

INSTRUCCIÓN PARA ALUMNADO EN CORENTENA

Queremos indicar aquí algunhas das premisas que debemos coñecer no caso de estarmos en corentena ou convivir con alguén en corentena:

- A situación dun alumno/a en corentena tense que tratar como se a persoa fose de verdade contagiada. Por tanto debe illarse na súa casa.
- En caso de dúbida pódese preguntar no teléfono do centro de saúde, no do sergas (881002021) ou incluso no do instituto preguntando polo coordinador do Equipo COVID-19.
- Deberíamos sempre ter presente que debemos evitar calquera contacto físico coa persoa en corentena e tampouco ocupar espazos con esta persoa, non tocar as superficies que teña tocado se non se desinfectou, lavado de mans correcto e frecuente e usar máscara. É moi importante vixiar a aparición ou agravamento de síntomas (tanto na persoa en corentena como na cuidadora).
- A persoa en corentena debe quedar na casa en todo momento, evitando saír da habitación e empregando, se é posible, o seu propio baño. Non se debe compartir ningún obxecto (toallas, papel, peines, ...) con resto das persoas convivintes. E despois do uso do baño, deberíase facer unha desinfección das superficies tocadas con un pano/baeta con lixívia.
- Debe sempre gardar as distancias de seguridade cos convivintes e debe levar máscara se comparten o mesmo espazo (aínda que estes "contactos" deben ser polo tempo mínimo imprescindible).
- Non se deben recibir visitas de ningún tipo nos días que dure a corentena.
- Dentro da habitación de illamento debe haber material de limpeza de mans. Sempre que poida haber unha posible estadía común cun convivinte debe lavar as mans previamente e o convivinte debe lavar as mans posteriormente.
- No cuarto debería haber un caldeiro para o lixo/papeleira, con bolsa e a ser posible con tapa e pedal, onde se depositaría calquera refugallo (restos de comida, panos, máscaras, ...). Para retirala, a persoa en corentena debe pechar a bolsa antes de sacala da habitación.
- O cuarto debe ventilarse axeitadamente varias veces ó día cara o exterior. Nunca cara o interior da vivenda; a porta cara o interior da vivenda debe estar pechada en todo momento.
- A persoa en corentena pode ter un teléfono dentro do cuarto a través do cal comunicarse coa familia e cos servizos médicos. Evitar compartir ningún obxecto ou saír para falar por teléfono.
- A persoa cuidadora que teña "máis contacto" debe ser unha persoa sa e non ter factores que a predispoñan ó agravamento da enfermidade no caso dun contaxio e vixiar se aparecen nela síntomas.
- Cando retire a bolsa de lixo da habitación (que foi quitada e pechada pola persoa en corentena) empregará luvas, meterá esta bolsa noutra máis grande xunto coas luvas empregadas e faralle un nó. Despois lavará as máns. Esta bolsa non se deposita en contedores de reciclaxe.

- Para lavar a roupa (da persoa e da cama): sacarase do cuarto nunha bolsa pechada, non sacudir nin airear, empregar luvas para metela na lavadora e lavar con unha dosificación alta de xabón e con temperatura de 60°C. A vaixela empregada lavarase preferiblemente no lavalouza ou con auga quente e luvas (pode baixar o risco empregar louza desbotable de plástico ou papel e desfacerse dela co lixo).

- A duración da corentena establécea os servizos de epidemioloxía de Sanidade e nunca se deben acurtar pola nosa vontade.