

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA AREA DE LA SALUD DE REGRESO A CLASES DESDE CASA.

Bienvenida comunidad educativa al segundo semestre del año lectivo 2020, que ante la situación particular de Salud que afecta al Mundo debemos continuar en casa y así evitar la propagación del contagio por Covid 19 y conservar nuestra vida y la de nuestros seres queridos.

Situación que nos impone un nuevo comportamiento de vida y recobra valiosa importancia la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, fijándonos como objetivo principal cuidar nuestra Salud Física y Emocional.

La recomendación es disponernos física y mentalmente, así como los espacios de la casa en los cuales vamos a desarrollar las actividades escolares o de trabajo según sea el caso, esto permite a nuestro cerebro mejor aprovechamiento de las actividades.

- **Horario**



Conserve los horarios de tal manera que esté listo (presentación personal y alimentación) antes de la hora de inicio de las clases.

- **Higiene personal**



Baño diario, cepillado dental después de cada alimento, cambio de ropa diaria.

- **Alimentación**



Los alimentos deben incluir Proteínas (carnes, granos, huevo), Carbohidratos (papa, plátano, yuca), Lácteos (leche, queso, yogurt), Frutas y Verduras. Buena hidratación (agua).

- **Espacios de trabajo**



Disponga un espacio amable con buena temperatura, ventilación, iluminación, silencioso (evitar distractores, el televisor y el radio deben estar apagados).

- **Recuerda Lavar las Manos**



Es importante que nos tomemos el tiempo necesario para hacerlo, recuerda estos consejos:

- Para lavarse bien las manos es necesario usar agua y jabón.
- Hay que frotar bien el derecho y revés de las manos.
- No hay que olvidar limpiar entre los dedos, frotamos bien para acabar con los microbios.
- ¿Y las uñas? Los médicos nos enseñan que, para limpiar bien las yemas de los dedos y uñas, podemos juntar todos los deditos y frotar con ellos la otra palma de la mano.

- **Descanso-Pausas activas**



Aproveche los tiempos entre actividades para visitar otros espacios de la casa, hacer estiramiento, tomar alimentos, hidratarse, de tal manera que renueve sus energías para la siguiente clase.

- **Cuide sus ojos:** cada 20 minutos apartemos la mirada de la pantalla (celular, Tablet o computador) y miremos a un objeto situado a una distancia de seis metros– durante un periodo de 20 segundos.



- **Actividad física**

En jornada contraria es importante realizar ejercicio físico, juegos, actividades lúdicas.



- **Recuerda Lavar las Manos**



Es importante que nos tomemos el tiempo necesario para hacerlo, recuerda estos consejos:

Para lavarse bien las manos es necesario usar agua y jabón.

- Hay que frotar bien el derecho y revés de las manos.
- No hay que olvidar limpiar entre los dedos, frotamos bien para acabar con los microbios.
- ¿Y las uñas? Los médicos nos enseñan que, para limpiar bien las yemas de los dedos y uñas, podemos juntar todos los deditos y frotar con ellos la otra palma de la mano.

- **Sueño**



El sueño es reparador, lava tus dientes antes de dormir, acuéstese de tal manera que pueda dormir entre 6 y 8 horas, así amanecerá con toda la energía para disfrutar de su nuevo día.

RECUERDE ESTAMOS ENTRANDO A LA FASE DE MAYOR GRAVEDAD DE LA PANDEMIA, **POR FAVOR QUEDESE EN CASA**, SI POR MOTIVOS DE FUERZA MAYOR DEBE SALIR NO OLVIDE EL ESTRICTO CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO - BIOSEGURIDAD TAPABOCAS CUBRIENDO NARIZ Y BOCA. EVITE TOCAR LA CARA Y EL TAPABOCAS SIN PREVIO LAVADO DE LAS MANOS. DISTANCIAMIENTO SOCIAL. DE REGRESO A CASA LAVADO EXHAUSTIVO DE MANOS ANTES DE TOCAR CUALQUIER SUPERFICIE.

DE CADA UNO DE NOSOTROS DEPENDE EVITAR EL CONTAGIO DE CADA UNO Y NUESTRAS FAMILIAS A LA PANDEMIA COVID 19.



Área de la Salud

Carlos Andrés Maldonado G.
Odontólogo.

Judith Stella Hernandez R.
Optómetra.