



¿Cómo evitar enfermarse de una Infección Respiratoria Aguda – IRA -?

En las instituciones educativas se deberá trabajar en medidas de prevención para toda la comunidad educativa, para ayudar a detener o disminuir la propagación de infecciones respiratorias agudas, como el COVID-19, entre las cuales podemos destacar:

A

Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse. El lavado de manos debe ser de 40 a 60 segundos, en especial en los siguientes momentos; al llegar a la institución educativa; al salir al descanso antes de ingerir alimentos y bebidas, antes de entrar nuevamente al salón; al llegar a casa; después de cualquier actividad física; o cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria después de toser o estornudar y al saludar de mano a otras personas; y después de ir al baño.



B

En los eventos que no sea posible el lavado de manos, utilizar gel antibacterial o alcohol glicerinado

C

Evitar el contacto y saludar de mano o de beso a personas con gripa, tos (alguna infección respiratoria aguda).

D

Tapar la boca y nariz cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.

E

Cuando se estornuda o tose, cubrirse nariz y boca con el antebrazo, o usar un pañuelo desechable y limpiar las manos después.

F

Mantener esquema de vacunación completo, de acuerdo con la edad.

G

Ante síntomas de gripa permanecer en casa.

H

Evitar estar cerca de personas que tienen síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos), mantener más de dos (2) metros de distancia.

I

Utilizar tapabocas sólo cuando se presentan síntomas de gripa.

J

Evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos.

K

Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies zonas y materiales de uso constante; así como la desinfección diaria de áreas comunes como comedores, baños, salas de juegos, salones, auditorios, bibliotecas, etc.