



PERÚ

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N° 06

Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo

*mejor educación mejores peruanos*

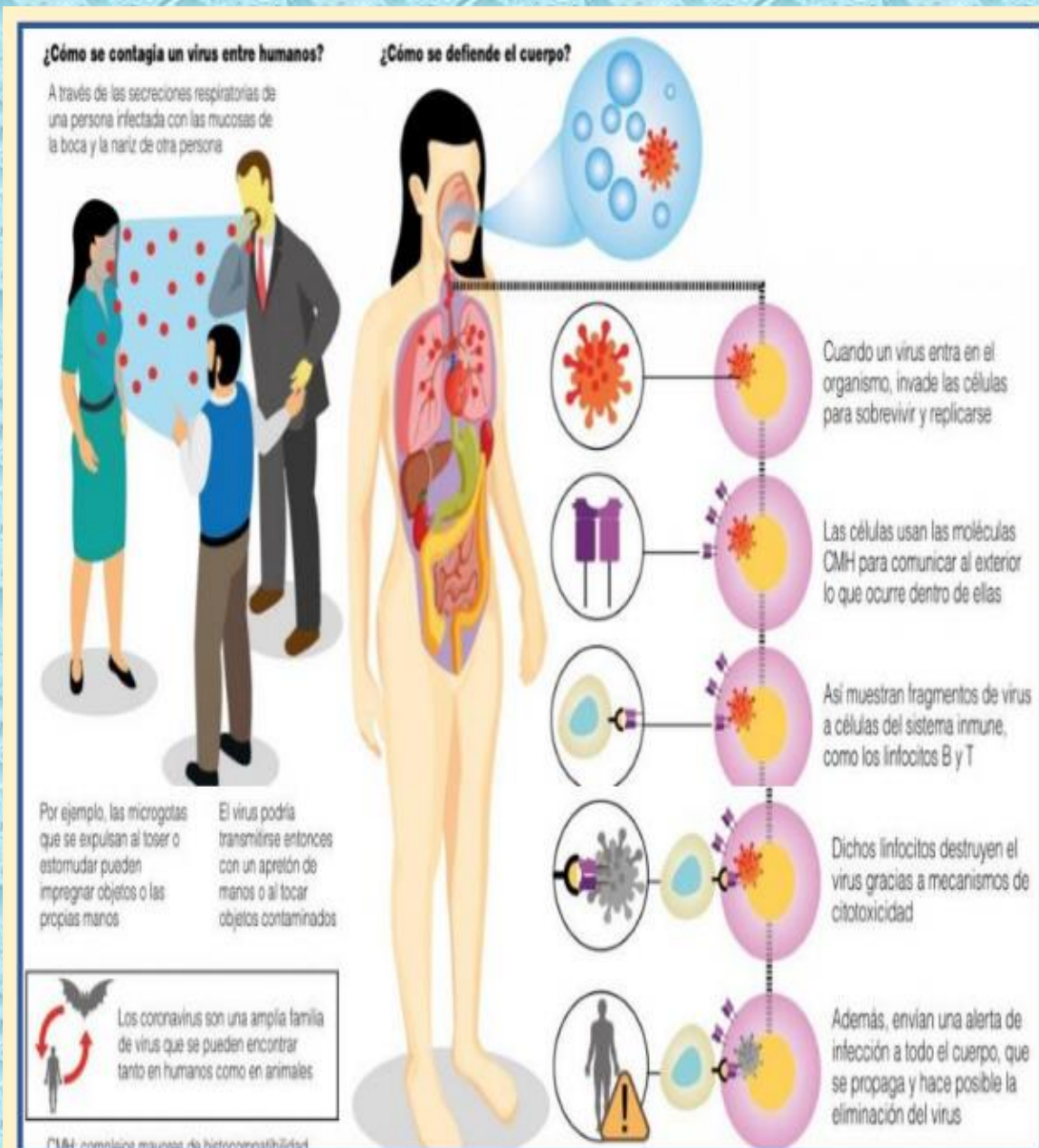
# MANUAL DE PREVENCIÓN CONTRA EL



**GESTIÓN DEL RIEGO DE DESASTRES 2020**

# ¿Qué es el coronavirus?

Se denomina coronavirus a una familia de virus descubierta en los 60 que pueden provocar diferentes males que van desde un resfriado común hasta una neumonía. Los coronavirus son zoonóticos, lo que significa que se transmiten entre animales y personas.





