#salud en tus manos

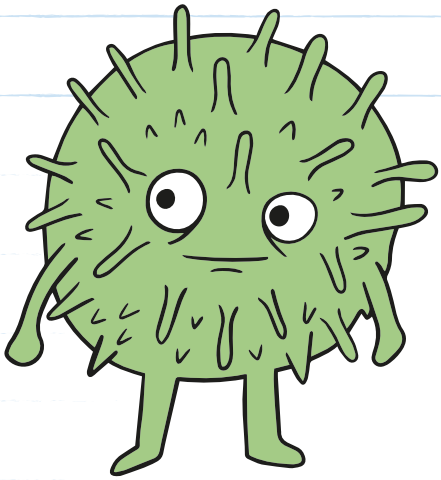
¿Qué es la COVID-19?

COVID-19

COVID-19 es una enfermedad infecciosa ocasionada por el coronavirus tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2) que apareció en China a finales del 2019 y se extendió por el mundo. Debido al impacto generado en múltiples países, fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo de 2020.

Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves. Su nombre se les atribuye porque sobre su núcleo salen unas extensiones que le hacen parecerse a una corona.



Síntomas

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor en articulaciones, dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos y, en casos muy graves, dificultad para respirar.

Cada cuerpo reacciona de manera distinta a las enfermedades: hay personas contagiadas con este virus que presentan algunos síntomas leves, otras que sufren complicaciones muy graves como neumonías e incluso la muerte (adultos mayores y personas de cualquier edad con enfermedades crónicas tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente) y también hay casos registrados de personas con COVID-19 que no presentan ningún síntoma (asintomáticas).

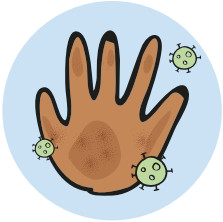
cántaro azul
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA
unicef para cada niño

#salud en tus manos

¿Cómo se contagia la COVID-19?

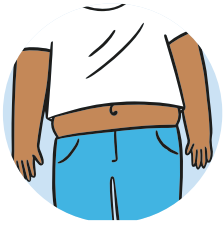
Al estar en contacto con gotitas de saliva que pueden salir al toser, estornudar, hablar o cantar de alguna persona que tenga el virus.

Asistiendo a lugares concurridos donde pueda haber alguna persona infectada.



No lavándote las manos constantemente después de tocar superficies, personas u objetos.

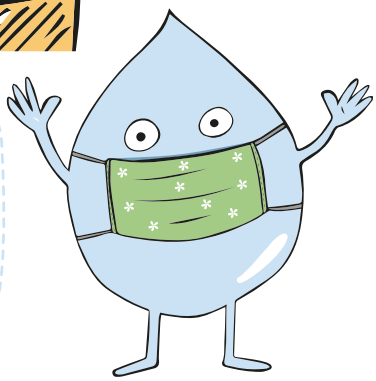
La principal forma de contagio es de persona a persona. **Toma Sana Distancia. (1.5 metros)**



Existen grupos en situación de vulnerabilidad a los que el virus ataca de una forma más agresiva, adultos mayores, personas obesas o con alguna enfermedad crónico degenerativa.

Asegúrate de ir al hospital sólo cuando sea necesario. Antes de hacerlo llama a los teléfonos de atención a COVID-19 indicados para tu municipio o comunidad, te dirán si debes ir al hospital o quedarte en casa.

Un espacio sucio aloja virus y bacterias que podrían enfermarte.



cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos

¡Lava bien tus manos!

La mejor manera de evitar la propagación de enfermedades, como la COVID-19 es **lavarnos las manos**.

Por eso debemos saber cómo hacerlo correctamente:

1 **Humedece tus manos con agua.**

2 **Cierra la llave y enjabónalas.**

3 **Frota las palmas de tus manos.**

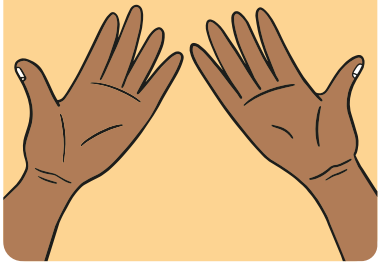
4 **Frota el dorso de tus manos.**

5 **Frota entre tus pulgares y dedos.**

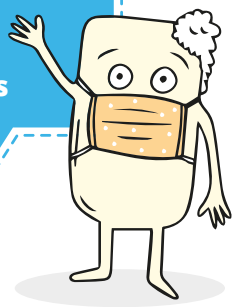
6 **Frota tus muñecas.**

7 **Enjuaga tus manos.**

8 **Seca tus manos con una toalla limpia o al aire.**



Lava tus manos durante al menos **20** segundos



cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos

Momentos clave para el lavado de manos

¿Sabes cuáles son? **¡Descúbrelos!**

Después de tocar la basura.

