



Patricio Arce Arce
U.T.P.

SEMANA 14 DEL 30/06 AL 03 DE JULIO
GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA 6° BÁSICO 2020
Recomendaciones para una Cuarentena Preventiva en casa.

Nombres:	Apellidos:	RUN:
Curso: sexto Letra: A – B – C		Fecha: Semana 14 (Junio de 2020)

OBJETIVO: Recordar y poner en práctica las recomendaciones de SEREMI de Salud en el cuidado e higiene en casa para cumplir con la cuarentena preventiva en el hogar de manera correcta, identificando los síntomas que nos pueden poner en alerta.

Tiempo considerado: 60 minutos.

Primero, recuerda que la única forma de ganarle al virus es siguiendo los pasos simples de lavarse las manos por 20 segundos y evitar salir de casa si no es necesario. El uso de mascarillas es solo para acudir a lugares de acceso público y/o para el cuidado de personas en aislamiento, dentro de las recomendaciones se hace presente la alimentación sana y el ejercicio físico (dentro de las posibilidades que tenga cada uno en casa).

Prevencción contagio Coronavirus



Lavado de manos
mínimo 20 segundos
con agua y jabón.



Estornudar o toser
con el antebrazo
o en un pañuelo
desechable.



Mantener una distancia
mínima de **1 metro**
entre usted y cualquier
persona que tosa
o estornude.



Evitar tocarse
los ojos, la nariz
y la boca.



No compartir bombilla,
vaso o cubiertos
con otras personas.



Evitar saludar
con la mano
o dar besos.

En esta oportunidad, la idea es reconocer de manera certera los verdaderos síntomas del Coronavirus (Covid19), o parte de ellos, para saber tomar decisiones correctas en nuestro hogar. También es necesario informar a los adultos de tu hogar ante cualquier situación en que veas comprometido tu bienestar y cuidado (siempre avisar a un adulto responsable en caso de que exista algo fuera de lo normal).

Síntomas por Coronavirus

Los siguientes síntomas se puede dar juntos, o por separado:



**Fiebre
sobre 37,8°**



Tos



**Dificultad
para respirar**
(a diferencia de un resfriado)



Dolor de garganta



Dolor de cabeza

En caso de tener **dificultad para respirar**,
acude a un médico.

