

# CONSELLOS PARA A CONVIVENCIA NA ESCOLA EN TEMPOS DE COVID



# TEACHERS OF 2020

welcome





A close-up photograph of a woman's face wearing a blue surgical mask. The image has a blue tint. Overlaid on the image are several glowing, stylized virus particles with a spherical core and a spiky outer shell. The word "TRANSMISIÓN" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, partially overlapping the woman's eyes and the mask.

**TRANSMISIÓN**



<https://www.newtral.es/coronavirus-en-el-aire-lo-que-sabemos-de-como-se-contagia/20200620/>



# SÍNTOMAS

## CORONAVIRUS

- Tos seca
- Febre
- Cansanzo
- Dificultade respiratoria
- Pérdida gusto e/ou olfato
- Alxias musculares
- Diarrea
- Dor gorxa, cabeza

## SINDROME INFLAMATORIO MULTISITÉMICO EN NENOS

- Febre
- Dor abdominal
- Vómitos
- Diarrea
- Dores de pescozo
- Sarpullido
- Ollos inxectados en sangue
- Agotamento intenso

# MEDIDAS PARA EVITAR CONTAXIOS



Uso de  
mascarilla



Distanciamento  
social



Higiene de  
mans



Limpeza e  
desinfección

# MASCARILLAS

## Higiénicas

(Norma UNE 0064 ou 0065)

- Reutilizables
- Desbotables

## Cirúrgicas

(Norma UNE EN 14683)

- Tipo I
- Tipo II

## EPI

(Norma UNE EN 149)

- FFP1
- FFP2
- FFP3



## Mascarillas hixiénicas

Con especificacións UNE

Para protexerme eu



Para protexer aos demais



## Mascarillas cirúrxicas

Tipo I



Tipo II



Tipo III







**Mascarillas  
EPI**

FFP1 sin válvula  
de exhalación



FFP2 sin válvula  
de exhalación



FFP3 sin válvula  
de exhalación



FFP2 con válvula  
de exhalación



FFP3 con válvula  
de exhalación



Para protegerme eu

Para proteger aos demais

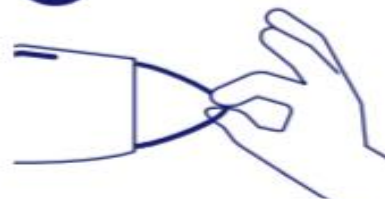
# CÓMO COLOCAR A MASCARILLA

1



Lava as mans durante 40-60"  
antes de manipulara

2



Toca só as gomas da  
mascarilla

3



Pona sobre o nariz e a boca  
asegurándote de que non haxa  
espazos entre a cara e a  
mascarilla

4



Pasa as bandas elásticas por  
de trás das orellas

5



Axusta ben a mascarilla  
no nariz

6



Evita tocar a parte exterior da  
mascarilla. Se o fas, lava as  
mans antes e despois.

7



Antes de quitar a mascarilla,  
lava as mans.

8



Retíraa tocando só as bandas  
elásticas

9



Para desbotala, métea nunha  
bolsa de plástico. Deposítala  
cerrada no lixo e lava as mans.



# COMO **NON** USAR A MASCARILLA



Se está rasgada ou húmida



Se non está ben axustada



Quitándoa para falar ou tocándoa



Reutilizándoa ou usándoa máis tempo do recomendado



Colocándoa só sobre a boca



Tocando a parte frontal da mascarilla



Deixándoa ao alcance doutra xente

# DISTANCIAMENTO SOCIAL

**Manter unha distancia segura entre unha persoa con respecto a outras que non pertencen ao seu fogar.**

**A distancia que se debe manter son 6 pés o que equivale a 1,50 – 2 metros.**





# HIXIENE DE MANS

# POR QUÉ É IMPORTANTE LAVAR AS MANS ?

Axuda a evitar infeccións xa que as mans actúan como medio transmisor de enfermidades.

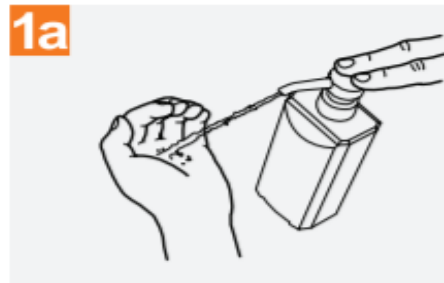
Por eso, no caso do coronavirus é tan importante xa que, ao levar as mans sen lavar á boca, ao nariz e aos ollos o virus pode acceder a vía respiratoria.



