

# Tú te cuidas, yo me cuido, el colegio nos cuida



En la Unidad, además de ser constructores de paz, construimos autocuidado para enfrentar el Covid, solo así somos más fuertes.

El colegio cumple con todos los protocolos de bioseguridad para evitar y controlar los casos que se presentan. Cuando se han dado casos confirmados de Covid, ha informado oportunamente a las personas interesadas para realizar el respectivo cerco y así, evitar mayores contagios.

Cuidarnos es deber de todos, por eso, los invitamos a no bajar la guardia y seguir con las medidas de autocuidado, diligenciar la encuesta semanal del colegio y no enviar a sus hijos e hijas al colegio, si ellos, ellas o algún miembro del hogar presenta síntomas sospechosos, hasta que se descarte el contagio por Covid.

**¡Nos seguimos cuidando!**

**Manténgase por lo menos a 1 metro de distancia de los demás**

**Lávese las manos con frecuencia**

**Lleve puesta una mascarilla**

### CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

#### LO QUE DEBE HACERSE

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada
- Ústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados
- Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla
- Evite tocar la mascarilla
- Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla
- Quite la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza
- Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara
- Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla
- Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras
- Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día
- Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

#### LO QUE NO DEBE HACERSE

- No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz
- No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia
- No utilice mascarillas que dificulten la respiración
- No utilice mascarillas sucias o mojadas
- No comparta su mascarilla con otras personas
- No utilice una mascarilla que parezca dañada
- No lleve una mascarilla que le quede suelta

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI-WIN Organización Mundial de la Salud

### QUÉ HACER SI ALGUIEN ENFERMA EN SU HOGAR

La vida tiene que continuar, pese a la propagación de la COVID-19. Le explicamos cómo protegerse.

- 1 AÍSLE A LA PERSONA ENFERMA**
  - Prepare una habitación separada o un espacio de aislamiento, y manténgase alejado de otras personas.
  - Mantenga la habitación bien ventilada y abra las ventanas con frecuencia.
- 2 REDUZCA EL CONTACTO CON EL VIRUS**
  - Designe como persona de contacto a un integrante del hogar que no sea de riesgo alto y tenga pocos contactos con personas del exterior.
  - Póngase una mascarilla médica si está en la misma habitación que la persona enferma.
  - Reserve platos, tazas, utensilios para comer y ropa de cama para uso exclusivo de la persona enferma.
  - Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies expuestas a contactos.
- 3 ATIENDA A LA PERSONA ENFERMA**
  - Observe con regularidad los síntomas de la persona enferma.
  - Preste especial atención si la persona es de alto riesgo por una enfermedad grave.
  - Asegúrese de que la persona enferma descansa y se hidrata.

Llame inmediatamente a su proveedor de atención de salud si la persona enferma presenta algunos de estos signos de peligro:

- Dificultad para respirar
- Confusión
- Pérdida del habla o de movilidad
- Dolor torácico

**! SIGNOS DE PELIGRO**

RECUERDE: SIEMPRE ES MÁS SEGURO CONOCER LOS RIESGOS. REDUCIR LOS RIESGOS.

Organización Mundial de la Salud

