

MARILSA DEL CARMEN GARZON URREA

ENFERMERA DE APOYO A ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD.

**COLEGIO INSTITUTO TECNICO
INTERNACIONAL**

2021

JORNADA MAÑANA Y TARDE

Estudiantes y padres de familia del Colegio Instituto Técnico Internacional, nos encontramos en un nuevo año de oportunidades para seguir cuidándonos ante esta pandemia que ha cambiado muchas de nuestras actividades, pero no nuestros sueños o metas .

De forma virtual nos estaremos comunicando y actualizando sobre temas de autocuidado , higiene y movilidad.

Como su enfermera de apoyo a estudiantes de inclusión del colegio, les estaré enviando temas de interés para leer y poner en practica en familia. Agradezco su participación y atención.

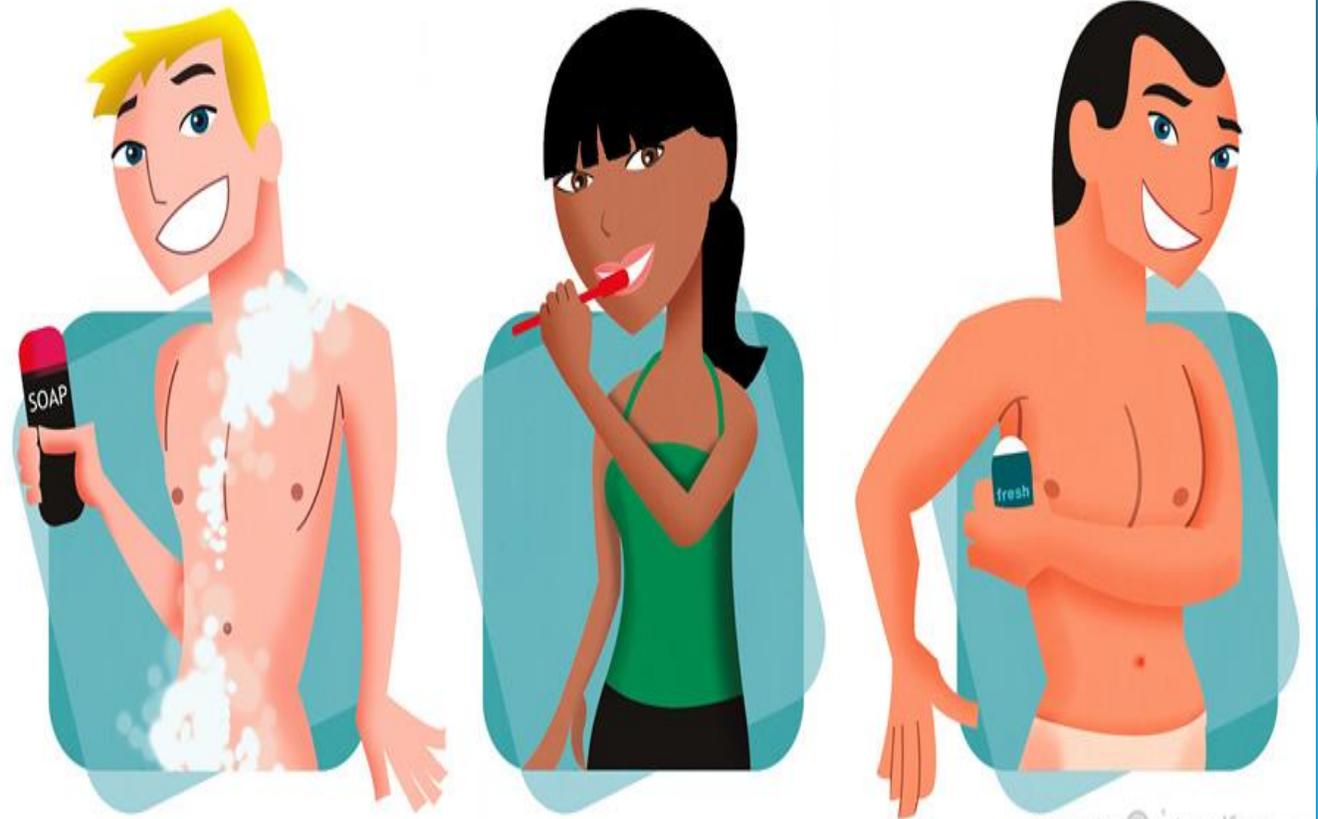
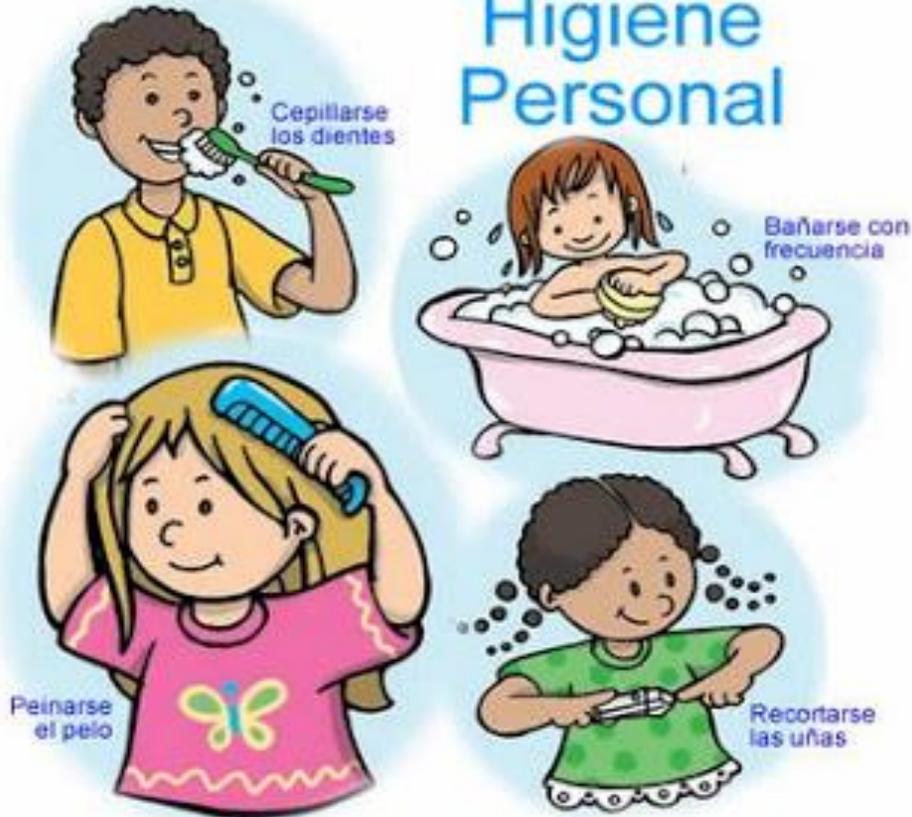
PROTOSCOLOS DE BIOSEGUIDAD PARA ESTAR FUERA Y DENTRO DEL COLEGIO.

