

MATERIA DE PROTECCIÓN, PROMOCIÓN E EDUCACIÓN PARA A SAÚDE EN RELACIÓN A PANDEMIA POLO VIRUS RESPONSABLE DO COVID-19

Os centros educativos informarán a todos os membros da comunidade educativa sobre as medidas de prevención da transmisión da infección, as medidas de protección que se deben empregar e as instrucións para o correcto manexo das mesmas, destacando as seguintes: (introducir nas programacións, no punto de temas transversais):

VIXILANCIA

Cada centro fará unha detección precoz dos posibles casos de coronavirus mediante o test diario de autoavaliación de todo o alumnado, profesorado e persoal non docente do centro.

O devandito test farase, de forma responsable e a diario na casa, incluíndo a toma da temperatura.

No caso de presentar algún dos síntomas positivos recollidos no test de autoavaliación, a persoa non acudirá ao centro educativo, mantendo un illamento preventivo e avisando ao Equipo Covid do centro educativo correspondente.

Asemade, a persoa terá que chamar ao seu centro de saúde de referencia (médico de familia ou pediatra segundo proceda) indicando os síntomas presentados coa posterior toma de decisión por parte do sanitario de facer unha proba diagnóstica se procede.

O alumno ou a súa familia manterá informado ao Equipo Covid da súa evolución e/ou posterior confirmación dun caso Covid.

<https://www.youtube.com/watch?v=FhB74X1k0yA&feature=youtu.be>

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Mediante Educación Sanitaria ou para a Saúde o Equipo Covid terá que concienciar aos alumnos, profesores e demais membros da comunidade educativa da magnitude do problema actual pola pandemia ocasionada polo Coronavirus Sars Cov 2 responsable da Covid-19.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

A Educación para a Saúde na escola é unha ferramenta de participación do alumno e demais membros da comunidade educativa co fin de que adquiera os coñecementos, as actitudes e os hábitos básicos para a promoción e prevención da saúde individual e colectiva.

Segundo as probas existentes, a COVID-19 difúndese por VÍA DE TRASMISIÓN

AÉREA dunha persoa a outra por contacto directo, indirecto (a través de obxectos ou superficies contaminadas) ou pola proximidade con persoas infectadas por medio das secrecións bucais e nasais: a saliva, as secrecións respiratorias ou as gotículas de secrecións que se expulsan pola boca e o nariz cando unha persoa infectada tose, esbirra, fala ou canta, por exemplo. As persoas que están en contacto próximo (a un metro) cunha persoa infectada poden contraer a COVID-19 se as gotículas infecciosas lle entran na boca, no nariz ou nos ollos.

A infección causa un cadro catarral que consiste en: febre, tose e dificultade para respirar. Con todo, nunha pequena porcentaxe de pacientes, os primeiros síntomas poden ser dor de cabeza, náusea ou diarrea. De feito, o virus tamén pode infectar células do tracto dixestivo, o cal explicaría as diarreas.

A perda de gusto e de olfacto é frecuente e podería ser un dos primeiros signos da enfermidade.

Existe a posibilidade dunha inflamación excesiva.

O SARS- CoV-2 comeza por replicarse na parte superior do tracto respiratorio (garganta) e, nos casos máis severos, chega ata os pulmóns, onde pode causar graves danos (pneumonía e dificultade respiratoria aguda). O virus tamén pode infectar as células que tapizan os vasos sanguíneos así como a outros órganos, incluíndo o corazón, o fígado, os riles e o páncreas. Todo isto pode causar unha resposta inflamatoria excesiva e potencialmente letal en estados avanzados da enfermidade.

A resposta inflamatoria tamén podería provocar lesións cutáneas, por exemplo sarabullo ou arroubamento dos dedos do pé, observados nalgúns pacientes. O aumento recente de casos pediátricos con síndrome inflamatorio multisistémico (similar á enfermidade de Kawasaki) tamén podería deberse a esta resposta inflamatoria excesiva fronte ao coronavirus. É importante, con todo, destacar que se trata de casos raros e que a asociación co SARS- CoV-2 aínda non está clara.

PERÍODO DE INCUBACIÓN

A OMS estimou que o período de incubación (entre a infección e a aparición de síntomas) está entre dous e catorce días, aínda que a maioría das persoas desenvólveos entre cinco e sete días.

Para evitar o contacto coas gotículas é crucial manterse, polo menos, a **un metro e medio de distancia dos demais**, lavar as mans con frecuencia e cubrir a boca cun pano desbotable ou co interior do cóbado ao esbirrar ou tusir. Cando non é posible gardar ese distanciamento físico (estar a un metro e medio ou máis de distancia), **o uso dunha máscara de tea** é unha medida importante para protexer aos demais. Tamén é fundamental **lavar as mans con frecuencia**.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Estas medidas serán postas en marcha para, xunto con outras medidas, poder evitar a adquisición ou posterior transmisión do virus.

- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.
- Hixiene de mans: lavado frecuente e meticuloso das mans (mínimo 5 veces o día, ao inicio e final da xornada escolar, antes e despois do recreo e cada vez que se acuda o baño) con auga e xabón, durante polo menos 40-60 segundos, ou con solucións hidroalcohólicas, durante polo menos 20-30 segundos, no seu defecto. Cando as mans estean visiblemente sucias, debe utilizarse auga e xabón.
 - Á entrada e saída do centro, esixencia a todas as persoas (persoal do centro, familias e visitantes) da realización da hixiene de mans, con verificación visual do seu correcto cumprimento. Prestarase especial atención a esta tarefa nos primeiros días do curso polo seu carácter educativo. No caso do alumnado verificarase a realización unha vez sentados na aula.
- Habilitar dispensadores de solución alcohólica na entrada e en espazos comúns.
 - Aplicaremos medidas de vixilancia nas entradas do centro para o correcto cumprimento da hixiene e a utilización de solución alcohólica.
- Xeraremos dinámicas para que o alumnado realice a hixiene de mans con frecuencia, ademais de medidas de educación sanitaria. Garantiremos a existencia de xabón e papel para secar as mans.
- Instalación de **portapanos** desbotables nos aseos.

PROCEDIMENTO DE HIXIENE DE MANS

-Botar xabón nas mans e fregalas.

-Entrelazar os dedos en todas as direccións.

-Lavar os cotobelos de ambas as mans.

-Lavar os polgares.

-Lavar as uñas.

-Por último, secaremos as mans cun pano desbotable e pecharemos a billa con ese pano sen tocar nada máis.

<https://femora.sergas.es/Seguridade/Video-5-EPI>

HIXIENE RESPIRATORIA

- Ao tusir ou esberrar, tapar a boca e o nariz cun pano de papel que se tirará nunha papeleira con tapa, ou ben facelo contra a flexura do cóbado.
- Realizar hixiene de mans frecuentemente, sobre todo despois de tocar

secrecións respiratorias (esberrar, tusir, uso de panos) e/ou obxectos con posibilidade de estar contaminados, así como antes e despois de comer ou usar os aseos.

- Manter a distancia física recomendada e será obrigatorio a utilización de máscara de protección. Informarase do uso correcto da mesma e da maneira de poñela e sacala.
- Recoméndase a todo o alumnado e profesorado, durante toda a estancia no centro educativo, falar con voz baixa e nunca berrar para evitar o incremento de expeler gotiñas ao ambiente.

EMPREGO DA MÁSCARA

- A máscarilla facial é obrigatoria para aquelas persoas maiores de 6 anos.
- Recomendable para idades comprendidas entre 3 e 5 anos.
- É obrigatorio manter posta a máscara durante toda a estancia no centro de estudio, independentemente a distancia de seguridade.
- Debemos evitar o transporte público pero, se non é posible, manteremos, sempre correctamente posta, a máscara e permaneceremos no mesmo sitio durante o traxecto.
- A máscara deberá cubrir desde o nariz ata o queixo.
- Debemos ter unha máscara de reposto gardada nun sitio que garanta a estabilidade da mesma, como unha bolsa de tea, **NUNCA DE PLÁSTICO**.
- Debemos indicar ao alumnado a forma correcta de poñela e sacala.

PROCEDIMENTO DE EMPREGO DA MÁSCARA

- Hixiene de mans antes de poñela e despois de sacala.

-Para poñela e sacala faremos uso das tiras **sen tocar a parte dianteira da máscara**.

-Axustala ao nariz e ao queixo xusto ao poñela e non volver a tocala ata volver a sacala, previa hixiene de mans.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLwGkLFgfqmDgxLntVzNdzNSDChrCWg?projector=1>

EXCEPCIÓNS DO USO DA MÁSCARA

Poderán estar exentos de poñer a máscara aquelas persoas que mediante xustificante médico acrediten que son acaecidos de:

-Enfermidade respiratoria

-Incapacidade psíquica

DISTANCIA DE SEGURIDADE

Durante toda a estadía no centro educativo gardarase a distancia de seguridade de 1,5 metros entre o persoal e entre o alumnado en todo momento, tanto nos períodos de actividade como na entrada e saída do posto escolar, así como nos tempos de descanso.

VENTILACIÓN

Deben realizarse tarefas de ventilación frecuente nas instalacións, por espazo de polo menos 15 minutos, ao comezo da xornada, durante os recreos e ao finalizar as clases, sempre que sexa posible entre clases, e coas medidas de prevención de accidentes necesarias:

1. Cando as condicións meteorolóxicas e do edificio o permitan, manteranse as xanelas abertas o maior tempo posible.
2. Débese aumentar a subministración de aire fresco e non se debe usar a función de recirculación do aire interior.
3. Cando un profesional presta asistencia no mesmo espazo con diferentes alumnos/as de maneira consecutiva (orientador/a, profesor/a especialista, ou calquera outro), ventilarase a aula ou sala polos menos 15 minutos despois de cada sesión.

