

## 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 9

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 un dibujo donde expliques cuales son las medidas de autocuidado que debes tener en casa para evitar el contagio del coronavirus(COVID19).**