1. Higiene personal.
2. Lavado de manos.
3. Uso adecuado del tapabocas.
4. Distanciamiento.

HIGIENE PERSONAL DIARIA

Básicamente, cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; ¡si serán importantes entonces! Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia

Higiene Personal



Lavarse las manos con jabón es la vía más económica y la más eficaz, con respecto a su costo, para prevenir enfermedades asociadas a la higiene.

Al comenzar, humedecer las manos con agua y jabón



Uso correcto del cubreboca

1

Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo



2

Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)



3

Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca



Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna

4

Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos



5

No compartas tu cubreboca



6

Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo



La mascarilla o tapabocas debe cubrir boca, nariz y mentón.



◀ Uso ▶
correcto



Incorrecto



Incorrecto



Incorrecto

EL DISTANCIAMIENTO COMO MEDIDA PREVENTIVA



Tips de cuidados

1. Una buena alimentación ayuda a mantener nuestras defensas altas.
2. Actividad física.
3. Actividad mental ,el pensamiento positivo siempre será bueno.
4. Si estamos con algún síntoma informémoslo y aislémonos.
5. Mantener nuestros hogares ventilados lo mas que se pueda y evitar estar en lugares de poca ventilación.

REFERENCIAS

Información tomada de diferentes paginas de internet

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.comunicar-salud.com.ar%2F2016%2F10%2F17%2Fel-alcohol-en-gel-no-reemplaza-al-lavado-de-manos%2F&psig=AOvVaw3uE9KmwdWJ3dboNvsX5heY&ust=1614264567912000&source=images&cd=vfe&ved=0CEAQr4kDahcKEwi46MSn4oLvAhUAAAAAHQAAAAAQAg>.

<https://arc-anglerfish-arc2-prod-infobae.s3.amazonaws.com/public/4V4WA32ZK5FR5D6DCST7URUXII.jpg>

<http://3.bp.blogspot.com/-853Xj2tWkEU/VXRYRvdzall/AAAAAAAAACU/2MDekrBpgoU/s320/higiene%2Bpersonal.jpg>