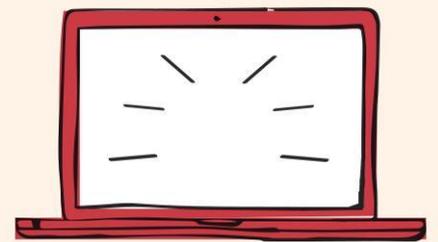




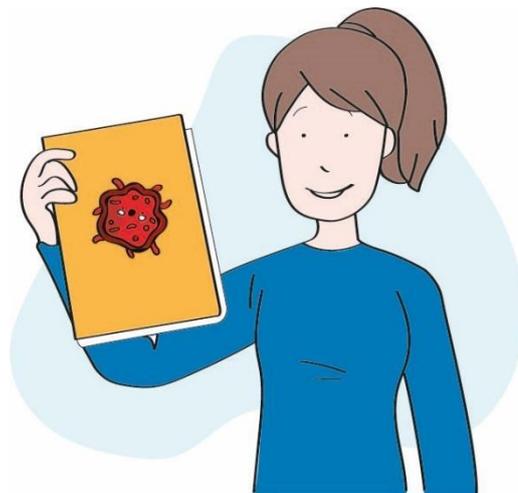
Unidad II

Prevención y cuidado frente al **COVID-19**



PERÚ

Ministerio
de Educación



En esta unidad, abordaremos las acciones de prevención y cuidado ante el COVID-19, que los docentes y directivos tienen que conocer para promover su práctica en la escuela, la familia y la comunidad fomentando un clima de respeto y convivencia democrática.

Identifica



Te invitamos a leer el mensaje, viralizado a través de redes sociales, de la Dra. Rosa Luz López Martínez, médica intensivista del Hospital Almenara, que hace referencia a la suspensión de clases en las escuelas.



“Quiero recomendar a todos tomar la suspensión como una cuarentena. En Italia la suspensión inicial de clases y labores fue tomada como asueto y la gente se fue a los cines, a reuniones familiares, a los centros comerciales. Ahí fue donde se diseminó la epidemia. A casa, a extremar medidas de precaución y de higiene. Es obligación de todos ayudar a contener. Italia y España tienen excelentes sistemas sanitarios y han colapsado. **HAY QUE PREVENIR Y HAY QUE SUMAR**”.

A partir del mensaje anterior, te invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas sobre la recomendación de la Dra. López?
- ¿Qué otras recomendaciones conoces para prevenir el contagio del COVID-19?
- ¿Crees que son suficientes las medidas que se están tomando para la comunidad?

Analiza



Para contribuir, desde nuestra labor, como docentes a la prevención y cuidado frente a esta enfermedad, te presentamos una serie de recomendaciones que te serán útiles para tu cuidado personal; así como, para ponerlas en práctica en la IE donde laboras.

2.1 Medidas de prevención y cuidado

Según MINSA (2020), las principales medidas de prevención son las siguientes:

- Cúbrase la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable, al toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, mínimo 20 segundos.
- Ante la presencia de síntomas leves (tos, dolor de garganta y fiebre), cúbrase al toser y lávese las manos. De ser posible permanezca en casa.
- Ante la presencia de síntomas severos (dificultad respiratoria y fiebre alta), acuda al establecimiento de salud más cercano.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca, con las manos sin lavar.
- Evite saludar de mano o beso en la mejilla.
- Evite auto medicarse.
- Bote a la basura los pañuelos desechables que haya utilizado.
- Mantenga limpias superficies de su casa, oficina o negocio (mesa, baños, pisos, juguetes, entre otros) pasando un trapo con desinfectante (por ejemplo, lejía).

Además de estas medidas de prevención, es importante y necesario tomar otras frente a la sospecha de casos de COVID-19 en la escuela, la familia y la comunidad desde el rol como docente.

a. En la escuela

- Enseñe a sus estudiantes sobre este virus, causas, cómo prevenirlo y sus síntomas.
- Explique la importancia de lavarse las manos constantemente.
- Mantenga las ventanas y puertas abiertas para una mejor ventilación.
- Promueva que los estudiantes mantengan una distancia suficiente de otras personas, para evitar el contagio.
- Repase los protocolos de lavado de manos, tos y estornudo. Debe realizarse, al menos, durante cinco minutos todas las veces que se requiera: antes de tomar los alimentos, después de volver del baño o regresar de la calle.
- Identifique a los estudiantes que presenten síntomas de la enfermedad.
- Mantenga los servicios higiénicos limpios.
- Utilice el kit de protección personal que contenga alcohol gel, jabón líquido y papel toalla.
- Evite que los estudiantes compartan tazas, utensilios, comida o bebida con otros.
- Reporte inmediatamente a la Dirección de la IE en el caso de que algún estudiante presente los síntomas del COVID-19.