Después de ir al baño.

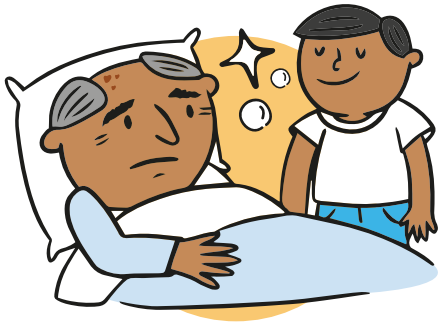
Después de tocar a tu mascota.

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Antes de comer.

Antes, durante y después de preparar alimentos.

Antes de tocarte la cara.



Antes y después de cuidar a una persona enferma.

Cuando estén visiblemente sucias.

cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos

EL BUEN USO DEL CUBREBOCAS

Tan importante como lavarse las manos y usar alcohol en gel es utilizar cubrebocas.

Hacerlo de la manera adecuada evita el contagio de la COVID-19.

Lávate las manos antes y después de usarlo.

Revisa cuál es lado correcto. (Las costuras gruesas van por dentro)

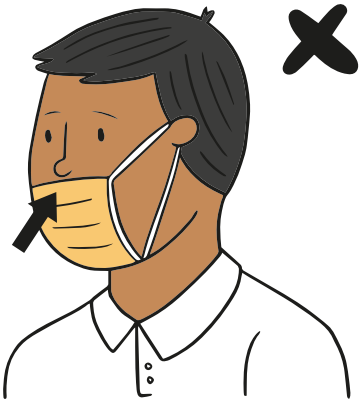
Usa las cintas que tiene para ponértelo.

Asegúrate de cubrir nariz y boca.

Evita tocarlo mientras lo usas.

No lo compartas con otras personas.

CÓMO NO USAR TU CUBREBOCAS



Que no tape tu nariz.

Que no tape tu barbilla.

Que toque tu cuello.

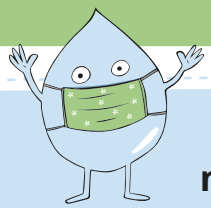
cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

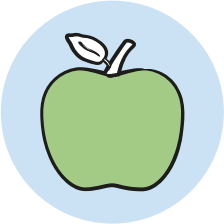
unicef
para cada niño

#salud en tus manos

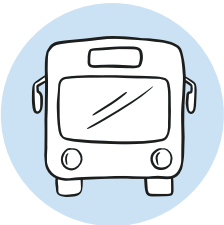
¿Cuándo debo utilizar alcohol en gel?



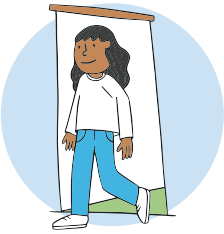
Se recomienda el uso del alcohol en gel cuando no cuentas con agua y jabón para lavarte las manos.



Antes de comer
(evitas muchas enfermedades incluida la COVID-19)

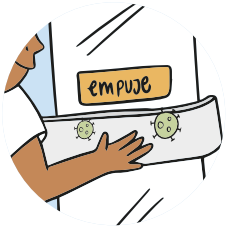


Al tocar alguna superficie del transporte público.



Antes de entrar y salir de un lugar
(así evitamos la propagación de enfermedades)

Cuando estornudas o toses, o al estar cerca de una persona que lo hace.



Después de tocar superficies u objetos en espacios públicos
(Recuerda que muchas personas están en contacto con ellas)

Antes y después de estar en contacto con personas de grupos en situación de vulnerabilidad.

cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos

¿Sabes qué es la discriminación?

El Consejo Nacional para prevenir la discriminación (CONAPRED) declara que la discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un **trato desfavorable o de desprecio inmerecido** a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento hemos causado o recibido.

Algunos ejemplos de discriminación a personas infectadas por COVID-19 son:

Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son negativos y tienen que ver con la pérdida de derechos y la desigualdad para acceder a ellos; lo cual puede orillar al aislamiento, a vivir violencia e incluso, en casos extremos, a perder la vida.

Por ello es muy importante evitar acciones que puedan violentar los derechos de las personas que tuvieron COVID-19 o que tienen familiares con COVID-19.

cántaro azul
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA
unicef
para cada niño

#salud en tus manos

No discriminación en las escuelas

Como vemos, los grupos de personas a los que se dirige esta discriminación son variados y, si te detienes a pensarlo, muchos de estos casos pueden estar presentes en tu escuela. Es importante destacar que fomentar una sana convivencia basada en el respeto y la solidaridad es también parte de contar con entornos escolares saludables que estamos buscando.

