



# CONVIVENCIA ESCOLAR

La Vida en tiempos de coronavirus



Querida Alumna, sabemos que el momentos que nuestro país vive puede ser muy complicado para ti, Pero no desanimas, no estás sola, por eso hemos Querido entregarte unos pequeños mensajes, acerca de lo que es el Coronavirus...seguramente has escuchado mucho al respecto, pero queremos que te cuidas ,TÚ eres muy importante.

## CONVIVENCIA ESCOLAR

La Vida en tiempos de coronavirus

**¿QUÉ ES EL COVID-19?**

**EL COVID-19 ES UNA ENFERMEDAD OCACIONADA POR UNA NUEVA CEPA DE CORONAVIRUS. "CO" HACE REFERENCIA A "CORONA", "VI" A "VIRUS" Y "D" A DISEASE ("ENFERMEDAD" EN INGLÉS). ANTES, LA ENFERMEDAD SE DENOMINABA "EL NUEVO CORONAVIRUS 2019" O "2019-NCOV". EL VIRUS COVID-19 ES UN NUEVO VIRUS ASOCIADO A LA MISMA FAMILIA DE VIRUS DEL SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO SEVERO (SRAS) Y A ALGUNOS TIPOS DE RESFRIADO COMÚN.**

## **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?**

**LA FIEBRE, LA TOS Y LA INSUFICIENCIA RESPIRATORIA SON ALGUNOS DE SUS SÍNTOMAS. EN CASOS MÁS GRAVES, LA INFECCIÓN PUEDE CAUSAR NEUMONÍA O DIFICULTADES RESPIRATORIAS. EN RARAS OCASIONES, LA ENFERMEDAD PUEDE SER MORTAL. ESTOS SÍNTOMAS SON SIMILARES A LOS DE LA GRIPE O EL RESFRIADO COMÚN, QUE SON MUCHO MÁS FRECUENTES QUE EL COVID-19. POR ESTE MOTIVO, PARA SABER SI UNA PERSONA PADECE EL COVID-19 ES NECESARIO HACERLE UNA PRUEBA.**

**¿CÓMO SE CONTAGIA EL COVID-19?**

**EL VIRUS SE TRANSMITE POR EL CONTACTO DIRECTO CON LAS GOTAS DE LA RESPIRACIÓN QUE UNA PERSONA INFECTADA PUEDE EXPULSAR AL TOSER O ESTORNUDAR. ADEMÁS, UNA PERSONA PUEDE CONTRAER EL VIRUS AL TOCAR SUPERFICIES CONTAMINADAS Y LUEGO TOCARSE LA CARA (POR EJEMPLO, LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA). EL VIRUS COVID-19 PUEDE SOBREVIVIR EN UNA SUPERFICIE VARIAS HORAS, PERO PUEDE ELIMINARSE CON DESINFECTANTES SENCILLOS.**

**¿Quién corre más riesgo?**

Cada día obtenemos nueva información acerca de cómo afecta el COVID-19 a las personas. Las personas de edad más avanzada, así como las que padecen enfermedades crónicas como diabetes o enfermedades del corazón, parecen correr un mayor peligro de desarrollar síntomas graves. Al ser un virus nuevo, todavía estamos estudiando cómo afecta a los niños. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente su edad, pero hasta ahora se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre los niños. Se trata de un nuevo virus y tenemos que recabar más información acerca de cómo les afecta. El virus puede ser mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido, sobre todo, personas de edad más avanzada que ya padecían una enfermedad.

**¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA  
EL COVID-19?**

**POR EL MOMENTO NO EXISTE UNA VACUNA PARA EL COVID-19. SIN EMBARGO, SE PUEDEN TRATAR MUCHOS DE SUS SÍNTOMAS, Y SE CREE QUE ACUDIR LO ANTES POSIBLE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD PUEDE MINIMIZAR EL PELIGRO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD. SE ESTÁN LLEVANDO A CABO DISTINTOS ENSAYOS CLÍNICOS PARA EVALUAR POSIBLES TERAPIAS PARA EL COVID-19.**

**¿CÓMO PUEDE FRENARSE O  
PREVENIRSE LA TRANSMISIÓN  
DEL COVID-19?**

**IGUAL QUE CON OTRAS INFECCIONES RESPIRATORIAS COMO LA GRIPE O EL RESFRIADO COMÚN, LAS MEDIDAS DE SALUD PÚBLICA SON FUNDAMENTALES PARA FRENAR LA TRANSMISIÓN DE LAS ENFERMEDADES. SE ENTIENDE POR MEDIDAS DE SALUD PÚBLICA ACCIONES COTIDIANAS PREVENTIVAS COMO LAS SIGUIENTES:**

- ✓ PERMANECER EN CASA MIENTRAS SE ESTÁ ENFERMO,**
- ✓ TAPARSE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO DOBLADO O CON UN PAÑUELO DE PAPEL AL TOSER O ESTORNUDAR. HAY QUE DESHACERSE DE LOS PAÑUELOS DE PAPEL USADOS INMEDIATAMENTE,**
- ✓ LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN FRECUENTEMENTE, Y**
- ✓ LIMPIAR FRECUENTEMENTE SUPERFICIES Y OBJETOS QUE SE HAYAN TOCADO.**



**TAMBIÉN TEN PRESENTE**

- **PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS**
- **EN UNA SITUACIÓN ASÍ ES NORMAL SENTIRSE TRISTE, PREOCUPADA, CONFUNDIDA, ASUSTADA O ENFADADA. TIENES QUE SABER QUE NO ESTÁS SOLA Y HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍES, COMO TÚ PADRE, TU MADRE O TU MAESTRO, PARA QUE PUEDAS AYUDARTE A TI MISMA Y A LA FAMILIA QUE TE RODEA.**
- **NO SALGAS DE CASA A MENOS QUE SEA REALMENTE NECESARIO.**
- **MANTIENE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL.**

**TAMBIÉN TEN PRESENTE**

- **LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE, SIEMPRE CON AGUA Y JABÓN Y POR LO MENOS DURANTE 20 SEGUNDOS**
- **RECUERDA NO TOCARTE LA CARA**
- **NO COMPARTAS TAZAS, UTENSILIOS, COMIDA O BEBIDA CON OTROS**
- **CONVIÉRTETE EN UN REFERENTE PARA MANTENERSE A TI MISMA Y LA FAMILIA.**
- **CONVIÉRTETE EN UN EJEMPLO DE BUENAS PRÁCTICAS COMO ESTORNUDAR O TOSER EN EL CODO Y LAVARSE LAS MANOS, MANTENER LAS UÑAS CORTAS.**