



## Medidas de Autocuidado para disminuir la probabilidad de contagio de infecciones respiratorias y/o covid-19

- 1 El lavado de manos frecuente es una medida efectiva para prevenir la propagación de infecciones respiratorias de una persona a otra. Debe realizarse durante 20 segundos, mínimo, frotándose las manos con jabón hasta que haga espuma, por detrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Posteriormente, enjuagarse con agua limpia y secarse con una toalla de papel.
- 2 Practicar la etiqueta respiratoria en entornos escolares, familiares y sociales: al toser o estornudar cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con pañuelos desechables.
- 3 Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- 4 Si los estudiantes tienen síntomas respiratorios, se recomienda usar mascarilla, consultar al servicio médico y permanecer en casa hasta restablecer su estado de salud.



Además del Covid-19 hay otras Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) que pueden aumentar el riesgo de contagio en épocas de pico de infecciones respiratorias. Por eso, exhortamos a la comunidad educativa a iniciar, completar y reforzar los esquemas de vacunación.

### Te invitamos a ver estos cortos videos

Da clic en cada caja para dirigirte al video.



[AUTOCUIDADO](#)

[LAVADO DE MANOS](#)

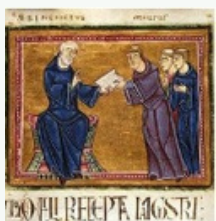
[ESQUEMA DE VACUNACIÓN](#)

[USO DE MASCARILLA](#)

[ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN](#)

[NO ABUSAR DE LAS MEDIDAS](#)

[Conoce más en nuestra página web](#)



### REGLA DE SAN BENITO - RESPONSABILIDAD

Somos responsables frente a las normas de la familia, el colegio y la sociedad. *"La responsabilidad del mal que se sigue de este peligro, pesa sobre aquellos que fueron autores de este desorden"*, escribe San Benito sobre la importancia de asumir las consecuencias de las propias decisiones.