

# Coidándonos da COVID 19



# 1-Que é o coronavirus?

Os coronavirus son unha familia de virus, dos cales se coñecen 7 que infectan humanos:

- 4 deles dan lugar a arrefriados comúns.
- Os 3 restantes producen síndromes respiratorias graves; son:

- O virus **SARS-CoV-1**(China 2003)
- O **MERS-CoV** (Arabia Saudí 2012),
- E o **SARS-CoV-2** (China 2019) que está a producir a enfermidade da COVID-19, a actual pandemia.

## 2-Como actúa o coronavirus da Covid-19

- Todos os virus son **parásitos intracelulares obrigados**. O **SARS-CoV-2** infecta ás células do **aparato respiratorio**, nas que se multiplica.
- Ademáis, a entrada do virus no noso corpo, provoca unha forte **resposta inflamatoria**, responsable dos peores síntomas da **Covid19**.

Se queres profundizar neste apartado podes consultar no seguinte enlace :

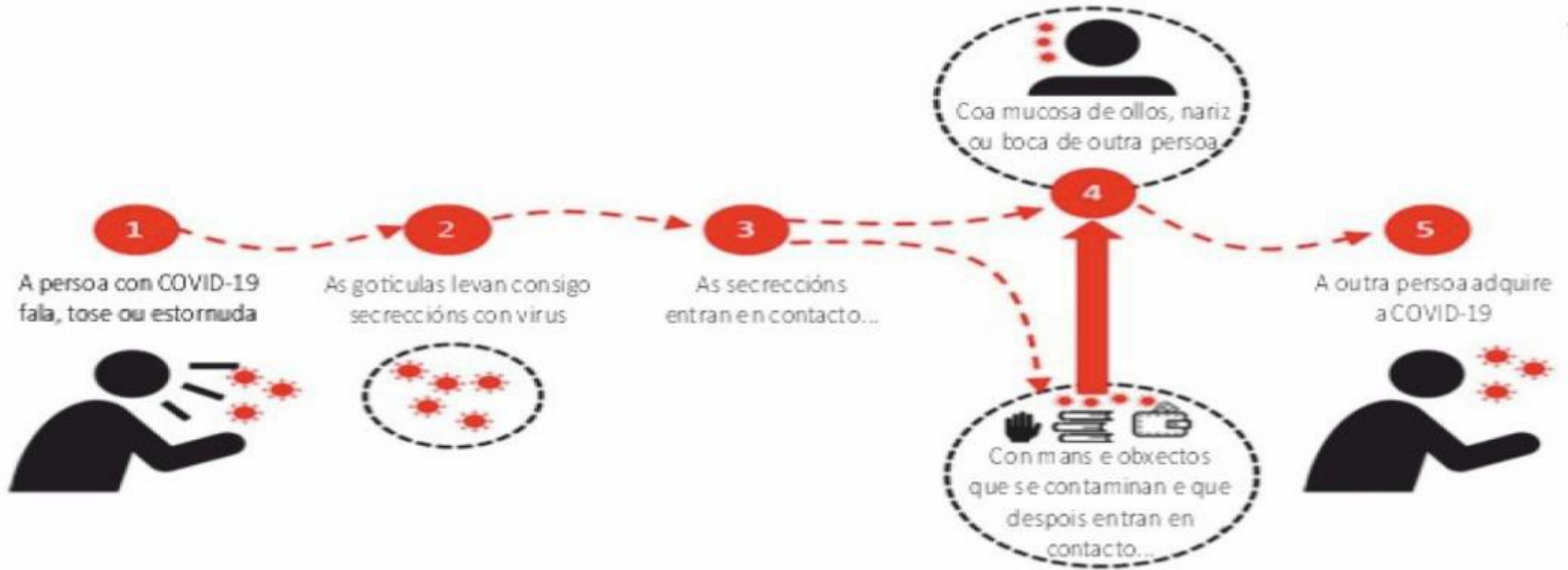
[https://www.youtube.com/watch?v=i6xTSYL7JPg&ab\\_channel=CanalDivulgaci%C3%B3n](https://www.youtube.com/watch?v=i6xTSYL7JPg&ab_channel=CanalDivulgaci%C3%B3n)

# 3-Síntomas da Covid-19

A Covid-19 é a doença causada pelo coronavírus SARS-CoV 19.

