



Protocolo de prevención en casa, desplazamientos al colegio y retorno seguro a casa.

La contingencia sanitaria provocada por COVID-19 ha modificado un sin número de formas de comportamiento en nuestros hogares, las familias juegan un papel fundamental para reforzar y naturalizar las principales medidas de prevención frente al contagio del Covid-19, con el principal objetivo de que los niños, niñas y jóvenes apropien desde casa estas medidas y sea más fácil su adaptación a otros medios como lo es la institución educativa.

Algunas de las medidas para tener en casa:

- ⊕ Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- ⊕ Visitar solamente lugares estrictamente necesarios.
- ⊕ Asignar a una persona de bajo riesgo para realizar las compras, intentando la mínima cantidad de salidas posible.
- ⊕ Llevar gel antibacterial o alcohol al mínimo 70% para utilizarlo siempre que entre en contacto con objetos o superficies que puedan estar contaminados.
- ⊕ Utilizar tapabocas en lugares públicos, incluyendo transporte público, supermercados, bancos, centros comerciales, entre otros.
- ⊕ Mantener siempre mínimo 2 metros de distancia con otras personas. Evitar cualquier contacto directo.
- ⊕ Evitar salir con joyas, accesorios u otros elementos que puedan entrar en contacto con el virus y que no sean de fácil limpieza o desinfección.

MEDIDAS QUE SE DEBEN IMPLEMENTAR

1. **Lavado de manos** siguiendo recomendaciones de la OMS para su ejecución.



2. **Utilización de tapabocas.**





- ☉ No asumir que el niño, niña o joven no quiere ponerse el tapabocas, su uso constante disminuye el malestar o incomodidad.
- ☉ No tocar el rostro si tiene el tapabocas puesto.
- ☉ Retirar por las tiras.
- ☉ Lavar las manos antes y después del uso.
- ☉ Desechar adecuadamente al terminar su uso.
- ☉ Cambiar el tapabocas cuándo se evidencie sucio, cuando está húmedo y se ha usado más de 8 horas continuas.



3. Distanciamiento.

Crear conciencia sobre la distancia en la que se interactúa con los demás, lo ideal es conservar siempre dos metros entre personas. Enseñar a los estudiantes cuánto son uno y dos metros, y estrategias para poderlos medir como el estiramiento de brazos alrededor de su perímetro o el conteo de pasos.



4. Llevar control de síntomas de la enfermedad.

- ☉ Medir diariamente que la temperatura no supere los 37.5° centígrados y registrar la presencia de síntomas cada día en el reporte de autocuidado.
- ☉ Tos y/o dificultad para respirar.





- ☒ Resfriado.
- ☒ Temblores repetidos con escalofríos.
- ☒ Dolor muscular.
- ☒ Dolor de cabeza.
- ☒ Dolor de garganta.
- ☒ Alteraciones del gusto y el olfato.
- ☒ Vómito o diarrea.
- ☒ Conjuntivitis.
- ☒ Rash o erupción cutánea.

5. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.

Durante este tiempo que no se está asistiendo al colegio es importante enseñarles a los niños, niñas y jóvenes a limpiar con toallas húmedas o toallas desinfectantes (en mayores de 8 años) los objetos personales como colores, controles, celulares, juguetes, y las superficies que se utilizan diariamente en casa; así como el proceso de cambiarse de ropa antes de ingresar a la casa y no compartir utensilios para comer. Esto permitirá que las conductas ya estén interiorizadas cuando sea el regreso a clases y las hagan con mayor facilidad.

CREE UN FILTRO SANITARIO A LA ENTRADA Y SALIDA DE CASA

Al salir de casa.

