

ORIENTACIÓN.

Profesora	: María Clara Alarcón Morales
Curso	:Ciclo Laboral
Objetivo de la clase	:Desarrollan y promueven conductas de Autocuidado frente al COVID-19
Objetivo de aprendizaje:	Establecer relaciones con los demás en un marco de cuidado y colaboración.
Contenido	:Desarrollar o afianzar conductas de autocuidado.
Habilidades a trabajar	: Autocuidado.
Nº de semana	: S5
Clase	: Nº 3
Guía de actividades	: Nº 3

INICIO:

Queridos estudiantes, en estos momentos que estamos viviendo con esta pandemia de Coronavirus también llamado Covid-19 hemos tenido que estar en nuestros hogares, respetando muchas normas enviadas por las autoridades de nuestro país. Es importante cumplir con ellas junto a toda nuestra familia. Esta semana trabajaremos **El Autocuidado.**

DESARROLLO

Es muy importante que saber algunos antecedentes del CORONAVIRUS:



Se encontró en China.



Ahora está en todo el mundo.



El COVID-19 es un virus que causa una enfermedad **similar a la gripe** y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

RECONOZCA SUS PRINCIPALES SÍNTOMAS

 Fiebre alta sobre 38°C	 Tos	 Dificultad respiratoria	<p>Si presenta alguno de estos síntomas, diríjase al Servicio de Urgencia más cercano alertando sobre ellos.</p>
--	---	---	---

Algunas de las recomendaciones para prevenir y cuidarte son:

<p>Quedarte en casa.</p>	
<p>Lavarte frecuentemente tus manos.</p>	
<p>Si sales de tu casa, usar mascarilla.</p>	 <div style="display: inline-block; background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold;"> USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA </div>
<p>Al toser utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con tu antebrazo</p>	 <p style="font-size: small;"> 1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con PAÑUELOS DE PAPEL y tirelos a la BASURA. 2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA para no contaminar las manos. </p>
<p>Al saludar no dar la mano, besos y no abrazar.</p>	 <p style="font-size: small;"> Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo CON EL PIE DONDANDO LAS MANOS AGITANDO LAS MANOS CON EL PUÑO DE LEJOS CON EL CODO </p> <p style="font-size: x-small; text-align: right;">Ministerio de Salud</p>
<p>Tener distanciamiento social.</p>	

Muestra a tu familia esta información y conversen sobre el cumplimiento de las normas.

CIERRE

Es deber de todos, el preocuparnos y con responsabilidad cumplir con las normas que nos ayudaran a no contagiarnos con este virus tan peligroso.

¡!!!!!!NO OLVIDEN!!!!!!

Prevenir el Coronavirus

TAREA DE TODOS

PRINCIPALES SÍNTOMAS



Tos



Dificultad al respirar



Fiebre

¿CÓMO PREVENIRLO?



Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón



También puedes utilizar gel alcoholado



Evita tocar tus ojos, nariz o boca



Evita el contacto con otras personas



Usa un pañuelo o el ángulo del antebrazo si vas a toser



Desinfecta las superficies y objetos

#quedateencasa