

# ¡BIENVENIDOS!

## CURSO 2020-21



## CEE VIRGEN DEL CASTILLO

## ZAMORA

## DEPARTAMENTO DE

## ENFERMERÍA





# IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS



## GRIPE

- Fiebre
- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Secreción nasal
- Dolor de garganta
- Dolor muscular

## COVID-19

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio
- Dificultad para respirar
- Estornudos
- Dolor de cabeza
- Falta de gusto u olfato



## ALERGIA

- Congestión nasal
- Secreción nasal
- Estornudos
- Ojos irritados
- Picor en nariz, ojos o garganta



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA ESPAÑOLA  
DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR



# DECÁLOGO VUELTA AL COLE



## En casa:



1. No podemos asistir al colegio si estamos enfermos:

- Temperatura > 37,7 °C.
- Tos.
- Dificultad respiratoria.
- Congestión nasal.
- Rinorrea.
- Expectorcación.
- Diarrea.
- Cefalea.
- Vómitos.
- Erupción cutánea de origen desconocido.
- Pérdida de olfato o gusto.
- Malestar general (letargia, confusión..).



## Antes de entrar en el colegio:



2. Nos tomaremos la temperatura y nos lavaremos las manos,



- Si vienes en autobús escolar, te tomaremos la temperatura y nos lavaremos las manos con gel hidroalcohólico antes de subir.

- Sólo podrás venir acompañado o acompañada por una persona adulta hasta la zona señalada.



## Dentro del colegio:



3. Para entrar en clase:



- Nos lavaremos las manos con agua y jabón por 40-60 segundos.



- Desinfectaremos nuestros zapatos siguiendo las indicaciones del personal de la escuela.

\*Si no es posible la desinfección, nos quitaremos los zapatos y los dejaremos en el lugar que nos indique el personal.

#### 4. Recordaremos los 6 momentos del lavado de manos:

1. Al entrar en el centro (así entramos limpios).
2. Antes y después del patio.
3. Antes y después de comer.
4. Antes de irse a casa.
5. Siempre que utilicemos el baño, toser o sonarnos.
6. Tras utilizar objetos sucios.

\*Ver infografía: "Los 6 momentos del lavado de manos"  
\*Ver infografía: "Pasos del lavado de manos"



#### 5. Respetaremos las Normas de seguridad:

- Distancia de seguridad (2m o la que nos diga nuestro profe).
- Nos lavaremos las manos todas las veces que sea necesario.
- Estornudaremos y toseremos en el codo o en un pañuelo.

Y aunque tengamos muchas ganas... aun tendremos que esperar para:

- Abrazar a nuestros amigos y amigas.
- Jugar juntos.
- Compartir juguetes o material.
- Sentarnos cerca.
- Intentaremos mantener distancia con la profesora o profesor.



#### 6. Siempre tendremos que usar el mismo baño.

#### 7. A la hora de comer:



- Nos lavaremos las manos, antes y después de comer.
- Respetaremos la distancia de seguridad que nos digan los monitores y monitoras de comedor.
- No compartiremos utensilios (cucharas, tenedores, vasos, etc).

#### 8. En el recreo:

- Evitaremos juegos de contacto.
- Evitaremos compartir juguetes.
- Evitaremos jugar con columpios, pelotas, etc.



#### Antes de salir del colegio



- Nos lavaremos las manos antes de salir del centro.

#### En casa



- Cada día, lavaremos nuestro uniforme o la ropa que llevemos puesta en el cole.
- Debemos usar un ciclo de lavado con una temperatura entre 60° y 90° para tener la ropa lista para el próximo día.

# LAVADO DE MANOS



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR



1. Nos mojamos las manos y nos ponemos jabón.

2. Nos frotamos las palmas de las manos.



3. Frotamos entre nuestros dedos y las uñas.

4. Frotamos nuestros pulgares.



5. Frotamos ambos dorsos de nuestras manos.

6. Frotamos hasta las muñecas.



7. Nos aclaramos con abundante agua.

8. Finalmente, nos secamos bien las manos.



Si no tenemos acceso a agua y jabón, debemos seguir los mismos pasos con el gel hidroalcohólico.

# Los 6 momentos del lavado de manos



## 1. Al entrar en el centro.

Así entramos limpios y limpias



## 2. Antes y después del patio.

## 3. Antes y después de comer.



## 4. Antes de irse a casa.

## 5. Siempre que utilizemos el baño, sonarnos o toser.



## 6. Tras utilizar objetos sucios.

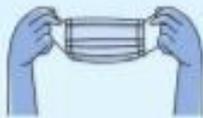


# ¿Cómo nos ponemos y quitamos una mascarilla?



1. Lávate las manos y evita tocarla mientras la llevas puesta.

2. El lado correcto de la mascarilla quedará hacia afuera.



3. Coge ambos elásticos con tus manos y rodea las orejas con ellos.

4. La mascarilla cubrirá la boca, la nariz y la barbilla. Sin huecos. Presiona el hilo metálico que queda sobre la nariz.



5. Retira la mascarilla tirando de los elásticos laterales y deséchala a un cubo cerrado.

6. Lávate las manos.

