

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

**SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DE  
ATLACOMULCO  
COORDINACIÓN DE AREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD L006**

# CUIDADOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE COVID 19

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE  
EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
EDUCACIÓN PARA LA SALUD L006**

**ELABORÓ: OLIVIA NAVOR MARTÍNEZ  
PROMOTOR DE EDUCACIÓN PARA LA  
SALUD**

**MAYO 2020**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y PARA A SALUD

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se está manifestado una enfermedad causada por el coronavirus, causando a nivel mundial una pandemia, el causante de dicha enfermedad es una gran familia de virus conocidos por causar enfermedades que van desde un resfriado común hasta manifestaciones clínicas más severas como las observadas en el Síndrome respiratorio por el coronavirus de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome espiratorio agudo grave (SARS).

Un nuevo coronavirus (COVID-19) se identificó en 2019 en Wuhan, China. Este es un nuevo coronavirus que no se ha identificado previamente en humanos. (Organización Mundial de la Salud, OMS 2020).

LA Secretaría de Salud (SSA, 2020), hace referencia a que los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire, al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminado con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Para ello es importante tomar en cuenta ciertas recomendaciones emitidas por el sector salud para evitar enfermarse. Es necesario seguir las indicaciones que nos dan, entre ellas están el lavado frecuente de manos, evitar exponerse a la calle para contraer el virus por lo que nos dan la recomendación de no salir de casa y en caso necesario se debe salir con cubrebocas, evitar aglomeraciones o lugares muy concurridos; así como también evitar el saludo de mano o de beso, si no se cuenta con agua y jabón para el lavado de manos, es necesario usar gel en alcohol al 70 % para mayor efectividad del producto

Uno de los sectores más vulnerables para padecer esta enfermedad es el sector educativo, por lo que desde nuestra área podemos apoyar en la prevención de esta enfermedad a través de la concientización de la comunidad escolar para ayudar a controlar el índice de contagios por parte de los escolares. Es importante reforzar las medidas de higiene tanto en la casa como en la escuela. Para ello es recomendable capacitar a la comunidad escolar sobre el contagio de esta enfermedad y muchas más enfermedades que lleguen a presentarse debido a la falta de hábitos de higiene. Asimismo, es importante fortalecer los aprendizajes en la escuela sobre el tema del cuidado de la salud de los escolares, debido a que no se les da la importancia que amerita.

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

**Objetivo:** Describir los principios fundamentales de los virus respiratorios emergentes y cómo prevenir el contagio a través de medidas higiénicas un brote.

**META:** Lograr que el 100% de los alumnos practique hábitos de higiene en la casa, en la escuela para la prevención de enfermedades

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce los órganos de los sentidos, su función, y practica acciones para su cuidado.

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

## Paso 1 APRENDIENDO A CUIDARME

Lee y completa las palabras faltantes en el siguiente texto:

¿Qué es el (1)\_\_\_\_\_?

Enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Actualmente el (2)\_\_\_\_\_ es una (3)\_\_\_\_\_ que afecta a muchos países de todo el (4)\_\_\_\_\_.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más habituales del (5)\_\_\_\_\_ son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

¿Cómo se propaga el (6)\_\_\_\_\_?

Una persona puede contraer la (7)\_\_\_\_\_ por contacto con otra que esté infectada por el virus. La (8)\_\_\_\_\_ se propaga principalmente de persona a (9) \_\_\_\_\_ a través de las gotas que salen despedidas de la nariz o la (10) \_\_\_\_\_ de una persona infectada al toser, (11)\_\_\_\_\_ o hablar. Una persona puede contraer el (12)\_\_\_\_\_ si inhala las gotas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de (13)\_\_\_\_\_ de los demás.

¿Cómo podemos protegernos?

- Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en TODO momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los (14)\_\_\_\_\_.
- Lavarse la s (15)\_\_\_\_\_ a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y (16) \_\_\_\_\_.
- Mantener una distancia mínima de un metro entre tú y los (17) \_\_\_\_\_.
- Evitar ir a lugares concurridos
- Evitar tocarse los ojos, (18)\_\_\_\_\_ y la boca

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

- Tanto tú como las personas que te rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse (19)\_\_\_\_\_y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o (20)\_\_\_\_\_. Desechar de inmediato el pañuelo usado y lavarse las (21)\_\_\_\_\_.
- Permanecer en (22)\_\_\_\_\_y aislarse incluso si presentas síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que te (23)\_\_\_\_\_.
- Si tienes que salir de (24)\_\_\_\_\_, debes colocarte un (25) \_\_\_\_\_ para no infectar a otras (26)\_\_\_\_\_.
- Si presentas fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención (27)\_\_\_\_\_.

Es importante mantenerse informado sobre las últimas novedades a partir de las autoridades sanitarias locales y nacionales.

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

**Paso 2: Resuelve el siguiente crucigrama con ayuda de los cuestionamientos que se encuentran abajo.**

**LAVADO DE MANOS**

		1															
	2																
	3																
	4										5	6					
														7			
	8																
								9									
	10																
	11																
									12								

Creación propia a través de software Hot Potatoes

**HORIZONTALES**

- 2. Tiempo recomendado para realizar el lavado de manos
- 3. Mejor manera de eliminar los microbios, evitas enfermarte y prevenir la propagación de microbios a otras personas.
- 4. En caso de no contar con agua y jabón para desinfectar tus manos, a qué porcentaje tiene que estar el alcohol que debes utilizar en el gel para desinfectar tus manos
- 8. Es la acción de eliminar microorganismos patógenos total o parcialmente
- 9. Al toser o estornudar debes cubrir estas partes del cuerpo con el codo o

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

antebrazo

10. En caso de manifestar síntomas de Covid 19 a donde debes acudir a

12. Se refiere a la preparación con la que se busca evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable, un acontecimiento dañoso o una enfermedad.

**VERTICALES**

1. Cuántas veces al día debes lavarte las manos

5. Materiales que debes emplear para el lavado de manos

6. Acción que debes realizar durante el lavado de manos para que realmente queden limpias

7. Enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Actualmente es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

**Evaluación:** cuaderno del alumno, evidencias fotográficas

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense"

## REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (2020). Nuevos virus respiratorios, incluido el COVID-19: métodos de detección, prevención, respuesta y control. Disponible en <https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov>

Secretaria de Salud. (2020). Mensajero de la salud. Nuevo coronavirus n-Cov 2019. Disponible en <https://www.uv.mx/sugir/files/2020/03/Informacion-Coronavirus-2019-nCoV.pdf>

Programa Hot Potatoes