



# MEDIDAS DE PREVENCIÓN E HIGIENE - ALUMNOS Y FAMILIAS

- Antes de acudir al Centro Educativo
- Desplazamiento al Centro Educativo
- Durante la estancia en el Centro Educativo
- Fuera del Centro Educativo

## ANTES DE ACUDIR AL CENTRO EDUCATIVO

Se recomienda evitar las aglomeraciones. Las familias sólo podrán entrar al edificio escolar en caso de necesidad o indicación del profesorado o del equipo directivo, cumpliendo siempre las medidas de prevención e higiene.

Se descartan las actividades grupales o eventos en el interior de los centros educativos.

### + Si presentas cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19:

Se comunica a las familias que no pueden acudir al centro los alumnos/as con síntomas compatibles con COVID-19 o diagnosticados de COVID-19, o que se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19. Para ello, las familias vigilarán el estado de salud y realizarán toma de temperatura todos los días antes de salir de casa para ir al centro educativo. Si el alumno/a tuviera fiebre o síntomas compatibles con COVID-19 no deberá asistir al centro debiendo llamar a su centro de salud o al teléfono habilitado en su comunidad autónoma para COVID-19.

**NO DEBES  
ACUDIR AL  
INSTITUTO**



**¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?**

Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

- Fiebre 
- Tos 
- Sensación de falta de aire 

Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

**La mayoría de los casos son leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob

19 mayo 2020

GOBIERNO DE ESPAÑA  
 MINISTERIO DE SANIDAD



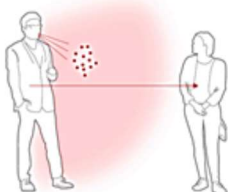
**Contacta** con el teléfono de atención al COVID-19 de la Consejería de Sanidad y con el centro/médico de atención primaria y sigue sus instrucciones.



**Avisa** al centro educativo y proporciona la lista de los posibles contactos estrechos que has tenido (los compañeros con los que hayas estado a menos de dos metros durante más de 15 minutos sin ningún tipo de protección, si realizas visitas fuera del centro comunícalo para dar traslado a los posibles contactos externos).

**No debes acudir al instituto hasta que tu médico de atención primaria te confirme que no hay riesgo para ti o para los demás.**

### ✚ Si has tenido contacto estrecho con posibles COVID-19



→ Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.



**Contacta** con el teléfono de atención al COVID-19 de la Consejería de Sanidad y con el centro/médico de atención primaria y sigue sus instrucciones.



**Avisa** al centro educativo y proporciona la lista de los posibles contactos estrechos que has tenido (los compañeros con los que hayas estado a menos de dos metros durante más de 15 minutos sin ningún tipo de protección, si realizas visitas fuera del centro comunícalo para dar traslado a los posibles contactos externos).

**No debes acudir al instituto hasta que tu médico de atención primaria te confirme que no hay riesgo para ti o para los demás.**

## Si perteneces a algún grupo de personas vulnerables para COVID-19

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.

El alumnado que presenta condiciones de salud que les hacen más vulnerables para COVID-19 (como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión o hipertensión arterial), podrán acudir al centro, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo medidas de protección de forma rigurosa.

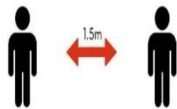
### DESPLAZAMIENTO AL CENTRO EDUCATIVO

---

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Si acudes al instituto andando, en bicicleta o moto, recuerda que el uso de mascarilla es obligatorio en la vía. Es importante guardar la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un turismo particular de hasta nueve plazas, es obligatorio el uso de mascarilla si los ocupantes no conviven en el mismo domicilio y recuerda hay que extremar las medidas de limpieza del vehículo.
- Para el resto de transportes (taxi, transporte público, autobús) es obligatorio llevar mascarilla.
- Transporte Escolar
  - Se esperará en la parada del autobús, manteniendo la distancia de 1,5 m, y en el orden necesario para acceder al mismo en fila por la puerta delantera y según la distribución prevista desde atrás hacia adelante del autobús, en el asiento que cada alumno tenga pre-asignado. Para la bajada se hará en orden inverso desde los primeros asientos, sin aglomeraciones y saliendo al pasillo del autobús, en calma, solamente cuando toque bajar.
  - Todos los autobuses dispondrán de un dispensador de hidrogel para la desinfección de manos del alumnado.

## DURANTE LA ESTANCIA EN EL CENTRO EDUCATIVO

- Siempre que se acceda al interior del edificio (residencia, edificio principal, edificio de ciclos) se deberá desinfectar el calzado haciendo uso de la alfombra húmeda situada al efecto en cada una de las entradas.
- Utiliza la solución hidroalcohólica dispuesta a la entrada.
- Mantén la **DISTANCIA INTERPERSONAL** (aproximadamente 1,5 metros) en todos los sitios y especialmente en:
  - En la entrada y salida del centro.
  - Aulas (siempre que sea posible).
  - En zonas comunes que sigan accesibles (entradas, pasillos, baños, vestuarios etc.).
- Es **obligatorio** el uso de mascarilla.
- Evita el **contacto físico innecesario**, incluido el dar la mano.
- No está permitido, **utilizar equipos, dispositivos ni otro tipo de material (bolígrafos, lápiz, libros, etc.)** de otros alumnos.
- **MUY IMPORTANTE: lávate frecuentemente las manos** con agua y jabón (preferentemente) y/ o con una solución hidroalcohólica.



## ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



- **Cuando realizar el lavado de manos y/o la aplicación de solución hidroalcohólica:**
  - En el acceso al centro educativo
  - En el acceso a las aulas
  - Antes de tocarte la boca, la nariz o los ojos.
  - Antes de tocar alimentos que vayas a ingerir, etc...
  - Después del contacto estrecho con personas con síntomas respiratorios.
  - Después del contacto con superficies de uso frecuente (por ejemplo, puertas, barandillas y pasamanos).
  - Tras situaciones con elevada concentración de personas (por ejemplo, transporte público y otro tipo de situaciones con gran afluencia de público, ámbito escolar, etc.).
  - En cualquier momento y con frecuencia.
  
- **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar**, y deséchalo a continuación en un cubo de basura que cuente con cierre.  
Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.



- **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca** sobre todo tras haber tocado superficies que puedan estar contaminadas y/o con las manos sucias y/o con guantes.



- **Facilita el trabajo al personal de limpieza**
  - Cuando abandones tu puesto, déjalo ordenado y despejado de objetos personales, **no debes dejar ningún material** en el Centro Educativo
  - Avisa si detectas espacios no limpios y colabora ensuciando lo mínimo
  - Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados
- Durante la jornada escolar será **OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA**

→ **Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla**

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la mascarilla.
3. Evita tocar la mascarilla mientras la uses y si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
4. Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
5. Para quitarte la mascarilla: quítatela por detrás (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

**Cómo se debe poner la mascarilla:**



**Cómo se debe retirar la mascarilla:**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.
2. Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.
3. Desechar la mascarilla en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con doble bolsa), y a ser posible con tapa y control no manual.
4. Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.

Se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior al indicado por el fabricante. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva.

**Uso de mascarillas quirúrgicas en población general**

La mascarilla quirúrgica es un producto sanitario que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas.

También puede protegerte si la usas correctamente, siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aisláte en tu habitación

- Distancia 1,5 m
- Lavado de manos
- Evita tocarte ojos/nariz/boca
- Cubre boca/nariz con codo al toser
- Pañuelos desechables

**¿Quién debe usarlas?**

- Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19
- Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días
- Cuidadores informales de personas pertenecientes a grupos de vulnerabilidad para COVID-19

**¿Cuándo?**

- ➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados
- ➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)
- ➔ Al cuidar de la persona vulnerable a menos de 1,5 m. de distancia

Además de las mascarillas higiénicas, también están indicadas las mascarillas quirúrgicas para población vulnerable para COVID-19

**¡Úsala correctamente para evitar riesgos!**

- Lávate las manos antes de ponértela.
- Evita tocarla mientras la llevas
- Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla
- Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes
- Quitátela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



**Mascarillas higiénicas en población general**

Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aisláte en tu habitación
- Mantén 1,5 metros de distancia entre personas
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

**Su uso es OBLIGATORIO:**

- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad



**¿QUIÉN debe usarla?**

La población general sana, a partir de 6 años, excepto:

- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.



## FUERA DEL CENTRO EDUCATIVO

### Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



#### Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **2 m**
- **Utiliza mascarilla**, su uso es obligatorio en todos los espacios públicos, abiertos o cerrados, cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



#### Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



20 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

@sanidadgob

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**





## Recomendaciones saludables Actividad física

Actividad física



El día a día está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos. Tras el confinamiento conviene recuperar progresivamente la condición física.

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En [www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es) puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si sales a la calle, siempre que sea posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música en casa, involúcrales en las tareas domésticas, comparte con ellos ocio activo (en el parque, con la bici, haciendo deporte...)



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS



## Recomendaciones saludables Alimentación

Alimentación saludable



- ✓ Sigue una **alimentación saludable** tratando de tomar todos los días varias veces verduras y frutas. Elige, en la medida de lo posible, alimentos frescos o mínimamente procesados evitando productos con azúcares añadidos, grasas y sal. Es recomendable el consumo frecuente de legumbres, pescado y frutos secos. El arroz, la pasta y el pan mejor si son integrales.
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra.
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**.
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta.
- ✓ Con peques: cuida su alimentación comiendo sano **¡la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras.



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS



## Recomendaciones saludables Consumo de tabaco y relacionados



Si fumas, piensa en los beneficios de dejarlo: ¡son muchos!  
Si lo dejaste: felicítate cada día y no recaigas. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud

¿SABÍAS QUE...? fumar o consumir estos productos...

- ✓ Empeora el curso de enfermedades respiratorias
- ✓ Implica riesgos de manipulación de la mascarilla de protección y contacto repetitivo de los dedos con la boca tras tocar el producto



**POR TI Y POR LOS DEMÁS**

- ✓ **EVITA** en lo posible su consumo, especialmente en ambientes comunitarios o sociales
- ✓ **EVITA** compartirlos entre tu grupo de amigos



Si vas a consumirlos, **ASEGÚRATE** de que:

- ✓ Lo haces en espacios separados, abiertos o mantienes la distancia de seguridad con otras personas, sin menores ni embarazadas cerca
- ✓ Sigues medidas especiales de higiene personal, con lavado de manos antes y después de manipularlos.



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob

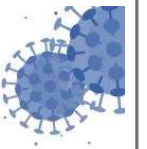
**Tabaco y relacionados son:** cigarrillos convencionales, tabaco de liar, puros, pipas de agua o cachimbas, dispositivos de tabaco calentado, cigarrillos electrónicos



**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



## Recomendaciones saludables Consumo de alcohol



- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes ¡**jenhorabuena!**, sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. Sustitúyelo en la despensa por **otras bebidas**
- ✓ Si la situación de pandemia te causa ansiedad, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares** o amigos, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob



**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