MEDIDAS DE LIMPEZA XERAL NO CENTRO EDUCATIVO

- Realizarase unha limpeza e desinfección dos postos de traballo compartidos en cada cambio de quenda e ao finalizar a xornada deixando que actúe o produto de limpeza con especial atención ao mobiliario e outros elementos susceptibles de manipulación sobre todo naqueles utilizados por máis dun usuario. Será o usuario o que ao finalizar o uso individual realizará a limpeza dos elementos utilizados. Cada usuario ao terminar de utilizar un computador de uso compartido, limpará a superficie do teclado, do rato e da pantalla con xel desinfectante.
- Deben realizarse tarefas de ventilación frecuente nas instalacións e por espazo de polo menos 15 minutos (15 minutos cando a sala ou aula estaba ocupada previamente) ao comezo da xornada ao finalizar e entre clases sempre que sexa posible e coas medidas de prevención de accidentes necesarias.
- Cando as condicións meteorolóxicas o permitan, manteranse as xanelas abertas o maior tempo posible.
- Cando un profesional presta asistencia no mesmo espazo con diferentes alumnos/as de maneira consecutiva (orientador profesor especialista ou calquera outro), desinfectarase as superficies usadas e ventilarase a aula ou sala polos menos 15 minutos despois de cada sesión.

HIXIENE POSTO DE TRABALLO

- Extremarase a orde no posto de traballo e nas mesas da aula, realizando a limpeza e desinfección establecidas nas medidas deste protocolo. Con anterioridade ao inicio do curso en cada unha das etapas educativas, realizarase unha limpeza e desinfección xeral do centro e do mobiliario.
- O alumnado non compartirá material de uso propio con ningún dos seus compañeiros. Nas aulas ou no propio pupitre existirá un espazo diferenciado para o material de cada alumno de xeito que non permita ser manipulado por outros compañeiros.
- Considérase recomendable traer roupa e calzado distinto cada día. Así mesmo faremos fincapé na importancia da hixiene corporal diaria.
- Os equipos de traballo (computador, monitor, teclado, rato, mesa, teléfonos ou material de oficina) deberán ser usados só pola persoa titular do posto e, de non ser posible, desinfectaranse adecuadamente antes de ser empregados por outra persoa. Todos os alumnos que usen os computadores traerán a silicona protectora do teclado do computador para facilitar a desinfección do mesmo.
- As xanelas, portas, persianas, dispositivos de funcionamento da iluminación, os proxectores e restantes ferramentas pedagóxicas serán unicamente usadas polo profesorado, coas medidas de seguridade e hixiene que procedan.
- Considérase pouco recomendable, pola falsa seguridade que pode transmitir, o uso de luvas. No caso do persoal de limpeza o seu uso é obrigatorio.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA USO DE LABORATORIOS E TALLERES

Nas previsións de uso destes espazos deberá detallarse o uso e hixiene dos elementos e ferramentas que poidan ser utilizadas por varios alumnos e determinaranse, en función dos diferentes ensinos, os detalles de utilización do equipamento e a necesidade dun recordatorio continuo dos protocolos de prevención:

- Mediante a asignación de grupos e de horarios. A norma xeral é que o alumnado non cambie de clase durante unha xornada lectiva. O cambio de clase só se producirá ao comezo da seguinte xornada lectiva e despois de que os equipos de limpeza fixesen a desinfección de todo o centro educativo.
- Aproveitaranse os primeiros minutos para lembrar os protocolos de hixiene e contacto social e permitir que os alumnos se laven as mans se non o fixeron previamente.

Nestas aulas tamén é obrigatoria a hixiene de mans nas entradas e saídas das mesmas.

- O material que sexa compartido, de acordo coa metodoloxía propia de cada materia, debe ser desinfectado ao comezo da actividade e unha vez terminada a clase. Implicarase ao alumnado na concienciación social que ten a limpeza dos elementos comúns de uso privativo.
- Onde a materia o permita, substituirase o emprego de materiais por simulacións virtuais con medios informáticos co fin de diminuír os contactos co material.
- En cada unha das materias adaptarase a metodoloxía da aula evitando a formación de grupos e minimizando o contacto con materiais. Evitarase que os alumnos estean encarados a unha distancia inferior a 1,5 metros.
- Nas aulas de informática, os alumnos contarán cun protector de silicona para os teclados dos computadores, para que o proceso de desinfección sexa máis sinxelo. Cada alumno desinfectará a súa superficie de traballo antes de saír da aula.
- Cada alumno traerá as ferramentas de uso individual para traballar nos talleres de electricidade e electrónica, que poderán deixar gardadas no taller no lugar establecido para tal fin.

ANEXO OUTROS ENLACES DE VÍDEOS DE INTERESE CON RELACIÓN A MATERIA:

https://multimediaext.segias.es/coronavirus//202003/Lavado%20de%20mans%20logo%20Acis_Castel%C3%A1n%20locuci%C3%B3n_20200312_145910_8253.mp4

<https://www.youtube.com/watch?v=aCPY6ROpAul&feature=youtu.be>