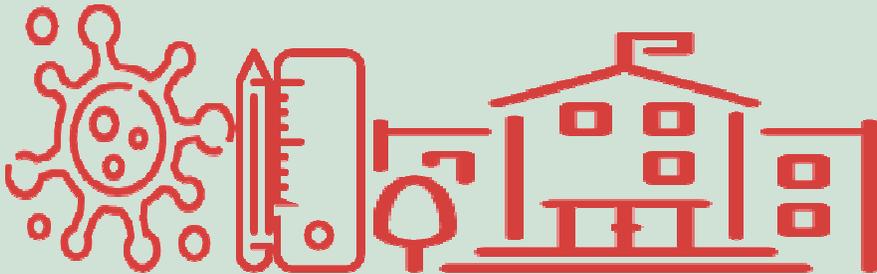


Orientación Y Contención en el contexto del COVID-19 Comunidad Escolar Colegio Los Carrera. 30 de marzo 2020



CORONAVIRUS

Conocido científicamente como COVID 19, el virus, que surgió en Wuhan China, genera infecciones respiratorias que pueden llegar a causar severos problemas de salud.

El coronavirus es adquirido a través de gotículas que emergen de la tos o exhalación de una persona infectada. Se transmite de persona a persona o al tocar objetos infectados por la misma razón.

Síntomas

| | | | |
|---|------------------|--|----------|
|  | Fiebre sobre 38° |  | Tos seca |
|  | Cansancio | | |

Otros síntomas

Algunas personas contagiadas han presentado dolor de garganta, congestión nasal, pérdida del gusto y olfato (sin explicación) y dificultad respiratoria.

Grupos de Riesgo

- Los grupos de mayor riesgo, que pudiesen tener problemas graves al ser contagiados, son:
- Personas con problemas respiratorios crónicos.
- Personas con enfermedades crónicas debilitantes, es decir que usan medicamentos que bajan las defensas.
- Adultos Mayores.

¿Qué debo hacer?

Si no presenta síntomas, y tiene la posibilidad, permanezca en su casa realizando cuarentena preventiva.

Si presenta síntomas leves, permanezca en su casa y evite el contacto con otras personas.

Si presenta síntomas o ha estado en contacto con una persona diagnosticada con COVID-19, acuda a un centro asistencial.

Fuente Organización Mundial de la Salud (OMS).



Prevenir el COVID-19 estarea de todas (os)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Lave con frecuencia sus manos y de la manera correcta.

Cubra su boca y nariz al estornudar o toser con el antebrazo o utilizando un pañuelo. Si lo utiliza, este debe ser eliminado de inmediato.

No toque sus ojos, nariz ni boca.

Si tiene la posibilidad, realice cuarentena preventiva. no corra riesgos innecesarios.

Sáquese los zapatos y deje todo lo que traiga en una caja.

Deje lavando su ropa y desinfecte su celular y elementos extra que lleve consigo.

Intente no tocar nada.

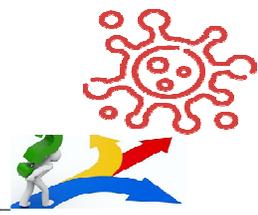
Lave tus zonas expuestas y si puede ducharse.

Respete la distancia social de mínimo un metro.

¿Cuándo usar mascarilla?

Si Ud. está sano y no tiene síntomas, no debe utilizar mascarilla.

Si utiliza mascarilla, debe lavarse bien las manos y cubrir boca y nariz sin dejar espacios. Cuando la mascarilla esté húmeda, debe ser retirada por la parte posterior y ser eliminada de inmediato.



MEDIDAS DE CONTENCION

LLAMA AL 6003707777 FONO ATENCION CORONA VIRUS.

Un estado de ánimo positivo ayudará a que su Sistema Inmune se encuentre protegido.

Mantenga contacto telefónico con familiares de la tercera edad, su salud mental también es importante.

Evite enviar cadenas por email o celular y no crea información proveniente de fuentes no confiables.

Ventile su hogar y escuche música relajante para calmar la ansiedad.

Evite el exceso de información, ya que podría comenzar a somatizar.

Practique ejercicios físicos y de respiración.