La discriminación en la escuela puede expresarse de diferentes maneras, por ejemplo, puede suceder que un niño o niña dentro de tu salón sea mirado con desprecio por tener tos o estornudos o, que a la hora de tomar el transporte escolar, nadie quiera acercarse a él.

También puedes tener algún compañero en tu escuela que sus papás trabajan en hospitales y que, sólo por eso, otros compañeros y compañeras sientan desconfianza de estar con él.

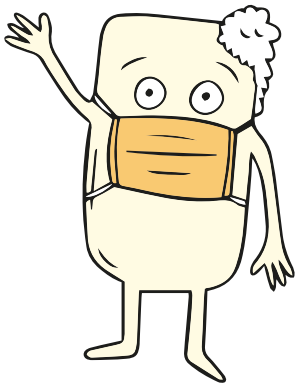
cántaro azul
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA
unicef
para cada niño

Es muy importante siempre que tengamos clara la información, ya que muchos de estos ejemplos de discriminación pueden estar basados en suposiciones y no en cosas reales y, todos sabemos cómo lastima que te hagan a un lado, no te dirijan la palabra o, incluso, te insulten. Como hemos hablado en otros momentos de la guía, la pandemia es algo que nos está afectando a todas y todos y sólo si nos protegemos y practicamos el respeto y la unión con compañeros y compañeras podremos sentirnos mejor y contar con escuelas más saludables donde, además de sentirnos protegidos, nos sintamos escuchados y acompañados.

Recordemos que cuidar nuestras escuelas y construir un ambiente emocional positivo, es responsabilidad de todas y todos:

- Estudiantes
- Docentes
- Directores/as
- Comités de padres de familia

Todas y todos podemos convertirnos en promotores de la prevención, el respeto y la salud, tanto en nuestros hogares como en la escuela.



#salud en tus manos

Jornada Escolar de Ambientes Saludables

Una **jornada o faena escolar** brinda la oportunidad de crear espacios limpios y seguros.

Fomenta la generación de buenas prácticas de higiene e integra la participación de toda la comunidad educativa logrando así un **ambiente escolar saludable.**

Áreas prioritarias:

Salones

- Puertas y ventanas
- Paredes y piso
- Sillas y pizarrón
- Estantes y escritorio
- Botes de basura

Baños

- Tazas
- Mingitorios
- Paredes y piso
- Lavamanos

Áreas verdes

- Contenedores de basura
- Canchas
- Pasillos
- Jardines
- Áreas de recreación

Cocinas y comedor

- Paredes y piso
- Refrigerador
- Trastes (lavarlos a pesar de estar limpios)
- Mesas y sillas
- Estufa o fogón

Tanque de almacenamiento de agua

- Verificación y reparación de fugas
- Tapa del tanque
- Interior y exterior del tanque

cántaro azul

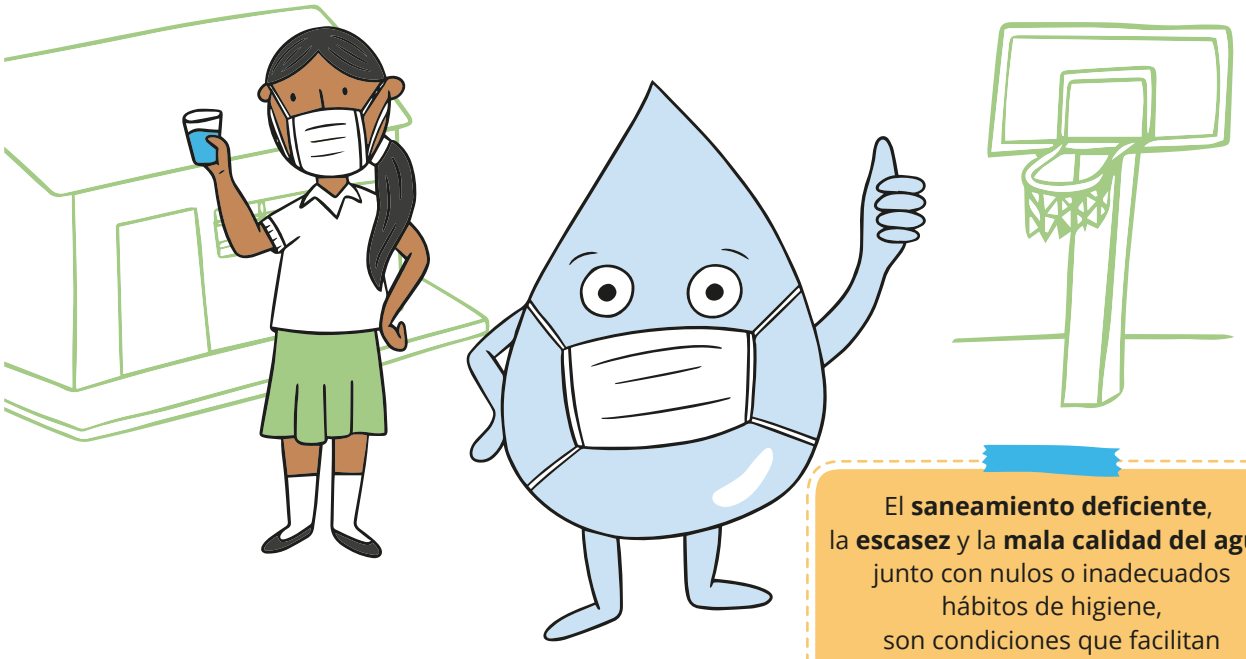
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos

Recomendaciones de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH) en la escuela

El buen estado de la infraestructura de agua, saneamiento e higiene
(WASH por sus siglas en inglés Water, Sanitation and Hygiene)
y la limpieza del ambiente escolar ayudan a fomentar la salud y el aprendizaje.



El **saneamiento deficiente**, la **escasez** y la **mala calidad del agua** junto con nulos o inadecuados hábitos de higiene, son condiciones que facilitan la **propagación de enfermedades**.

Por ello es importante tomar en cuenta estas **recomendaciones**:

Agua:

Tener agua limpia para beber.

Lleva contigo tu propia botella rellenable con tu nombre.

Toma suficiente agua durante el día.

Lava tu botella todos los días.

cántaro azul

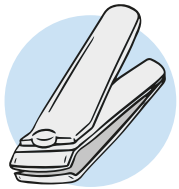
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

Higiene:

Conserva los salones de clases limpios y ordenados.

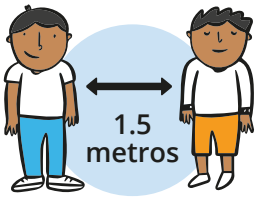
Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente o usa alcohol en gel.



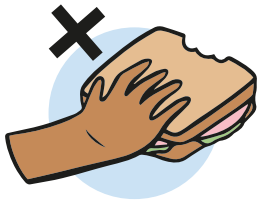
Mantén uñas de manos y pies cortas y limpias.

Usa ropa y zapatos limpios.

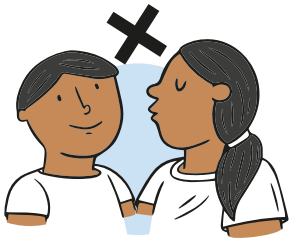
Evita tocar tus ojos, nariz y boca.



Mantén sana distancia con las personas.



Evita compartir alimentos y utensilios.



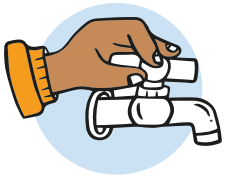
No saludes de mano o abrazo.

Usa, en todo momento y de manera adecuada, el cubrebocas.

Saneamiento:

Mantén los baños limpios.

Recolecta la basura en lugares seguros.



Cierra la llave de agua mientras te enjabonas y al terminar de usarla.

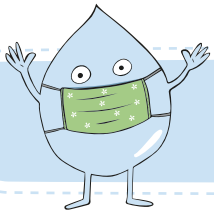
Usa sólo la cantidad de agua necesaria para la limpieza.

cántaro azul

CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

unicef
para cada niño

#salud en tus manos



Filtros de corresponsabilidad

¿Qué son? Se trata de una medida para reconocer de forma oportuna síntomas de enfermedades respiratorias en los miembros de la comunidad escolar. Se contará con tres diferentes filtros en casa y en la escuela para reducir los riesgos de contagio por COVID-19.

1 Filtro familiar:

Es una práctica diaria que realizará en casa tu mamá, papá o la persona responsable de tu cuidado, para identificar la presencia de fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria como tos, dolor de garganta o secreciones nasales. En caso de presentar cualquier síntoma, no deberás ir a la escuela.

2 Filtro escolar:

Se instala en la entrada de la escuela con el fin de prevenir contagios entre la comunidad educativa a través de una serie de preguntas para identificar síntomas asociados con COVID-19 y va acompañado de medidas de higiene y saneamiento, como el lavado de manos o aplicación de alcohol en gel.

3 Filtro en el salón de clases:

Antes de iniciar la clase, tu maestro o maestra les preguntará ¿cómo se sienten el día de hoy?
El objetivo es detectar síntomas durante la jornada escolar.

Todas y todos somos responsables de que estas medidas funcionen y, ¡recuerda, el primer filtro es cuidar de ti mismo/a!

cántaro azul
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA
unicef para cada niño