

## Guía de recomendacións fronte ao coronavirus para o alumnado

- 1- Cada día, antes de acudir ao centro, realiza a **autoavaliación** de síntomas seguindo a enquisa clínico-epidemiolóxico (Anexo I). Acórdate de tomarte a temperatura antes de vir ao centro.
- 2- Si presentas **UN** dos síntomas da enquisa **NON** acudas a clase, contacta co teu médico e cubre os datos na **aplicación COVID da páxina do CIFP Politécnico de Lugo**.
- 3- Se un familiar ou persoa **convivente** teu é sospeitoso de padecer a COVID-19 non acudas ao centro ata saber que a proba é negativa. En canto saibas o resultado da proba comunícao no centro.
- 4- Mantén en todo momento unha distancia de **1,5 metros** co resto de compañeiros/as profesorado e demais membros da comunidade educativa. Evita as aglomeracións tanto dentro do centro como nas súas inmediacións.
- 5- O uso da **máscara** é **OBRIGATORIO** durante toda a xornada lectiva. Deberás ter unha de reposto por si é necesaria (Aneox II).
- 6- Procura non tocar os ollos, nariz e boca.
- 7- **Lava** frecuentemente as **mans** (sobre todo na entrada e saída do centro, antes e despois do recreo, antes e despois de comer e sempre despois de ir ao aseo), con auga e xabón ou co xel hidroalcohólico seguindo as instrucións que atoparás nesta guía e nos carteis informativos (Anexos III e IV).
- 8- Despois de tusir ou esberrar hixieniza as mans. Se tes que limpar o nariz debes de ir ao aseo. Unha vez finalices, lava as mans, usa o papel para secalas, pecha a billa co papel e desbotao na papeleira.
- 9- Se empezas a encontrarte mal no centro **comunícao** de inmediato ao teu **profesor/a**.
- 10- **Non compartas o teu material** con outros compañeiros e compañeiras.
- 11- Desfruta do recreo con responsabilidade e mantendo as medidas de seguridade.
- 12- Respecta o **aforo** dos diferentes espazos (aseos, biblioteca, cafetería...) e a **senalización** para moverte dentro do centro e entrar e saír do mesmo.
- 13- Durante a xornada lectiva deberás permanecer no teu sitio dentro da aula. Nos cambios de clase a saída e a entrada será de xeito ordeado, e mantendo a distancia de seguridade.
- 14- Non toques as chaves da luz, os tiradores das portas, as persianas e fiestras. Serán manipuladas únicamente polo profesorado.
- 15- Non podes comer ou beber nas aulas nin nos espazos comúns.
- 16- Segue en todo momento as indicacións do persoal do centro. O **incumprimento** destas medidas será considerado como conduta leve contraria ás normas de convivencia do centro.

## ANEXO I. Enquisa de autoavaliación clínica do COVID-19

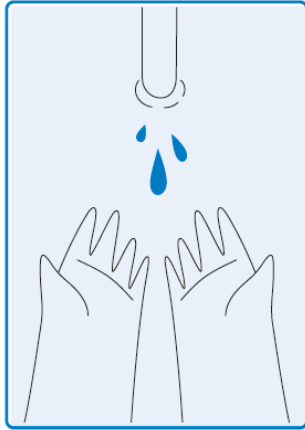
<b>Presentou nas últimas 2 semanas?</b>		<b>SI</b>	<b>NON</b>
<b>Síntomas respiratorios</b>	<b>Febre maior de 37,5°C</b>		
	<b>Tose seca</b>		
	<b>Dificultade respiratoria</b>		
<b>Outros síntomas</b>	<b>Fatiga severa (cansazo)</b>		
	<b>Dor muscular</b>		
	<b>Falta de olfacto</b>		
	<b>Falta de gusto</b>		
	<b>Diarrea</b>		

		<b>SI</b>	<b>NON</b>
<b>Tivo CONTACTO nas últimas 2 semanas?</b>	<b>cunha persoa COVID-19 + confirmado?</b>		
	<b>cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola COVID-19?</b>		
<b>CONVIVIU nas últimas 2 semanas?</b>	<b>cunha persoa COVID-19 + confirmado?</b>		
	<b>cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola COVID-19?</b>		

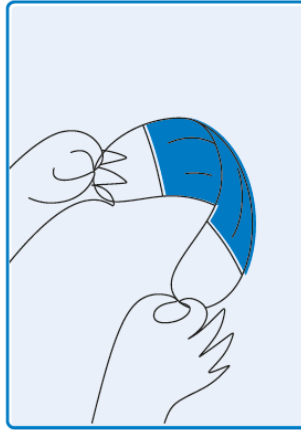
ANEXO II. Uso da máscara

# Uso da máscara

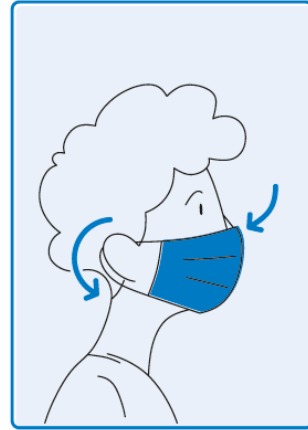
## PROTOCOLO COVID-19



Lava ben as mans con auga e xabón ou hixienízaas con xel hidro-alcohólico antes de coller a máscara.



Colle a máscara polas bandas elásticas evitando tocar o tecido.



Pon a máscara sobre a cara cubrindo boca e nariz, axusta as tiras detrás das orellas e a pinza nasal.



Non quites a máscara para falar, tusir ou estornudar. Tampouco a apartes da boca e nariz.



Para retirar a máscara, volve collela polas bandas elásticas evitando tocar o tecido.

**#SENTIDIÑO**  
PROTEXÁMONOS A NÓS MESMOS  
E AOS QUE NOS RODEAN

**ANEXO III. Lavado das mans con auga e xabón**

GUÍA DE RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS

XUNTA DE GALICIA

• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón



Fregar palma sobre palma.



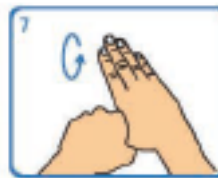
Fregar palma sobre dorso dos dedos entrelazados e viceversa.



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados.



Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta.



Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio.



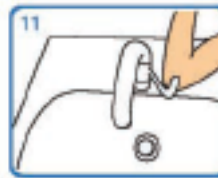
Fregar as xornas dos dedos sobre a palma da man contraria con movemento circular.



Fregar cada pulso cos man oposta.



Aclarar con auga.



Fechar a billa co codoado ou ben cunha toalla desbotable.



Secar cunha toalla de papel desbotable.



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.

## ANEXO IV. Hixiene das mans con xel hidroalcohólico

### GUÍA DE RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS

XUNTA DE GALICIA

#### • Técnica de hixiene das mans con preparaci3ns alcoh3licas •



1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



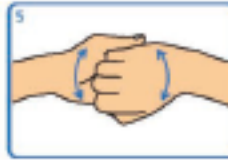
2  
Fregar as palmas das mans entre si.



3  
Estender o produto entre os dedos.



4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos.



6  
Fregar con movemento de rotaci3n o polgar esquerdo atrapándose coa palma da man dereita, e viceversa.



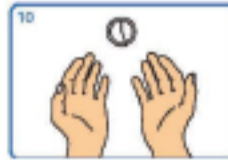
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotaci3n, e viceversa.



8  
Fregar cada pulso coa man oposta.



9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.