# ¿Cuáles son los síntomas?

## SINTOMATOLOGIA

Total casos

Tos

Malestar general

Dolor de garganta

Fiebre / escalofrío

Congestión nasal

Cefalea

Dificultad respiratoria

Dolor muscular

Otros síntomas

Diarrea

Dolor de articulaciones

Nauseas/ Vómitos

Dolor de pecho

Irritabilidad / confusión

Dolor abdominal

# CORONAVIRUS

## PRINCIPALES SÍNTOMAS



FIEBRE



TOS



DIFICULTAD  
RESPIRATORIA



ESCALOFRÍOS



DOLOR  
DE CABEZA



DOLOR  
CORPORAL



FATIGA

# ¿Qué debo hacer para prevenir?

Evita el contagio lavando frecuentemente las manos con agua y jabón (o desinfectante a base de alcohol)



Después de ir al baño



Después de toser o estornudar



Cuando cuides enfermos

Además...



Evita contacto con personas que muestren síntomas de gripe o resfriado



Cubre boca y nariz al toser o estornudar usando la parte interior del codo o con un pañuelo



Quédate en casa cuando estés enfermo



Limpia y desinfecta los objetos y superficies de mayor contacto

Si presentas fiebre, malestar general, tos seca y/o dificultad para respirar, acude a la unidad de atención médica y

**EVITA AUTO-MEDICARTE**



## ¿QUÉ DEBO HACER AL SALIR DE CASA?

1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quitate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Con lejía recomendable a más de 60°

Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Manos, muñecas, cara, cuello etc'

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

7



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.

8

Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.



No olvides utilizar guantes

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

9



Quitate los guantes con cuidado, tiralos y lávate las manos.

10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



## ¿QUÉ DEBO HACER AL VOLVER A CASA?

- 

Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
- 

Recógete el pelo, no llesves aretes, pulseras, o anillos.  
Te tocaras menos la cara
- 

Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
- 

Intenta no usar el transporte público.
- 

Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
- 

LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
- 

Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
- 

Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire
- 

Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
- 

Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
- 

No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- 

Mantente a distancia de la gente.



## ¿Cómo realizar la higiene y desinfección?



La higiene y desinfección de los baños (servicios higiénicos) y pisos debe ser con lejía en una proporción de 1 litro de agua con 20 mililitros a 30 mililitros de lejía (hipoclorito de sodio)



La higiene y desinfección de los autos, debe ser con lejía en una proporción de 1 litro de agua con 20 mililitros a 30 mililitros de lejía (hipoclorito de sodio)



La higiene y desinfección de las superficies y otros, debe ser con lejía en una proporción de 1 litro de agua con 10 mililitros de lejía (hipoclorito de sodio)

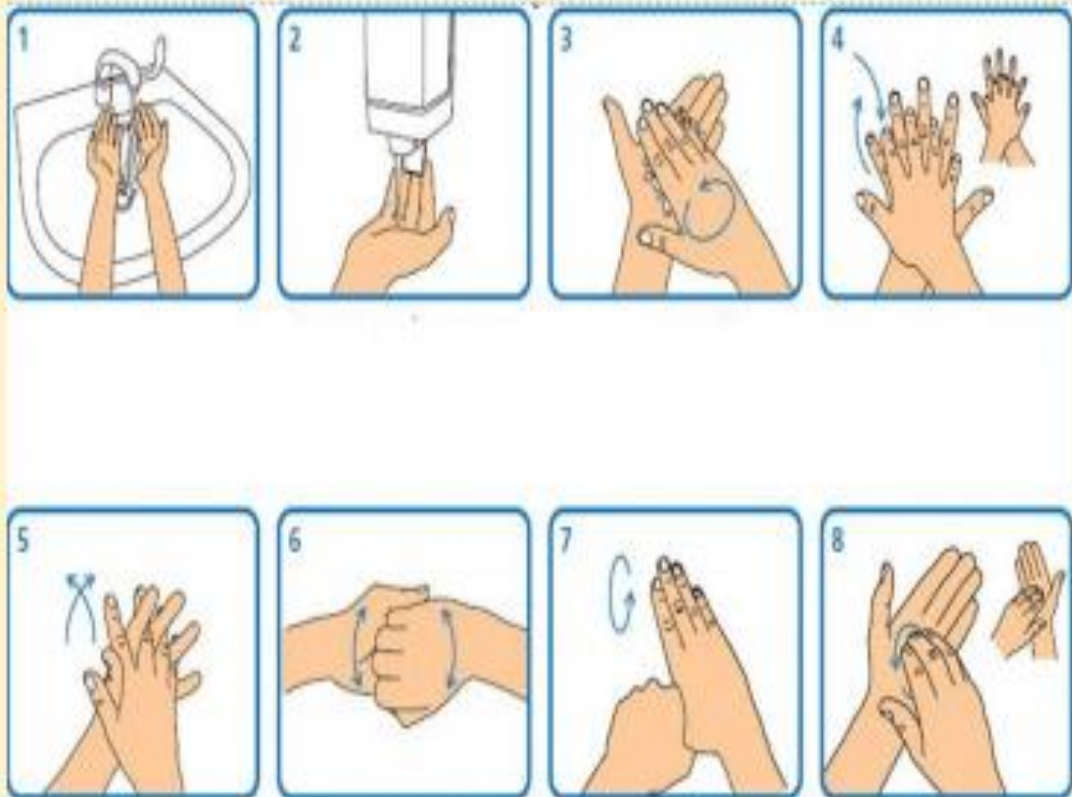


La higiene y desinfección de los alimentos, debe ser con lejía en una proporción de 1 litro de agua con 5 mililitros de lejía (hipoclorito de sodio) dejar reposar por 5 minutos y enjuagar.