Síntomas respiratórios:	Outros sintomas:
<ul style="list-style-type: none"><li>- febre maior de 37,5°C</li><li>- tosse seca</li><li>- dificuldade respiratoria</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>fatiga severa</b>(cansanzo)</li><li>- <b>dor</b> muscular</li><li>- dor de cabeça intenso</li><li>- falta de olfacto e gosto</li><li>- diarreia.</li><li>- <b>conxuntivite</b></li></ul>

# 4-Como se transmite o virus



As vías de entrada do virus ao noso corpo son: ollos, nariz e boca.

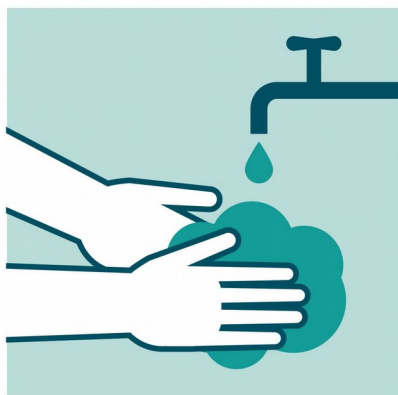
<https://youtu.be/Dytqgafaj30>

# 5-Como protexernos da covid 19

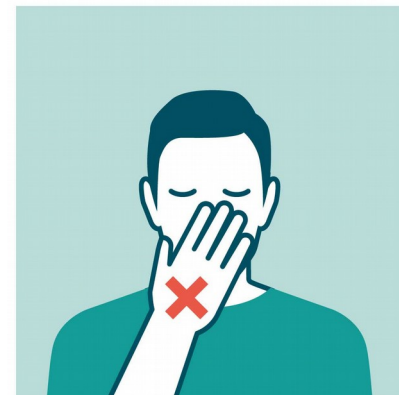
<https://youtu.be/szmxbpJM24M>

**\*Para evitar infectarnos e infectar aos demais, temos que:**

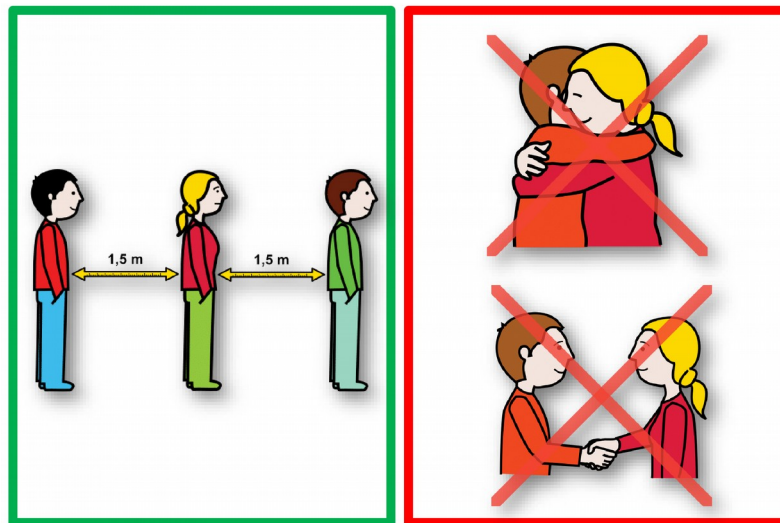
- **Lavar frecuentemente as mans.** Imprescindible á entrada e saída do Centro ( tamén cando imos ao recreo), despois de tocar secrecións respiratorias (esberrar, tusir, ) ou usar os aseos , así como antes e despois de comer, ou tocar material susceptible de ser compartido .



- **Evitar tocar a cara**



- Gardar a **distancia de seguridade** coas demais persoas.

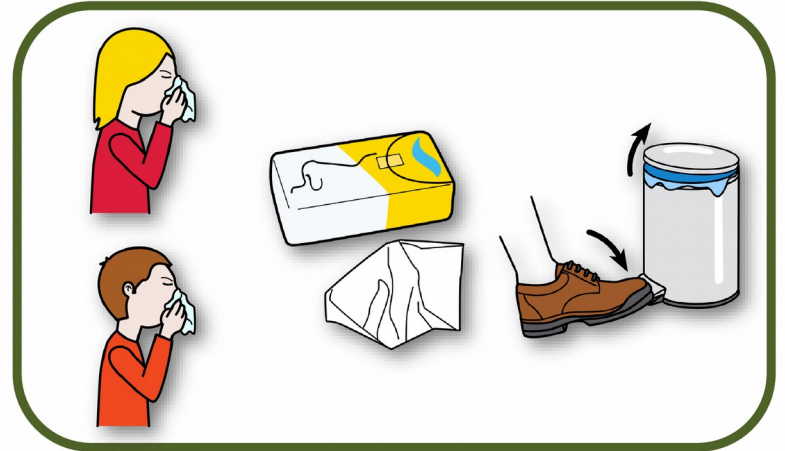


- **Usar máscara.**

(Non esquezas traer ao instituto unha de reposto, gardada nun estoxo de papel ou tela)



- Ao tusir ou esberrar, tapar a boca e o nariz cun pano de papel que se desbotará nunha papeleira con tapa, ou ben facelo contra a flexura do cúbado.