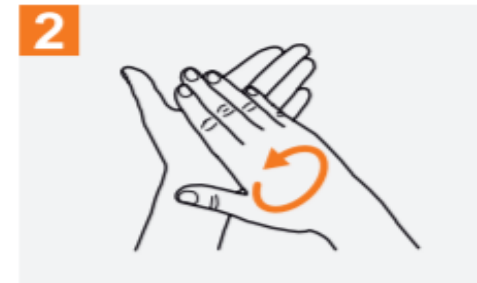


# CÓMO DESINFECTAR AS MANS

 Duración de todo o procedemento: 20 -30 segundos



Deposite na palma da man una doce do produto suficiente para cubrir todas as superficies



Frega as palmas das mans entre sí



Frega a palma da man dereita contra o dorso da man esquerda entrelazando os dedos e viceversa.



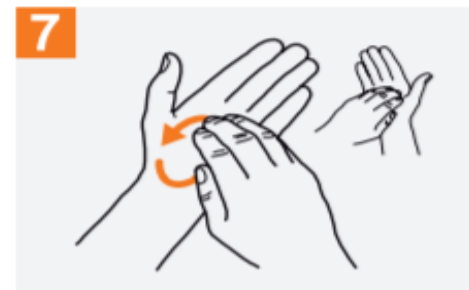
Frega as palmas das mans entre sí, cos dedos entrelazados.



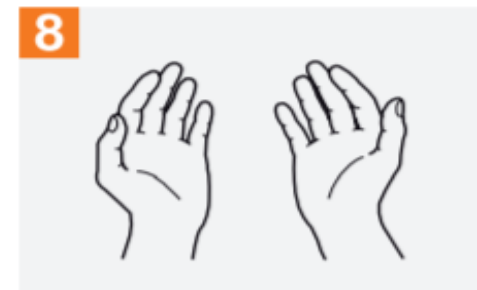
Frega o dorso dos dedos de una man coa palma da man oposta, agarrando os dedos



Frega con un movemente de rotación o pulgar esquerdo, atrapándoo coa palma da man dereita e viceversa.



Frega a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación e viceversa



Unha vez secas, as súas mans son seguras.

# CÓMO LAVAR AS MANS

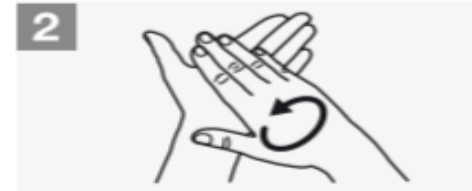
Duración de todo o procedemento : 30 -40 segundos



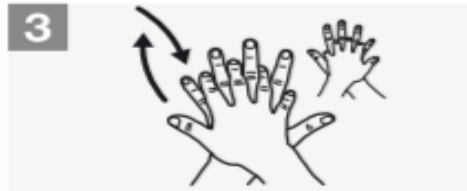
Molle as mans con auga



Deposite a palma da man unha cantidade de xabón suficiente para cubrir todas as superficies das mans.



Frega as palmas das mans entre sí



Frega a palma da man dereita contra o dorso da man esquerda entrelazando os dedos e viceversa.



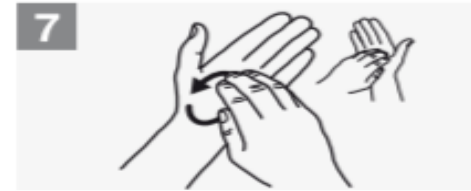
Frega as palmas das mans entre sí, cos dedos entrelazados.



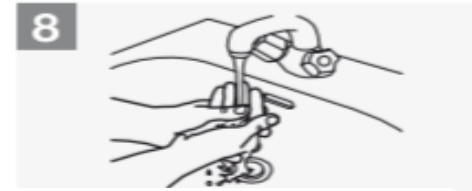
Frega o dorso dos dedos de una man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



Frega con un movement de rotación o pulgar esquerdo, atrapandoo coa palma da man dereita e viceversa.



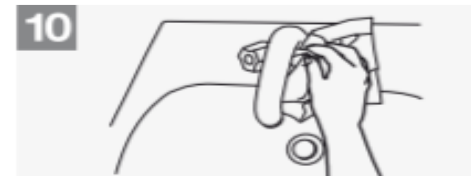
Frega a punta dos dedos da man dereita contra a man esquerda facendo un movement de rotación e viceversa.



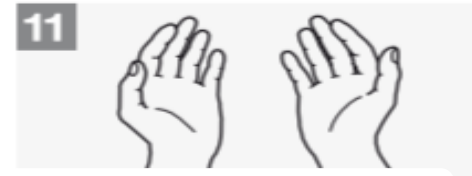
Aclara as mans con auga



Séquese cun pano desbotable



Usa o pano para pechar o grifo



As túas non son seguras



# LIMPIEZA E DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

- ▶ **LIMPAR:** Retirar a suciedade visible e impurezas con auga e xabón aplicando una forza mecánica. Non mata aos xermes.
- ▶ **DESINFECTAR:** Uso de produtos químicos para matar xermes.