Los enlatados se desinfectan con alcohol antes de abrirlo.

# ¿Cómo debes lavarte las manos?



**Enjuaga tus manos sin llevarlas hacia abajo, no sacudas tus manos, y evita tocar objetos.**

**Lávate continuamente es la única forma de evitar la dispersión del virus**



## ¿Cómo usar la mascarilla y que no hacer con la mascarilla?

Antes de colocarse una mascarilla, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.



**ATENCIÓN:** No se recomienda usar las mascarillas por un periodo superior a 4 horas.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.



**ATENCIÓN:** No se recomienda usar las mascarillas por un periodo superior a 4 horas.

Para quitarse la mascarilla: quitela por detrás (no toque el frente de la mascarilla); deseche inmediatamente en un contenedor cerrado; realice la higiene de las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



**ATENCIÓN:** No se recomienda usar las mascarillas por un periodo superior a 4 horas.



# ¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?



**1**  
**Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón** o usa una solución de alcohol.



**2**  
**Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla** y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



**3**  
**Evita tocar la mascarilla mientras la usas.** Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



**4**  
**Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera,** y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

El Ministerio de Salud recomienda el uso de mascarillas sólo si vas a estar a menos de un metro de distancia de cualquier persona.

**TIENES QUE CUIDARTE**



## ¿CUÁNDO Y CÓMO USAR MASCARILLA?

Si estás sano solo necesitas llevar mascarilla si atiendes a alguien en quien se sospeche la infección. Lleva también mascarilla si presentas tos o estornudos. Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón con elevado poder higienizante.



- 1 Antes de ponerte una mascarilla, **lávate bien las manos con un agua y jabón** con elevado poder higienizante.



- 2 Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



- 3 Evita tocar la mascarilla mientras la usas; si lo haces, **lávate las manos con agua y jabón** con elevado poder higienizante.



- 4 Cambiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.



- 5 Para quitarte la mascarilla: **quítalela por detrás** (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado y **lávate las manos con agua y jabón** con elevado poder higienizante.

# ¿Qué alimentos debo consumir necesariamente y qué hacer?











## Alimentos ricos en Vitamina C

según la OMS las cantidades diarias recomendadas son 75mg en mujeres y 90 mg en hombres.



Hidrosoluble, se elimina por la orina.

Cantidades de vitamina C para 100mg de producto

	<b>Naranja</b> 53 mg		<b>Kiwi</b> 92 mg		<b>Sadía</b> 8 mg
	<b>Granada</b> 10 mg		<b>Piña</b> 48 mg		<b>Fresa</b> 59 mg
	<b>Brócoli</b> 89 mg		<b>Patata</b> 20 mg		<b>Espinacas</b> 40 mg
			<b>Tomate</b> 16 mg	@boticonsejos	



EL QUIJON O JENGIBRE DEBE SER INDISPENSABLES EN TU ALIMENTACIÓN (SOPAS, MATE, SEGUNDOS) (Diario)

REALIZAR GARGARAS CON 1 CUCHARITA 1/2 DE BICARBONATO EN AGUA TIBIA Y HACER GARGARAS UNA VEZ AL DIA



## COMO NOS PUEDES AYUDAR? QUE DEBES HACER.....PARA PODER AYUDARTE

DEBO INFORMAR CUALQUIER SIGNO DE ALARMA (LLAMA, INFORMA AL AREA MEDICA O TOPICO)

- FIEBRE
- ESCALOSFRIOS
- DIFICULTAD AL RESPIRAR
- TOS
- DOLOR DE CABEZA
- FATIGA



DEJANOS AYUDARTE, SE RESPONSABLE  
TE CUIDAS TU Y NOS CUIDAMOS TODOS

### HOY ESTAMOS SEPARADOS PARA MAÑANA ESTAR JUNTOS

Llamar  
al 113



CUALQUIER SINTOMA, SIGNOS DE ALARMA .....[NO TE QUEDES CALLADO].....AVISANOS ¡.....PARA AYUDARTE... TE LO DICE TU AMIGO ; UNIDOS CONTRA EL COVID 19



 **EsSalud**  
Más y mejor para ti

  
**Ministerio de Salud**  
Personas que atendemos Personas



Manten tu distancia,  
cuida tu vida y la de  
tu familia



**GRD**



