

**Colegio Tecnológico Pulmahue Mostazal**

**Convivencia Escolar**

**Comunidad Colegio Tecnológico Pulmahue Mostazal: *Fortaleza en los días que estamos viviendo, Fé en que tendrá que pasar y saldremos airosos, Amor para compartir con nuestras familias.***

***Reciban cada uno de ustedes nuestros cordiales saludos, unidos en la Esperanza de Nuevos y Bendecidos días.***

No podemos, como Colegio, dejar de referirnos a la Pandemia del Coronavirus, COVID 19, que estamos viviendo; informaremos basados en fuentes oficiales (Ministerio de Salud Chile): qué es, cómo se origina, grupos vulnerables o de más riesgo de contagio, qué debemos hacer para evitar ser contagiados.

**¿QUÉ ES?**

El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave

**¿Cómo se contagia?**

El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección

**¿Cuáles son los signos y síntomas?**

En la mayoría de los casos se ha presentado fiebre sobre 38° grados, tos, dificultad para respirar. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse.

**En estos momentos, ¿quiénes pueden enfermar?**

Aquellas personas que viajen a países y zonas con casos confirmados o brotes activos y tengan contacto cercano con enfermos.

**¿Existe tratamiento para el Nuevo Coronavirus COVID-19?**

No existe en la actualidad tratamiento específico. El tratamiento es solo de apoyo y depende del estado clínico del paciente y está orientado a aliviar los síntomas.

**¿Hay vacuna para esta enfermedad?**

En este momento no se ha desarrollado una vacuna para este virus.

**Se indica definición de caso sospechoso de Nuevo Coronavirus COVID-19:**

**A.** Paciente con enfermedad respiratoria aguda que presente fiebre o al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria, y con historia de viaje o residencia en un país/área o territorio que reporta transmisión local1 de COVID-19 durante los 14 días previos al inicio de síntomas.

**B.** Paciente con cualquier enfermedad respiratoria aguda, y haber estado en contacto con un caso confirmado o probable de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de síntomas, o bien:

**C.** Paciente con infección respiratoria aguda, independiente de la historia de viaje o contacto con un caso confirmado de COVID-19 y que presenta fiebre (37,8°C) y al menos uno de los siguientes síntomas: **odinofagia** (dolor de garganta producido al tragar fluidos), **tos,** **mialgias** (dolores musculares) o **disnea** (dificultad respiratoria o falta de aire).

**CASO PROBABLE**: Caso sospechoso en que el análisis de laboratorio por PCR para COVID-19 resultó no concluyente.

**CASO CONFIRMADO**: Caso sospechoso en que la prueba específica para COVID-19, resultó «positivo»

**¿CÓMO NOS CUIDAMOS? CONSEJOS PRÁCTICOS DADOS POR EL MINSAL**

Las personas infectadas expelen el virus cuando tosen o a través de sus secreciones, en especial las nasales y la saliva. **Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre enferma**.

* Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
* Al toser o estornudar cubre boca y nariz con pañuelos desechables y elimínalos.
* Evita tocar tu boca, ojos y nariz si tus manos no están limpias.
* Cambia el beso y el apretón de manos, por un “Hola” y una sonrisa.
* No concurras a lugares con aglomeración de personas, mantén un metro de distancia con otras personas.
* Quédate en casa.
* Si no puedes quedarte en casa, por razones estrictamente necesarias, sácate los zapatos antes de ingresar a casa y desinféctalos con alcohol, cambia tu ropa y lávala de inmediato, dúchate con abundante jabón.Después de todo esto puedes saludar a tu grupo familiar.
* Extreme las medidas de higiene en el hogar.





**Colegio Tecnológico Pulmahue Mostazal**

**Convivencia Escolar**

**KINDER A 4° Año Medio**

**FECHA DE ENTREGA: Viernes 03 de abril, hasta las 14:00 horas.**

Estimada Comunidad Educativa, a continuación les entregamos un artículo con el AUTOCUIDADO, para que lean, analicen y reflexionen en familia. Para Ustedes, queridos estudiantes, es una palabra conocida ya que la hemos trabajado en nuestro Colegio frente a diferentes acciones y hábitos de riesgo que debemos evitar por el bienestar de nuestra salud y desarrollo personal.

**EL AUTOCUIDADO**

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo.

El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. Por lo general son acciones que debemos hacer nosotros mismos o qué de nosotros depende el llevarlas a cabo.

La palabra cuidar proviene de la palabra “coidar”, discurrir, la que, a su vez, proviene del latín cogitare, pensar; su etimología también la relaciona con sentir una inclinación, preferencia o preocupación por... es decir, para cuidar no sólo se requiere hacer cosas; se hace necesario, antes que eso, pensar, discurrir. Es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico. Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir, es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica ‘estar con' la persona (s) a quien (es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio'.

Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables, la promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud. Las estrategias y mecanismos para desarrollar dichas habilidades se relacionan con la autogestión, la educación e información y el autocuidado, mediados por la comunicación. Las habilidades personales para vivir determinan el estilo de vida de las personas y la manera como ellas se cuidan. El término ‘estilo de vida' se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que están determinadas por factores sociales, culturales y personales; equivale a las actitudes, hábitos y prácticas.

La primera información de autocuidado la recibimos de nuestros Padres o Adulto responsable…les hace recuerdo el “no corras, te puedes caer”, “debes tomar la leche, te entrega el calcio necesario para tus huesos”, “cepíllate los dientes”, “no llegues tarde”, etc.

Completa, cuántas te acuerdes, con frases que tus padres o adultos te hacían o hacen para tu autocuidado. Tanto padres como estudiantes pueden escribir y los más pequeñitos dibujan.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

También el Ministerio de Salud nos proporciona y comunica acciones que debemos llevar a cabo para nuestro autocuidado, como por ejemplo, las vacunas ante diferentes enfermedades, la alimentación, la actividad física, etc.

Completa acciones de autocuidado que realizan como familia y en lo personal que dictamina Salud, por ejemplo Control de Niño Sano.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

¿Y en el Colegio, qué medidas de autocuidado recuerdan qué les dicen o dijeron? Te recuerdo algunas: “no corra por el pasillo, que se puede caer”, lávese las manos antes de comer”, “amarre sus cordones de la zapatilla, los puede pisar y caer”….en fin son muchas, ¿verdad?

Completen un listado con aquellas que recibieron al interior del Colegio.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