b. En la familia

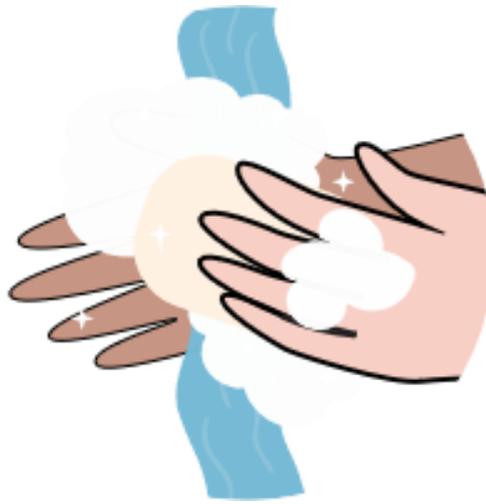
- Recomiende a las familias la forma adecuada de cubrirse la boca y nariz con el antebrazo al estornudar. Tenga en cuenta que, si se limpian con papel, este debe ser desechado en un tacho cerrado.
- Recomiende evitar enviar a la IE si el estudiante presenta algún tipo de síntomas de alguna enfermedad infecciosa de fácil transmisión.
- Recomiende evitar el contacto con otros familiares, amigos, vecinos si tiene alguno de los síntomas mencionados.
- Recomiende mantener los ambientes ventilados y realice la desinfección de los mismos.
- Recomiende al padre de familia que se comunique al **teléfono 113** o vía WhatsApp al número **952842623**, si el estudiante presenta síntomas de COVID-19.

c. En la comunidad

- Recomiende evitar el contacto directo con personas que presenten síntomas de infecciones respiratorias.
- Recomiende evitar asistir a reuniones en donde haya grandes grupos de personas.
- Recomiende mantener las ventanas abiertas de las unidades de transporte público para una mejor ventilación.
- Recomiende evitar saludarse dándose la mano o con un beso.

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

Una de las medidas principales para protegerse de enfermedades respiratoria como el COVID-19 es el adecuado **lavado de manos**. Enseguida presentamos los pasos para hacerlo de manera correcta, según la OMS (2020).



1. Mójese las manos y aplique una cantidad suficiente de jabón.
2. Frótese de las palmas de las manos entre sí.
3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
4. Frótese de las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
6. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Enjuáguese las manos.
9. Séquese las manos con una toalla de papel de un solo uso.
10. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

Es importante que repases, con tus estudiantes, estos pasos para que afiancen esta conducta y se convierta en un hábito que contribuirá a evitar el contagio.

Puedes descargar el **afiche “Cómo lavarse las manos”** que se encuentra en la caja de herramientas de esta unidad.

Comprueba



Te invitamos a realizar las siguientes actividades para comprobar lo aprendido.

- 1. ¿Qué medidas puede tomar Ud. para prevenir la propagación del COVID-19 en el local educativo? (Puede marcar más de una alternativa)**
 - a. Mantenga las ventanas abiertas para una mejor ventilación.
 - b. Asista a las reuniones masivas convocadas en su barrio.
 - c. Promueva el lavado de manos antes de tomar alimentos y después de ir al baño.
 - d. Promueva, en los miembros de la comunidad educativa, comportamientos saludables como cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar.

- 2. Las principales recomendaciones que como docente debe brindar a la familia de sus estudiantes frente al COVID-19 son: (Puede marcar más de una alternativa)**
 - a. Si el estudiante presenta algún tipo de síntoma vinculado con el resfrío o alguna enfermedad respiratoria acuda urgentemente al centro de salud más cercano.
 - b. Al toser o estornudar basta solo con utilizar las manos para prevenir el COVID-19.
 - c. Garantizar que los ambientes de la casa se mantengan ventilados e iluminados con luz natural.
 - d. Recordar a su familia que debe desechar el papel higiénico utilizado al momento de estornudar, en un tacho cerrado.

3. Frente a un caso de COVID-19, ¿qué medidas tomarías en tu rol de docente?

- a. Comunicar al director de la IE.
- b. Recomendar evitar asistir a reuniones con gran cantidad de personas.
- c. Comunicar la necesidad que el estudiante permanezca en su casa y reciba la atención adecuada.
- d. Mantener comunicación con la familia evitando el contacto directo.

Referencias bibliográficas

MINSA (2020). *Conoce qué es el coronavirus COVID-19.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/699-protegete-del-coronavirus>

OMS (2020). *Las manos limpias protegen de las infecciones.*

https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/AH1N1_clean_hands/es/