

# AUTOCAUIDADO PARA PROTEGERNOS DEL CORONAVIRUS

Institucion Educativa Jorge Robledo



Para nuestro regreso a clases debemos tener en cuenta el autocuidado, ya que si cuidamos de nosotros estaríamos cuidando a los demas.

## 1 CUBRIRSE AL TOSER Y ESTORNUDAR

**AL TOSER Y ESTORNUDAR, CUBIRSE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO**



## 2 LAVARSE BIEN LAS MANOS

**LAVAR LAS MANOS MUY BIEN DENTRO DE LOS DEDOS, LA PALMA DE LA MANO, LA PARTE SUPERIOR Y REPETIR ESTO CADA 2 O 3 HORAS**

2

## 3 USAR EL TAPABOCAS

**USAR CORRECTAMENTE EL TAPABOCAS ES DE SUMA IMPORTANCIA YA QUE ESTARIAMOS PREVINIENDO NUESTRO CONTAGIO Y EL DE LOS DEMAS**



## 4 EVITAR TOCARSE LA CARA

**EVITAR EN LO POSIBLE NO TOCARSE LA CARA**



## 5 NO TENER CONTACTO FISICO

**EVITAR NO ABRAZARSE, NI DARSE LAS MANOS**



## 6 NO COMPARTIR NINGUN TIPO DE ALIMENTOS

**NO COMPARTIR NI ALIMENTO, NI CONSUMIR DE LA MISMA BOTELLA YA QUE ESTARIAMOS EXPANDIENDO EL CONTAGIO**

## 7 CONSTANTEMENTE DESINFECTARSE

**TENER A LA MANO ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL Y APLICARLO CONSTANTEMENTE**



## 8 REPORTAR ALGUN SINTOMA

**SI LLEGAS PRESENTAR ALGUNO DE LOS SINTOMAS COMO FIEBRE, TOS, DIFICULTA PARA RESPIRAR, ETC. Y POR TU SALUD Y LA DE LOS DEMAS NO ASISTIR AL COLEGIO**