- ☒ Verifique su estado de salud antes de salir, realice reporte de Autocuidado, si presenta algún síntoma de fiebre o cualquiera de los ya mencionados anteriormente, debe quedarse en casa y reportar a su jefe inmediato y no se desplace a su sitio de trabajo.
- ☒ Colóquese una chaqueta impermeable y zapatos que solo se utilicen para salir a la calle y se encuentran al ingreso de su vivienda. Recójase el cabello antes de salir.
- ☒ Inspeccione el tapabocas o mascarilla para ver si tiene agujeros o rasgaduras.
- ☒ Lávese las manos antes de tocar el tapabocas o mascarilla.
- ☒ Colóquese los elementos de protección personal, tapabocas o mascarilla.

DURANTE EL TRAYECTO Y UTILIZACIÓN DEL SERVICIO PÚBLICO

Si su desplazamiento es caminando:

- ☒ Mantenga una distancia superior a dos metros con otros peatones y evite caminar por lugares con basuras, charcos y posibles focos de contaminación.

AL USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO:

- ☒ No manipule su celular mientras viaje y no saque elementos que se puedan contaminar, como llaves, cuadernos, libros, etc.
- ☒ Evite contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que son usadas por muchas personas. En caso que deba usarlas, aplíquese gel antibacterial.
- ☒ Evite tocar su cara, cuello y cabeza.





- ☺ No reciba durante el viaje ningún tipo de objeto (esferos, lápices, etc) ni mucho menos alimentos.
- ☺ Si puede abra las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.

AL DESPLAZARSE EN BICICLETA O MOTO:

- ☺ Tenga cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo. Sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir su presencia.
- ☺ Si utiliza guantes debe realizar limpieza de estos diariamente.
- ☺ Use guantes durante todo el recorrido y límpielos frecuentemente.
- ☺ Recuerde limpiar su vehículo a diario, especialmente en la parte de los manubrios.
- ☺ Mantenga desinfectados el casco, gafas y elementos de protección. No permita que otras personas los usen.

SI SE DESPLAZA EN CARRO:

- ☺ Mantenga el vehículo ventilado durante el desplazamiento. En lugares donde deba detenerse súbalos hasta que cierren completamente.
- ☺ No viaje con personas que tengan síntomas de infecciones respiratorias.
- ☺ Todos, deben usar el tapabocas.
- ☺ Limpie las superficies del vehículo con las que este en contacto (cinturón, radio, freno de mano, volante, palanca de cambios).
- ☺ Verifique el estado del filtro de aire acondicionado. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.

AL LLEGAR A CASA:

- ☺ Cuando regrese a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, calzado, su ropa y los objetos que traiga de la calle.
- ☺ Desinfecte la suela del calzado con alcohol o una solución de hipoclorito de sodio, antes de ingresar a la casa, coloque los zapatos en un área al ingreso de la casa, no los lleve a la habitación o demás áreas de la vivienda.
- ☺ Quítese el tapabocas desechable, rompa las tiras y deséchelo en el recipiente de recolección de residuos. En el caso de tener tapabocas o mascarilla de tela retírelo adecuadamente, quítese la ropa y colóquela en un recipiente o bolsa para lavarla.
- ☺ Puede poner una caja en la entrada para que deje ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
- ☺ Desinfecte todos los elementos que dejó en la entrada y que fueron manipulados fuera de la vivienda. .
- ☺ De ser posible dúchese, de lo contrario lávese las manos y partes expuestas con suficiente agua y jabón.
- ☺ Antes de acercarse a los miembros de la familia, verifique que haya cumplido con las todas las exigencias al ingreso.
- ☺ Realice la limpieza de la dotación por separado de cualquier otra prenda.
- ☺ Lávese nuevamente las manos con suficiente agua y jabón de manos.





PROTOKOLOS DE ENTRADA EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 

Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- 

Quitate los zapatos.
- 

Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- 

Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
Con lejía, recomendable a más de 60°
- 

Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
- 

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
Manos, muñecas, cara cuello etc.
- 

Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- 

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.
Prepara la lejía 20 ml por litro de agua. No olvides utilizar guantes.
- 

Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
- 

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