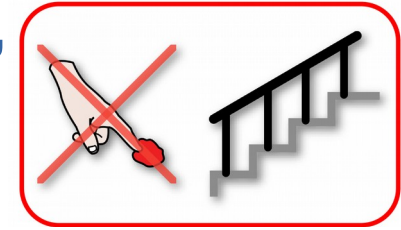


-Manter a hixiene axeitada dos obxectos de uso frecuente( gafas, móbil, mesa, etc)





- Evitar tocar superficies como pasamáns, pomos das portas, etc



- Evitar lugares con pouca ventilación ou moi concurridos

.No instituto o profesorado deberá ventilar por espazo de polo menos 15 minutos ao inicio da xornada, durante os recreos, ao finalizar as clases e, se fose posible, entre as mesmas.



-Falar baixo

[https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/hablar-reducir-propagacion-coronavirus\\_84978\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/hablar-reducir-propagacion-coronavirus_84978_102.html)

## **-Autoavaliación de síntomas**

Cada mañá, antes de vir ao Centro, **medir a temperatura corporal** e realizar unha **auto avaliación**, empregando a **enquisa clínico-epidemiolóxica Covid 19** . Diante da aparición de polo menos un dos síntomas dos que aparecen na mesma ,

**-quedar na casa,**

**-comunicalo ao Centro escolar e**

**-poñerse en contacto inmediato co Centro de saúde.**

Así mesmo, Se algunha persoa do núcleo familiar é sospeitosa de padecer a COVID-19, os convivintes con ela **non poderán acudir ao centro ata que se coñeza o resultado da proba e sexa negativo**. A persoa afectada ou a súa familia comunicarán o resultado á persoa coordinadora COVID do IES.

**-Antes de descargar a cisterna, baixar a tapa do vater**

[https://youtu.be/vkR-Rk\\_XSuY](https://youtu.be/vkR-Rk_XSuY)



**-Cumprir as demais normas de protección anticovid específicas do Centro Educativo.**



## 6-Canto sabes do coronavirus?

Proba a facer o cuestionario que hai no seguinte enlace:

[https://escolasaude.sergas.gal/docs/EGSPC/cuestionario\\_covid\\_19/index.html#/lang/gl/pag/4dc7659e445806fb833dcec0e51063e1](https://escolasaude.sergas.gal/docs/EGSPC/cuestionario_covid_19/index.html#/lang/gl/pag/4dc7659e445806fb833dcec0e51063e1)

## 7-Hixiene das mans

<https://youtu.be/9dc2P9sCqfs>

## 8-Como usar ben a máscara

<https://youtu.be/zGiHXwpf1Y0>

[https://youtu.be/AziekqYop\\_I](https://youtu.be/AziekqYop_I)

## 9-Que tipo de máscara me convén?

<https://youtu.be/RiCHGeRNwxY>

<https://youtu.be/v-xd5knyAzA>

## 10-E se facemos a nosa propia máscara?

<https://youtu.be/cFUTG0oLxDM>

# 11-Como nos sentimos diante desta pandemia?

<https://youtu.be/8clhYlwNp8A>

<https://youtu.be/AlYmw199igw>

<https://youtu.be/EIRE0oZxTTM>

# 12-A nosa responsabilidade individual

<https://youtu.be/KBI9eZKL1m8>

<https://youtu.be/8R1RhJFUo9E>

# 13-Bulos sobre a pandemia (Infodemia)

<https://maldita.es/malditobulo/2020/09/11/coronavirus-bulos-pandemia-prevenir-virus-covid-19/>

# 14-Enquisa de autoavaliación Covid-19

# Enquisa de autoavaliación

## PRESENTOU NAS ÚLTIMAS DÚAS SEMANAS?

### SÍNTOMAS RESPIRATORIOS?

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Febre maior de 37,5°C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tose seca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dificultade respiratoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### OUTROS SÍNTOMAS?

Fatiga severa (cansazo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dor muscular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de olfacto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de gusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diarrea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TEN ACTUALMENTE ALGÚN DOS SÍNTOMAS?

-- Sinalar cales e cando comezaron

---



---

## CONVIVIU NAS ÚLTIMAS 2 SEMANAS?

	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cunha persoa covid-19 + confirmado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola covid 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>