

Hoja de trabajo 1

¡LO QUE DEBES SABER DEL CORONAVIRUS!

-¿Qué es el Coronavirus?: Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional. Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

-¿Cómo se transmite el COVID-19? : La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

-¿A quiénes afecta? :Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

-¿Cuáles son los síntomas?:El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa.



-¿Cómo prevenirlo? :La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventila tu casa

Secuencia 1: CONMIGO MISMO

Competencia general: AUTOCONCIENCIA
Competencia específica: AUTOCUIDADO

Sesión N° 3:

¡ME CUIDO Y ME QUEDO EN CASA PARA PROTEGERME Y PROTEGER A LOS DEMÁS!

Objetivo: Tomar consciencia de la importancia del autocuidado para controlar la expansión de la pandemia del COVID 19 en nuestra ciudad.

Guía de la sesión:

1. Inicio: Hoy vamos a hablar del autocuidado que debemos tener para contribuir al control de la pandemia COVID19 en nuestra ciudad de Cartagena y no cometer los mismos errores que cometieron otros países donde hoy el COVID 19 se encuentra fuera de control. Iniciaremos respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué es para ti el autocuidado?-----

¿Qué sabes del Coronavirus COVID 19?

¡Para complementar! Se entiende por autocuidado la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos, dirigido a cuidar nuestra propia salud.

2. Desarrollo: Ahora vamos a pasar a la **hoja de trabajo 1** lee toda la información relacionada con el Coronavirus (COVID 19) y responde las preguntas indicadas.

-Reflexiona con tus padres o acudientes sobre el interrogante planteado en **la hoja de trabajo N° 2**

3. Cierre: Después de leer y analizar toda la información sobre el coronavirus responde las preguntas que encontrarás **en tu hoja de trabajo N° 3.**

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS



PROYECTO DE VIDA ANSAR VUELO CLAVE AL ÉXITO Grado 10

Marzo 25 de 2020



VISIÓN

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

MISIÓN

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo - Culto

En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso

En lo afectivo: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Proyectivo-Amable

**HOJA DE TRABAJO 1
¿LO QUE DEBES SABER DEL CORONAVIRUS COVID 19!**

¿Sabes que hacer para protegerte del Coronavirus (COVID 19)?

Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

Pandemia:-----

Virus:-----

Cuarentena:-----

Salud:-----

Aislamiento:-----

-Analiza la siguiente infografía de la situación del COVID 19 en Colombia y saca tus propias conclusiones.



**HOJA DE TRABAJO 2
¿MEDIDAS TOMADAS A NIVEL NACIONAL Y DISTRICTAL PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID 19!**

-Aislamiento preventivo general: Colombia decidió entrar a cuarentena total desde el próximo **miércoles 25 de marzo hasta el 13 de abril** como un antídoto contra el nuevo coronavirus, **que a fecha de 22 de marzo deja 231 infectados confirmados en el país y dos muertos.**

Se trata de una medida histórica que sigue el camino que ya tomaron otras naciones como Argentina, Bolivia, Perú, Italia, España, Francia, Bélgica y China para hacer frente a la expansión del virus. Aunque extrema y con inobjectables repercusiones sociales y económicas, se sabe que el aislamiento total preventivo, sumado a otras medidas que ya se habían tomado, puede impactar definitivamente en la salud y el bienestar de la población, a corto y largo plazo, en medio de la amenaza que significa el nuevo coronavirus.

"MEDIDAS TOMADAS EN LA CIUDAD DE CARTAGENA"

El alcalde **William Dau Chamat**, al firmar el decreto **0499 del 16 de marzo de 2020**, adopta nuevas medidas preventivas y sanitarias para evitar la propagación del coronavirus en la ciudad como las siguientes:

-La prohibición del parrillero en moto: Esta es una medida necesaria para evitar la propagación del COVID -19. **"Todas las personas que suben en moto comparten cascos"** eso es un caldo de cultivo para la propagación del virus.

-Cierre de las playas: Es una decisión restrictiva, no hay medida grande para implementar y prevenir la propagación del coronavirus.

-El toque de queda: Para niños, niñas, adolescentes durante las 24 horas del día hasta el próximo **20 de abril**.

-La restricción para adultos mayores 70 años: quienes deberán permanecer en sus hogares **hasta el 31 de mayo**, salvo para abastecerse de bienes de consumo y de primera necesidad, utilizar servicios de salud, adquirir medicamentos y acceder a servicios financieros.

-Decretar la cuarentena: En los edificios y viviendas en donde se encuentren alojados y/o residan personas que hayan sido diagnosticadas con coronavirus (Covid-19), **desde la expedición de este decreto hasta el 5 de abril de 2020**, medida que será vigilada por la Policía Nacional.

-Pasear en su entorno más inmediato: A mascotas o animales de compañía por un lapso de 20 minutos.

-Después de leer y analizar las medidas tomadas a nivel nacional y local explica ¿qué puedes hacer desde tu casa para dar cumplimiento a las mismas?

**HOJA DE TRABAJO 3
¿EL AUTOCUIDADO ES EL CAMINO PARA PROTEGERME Y PROTEGER A LOS DEMÁS!**

Después de leer y analizar toda la información sobre el coronavirus responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID 19)?

2. ¿Cuáles son los síntomas del Coronavirus?

3. ¿Cómo puedo evitar el riesgo de contagio?

4. ¿Cómo puedes explicar lo que está pasando con la pandemia del COVID 19 a los más pequeños?

5. Elabora una infografía donde expliques cuales son las medidas de autocuidado que debes tener en casa para evitar el contagio del coronavirus (COVID19).