

PARA UNA VUELTA AL COLE SEGURA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA



Especialistas en Medicina Preventiva, Enfermedades Infecciosas y el Departamento de Pediatría, han elaborado esta lista de recomendaciones para evitar contagios de COVID-19 con el regreso de los escolares a las aulas.

Evitar que personas de edad avanzada, como los abuelos, sean quienes lleven y/o recojan a los niños del colegio.

EN EL COLEGIO



Se recomienda que los escolares mantengan las medidas de higiene, como el **lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas** fundamentalmente al entrar y salir del colegio, al entrar y salir del aula y al entrar y salir del comedor y del baño.



El uso de mascarillas obligatorio. Lo más adecuado sería que todos los niños lleven mascarilla higiénica. La mascarilla deben llevarla en todo momento y especialmente cuando estén en lugares cerrados.



Mantener un distanciamiento interpersonal de 1,5 mts. en todo momento, tanto cuando están en el aula como cuando están en el comedor o en el patio.



Al toser o estornudar, enseñarles a cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.



Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.



Concienciar a los niños para que, si se encuentran mal, les duele la cabeza o tienen tos, por ejemplo, **lo comuniquen a sus padres y profesores.**



Si el escolar presenta ciertos síntomas como fiebre, tos u otros síntomas más generales como diarrea, **no debe acudir al colegio,** para evitar contagiar al resto de compañeros.



Los profesores que detecten posibles síntomas en un niño: tos, mocos, mejillas más sonrosadas de lo habitual, o más apagado, deberían tomarle la temperatura y, **si se confirma que tienen febrícula o fiebre aislarlo lo antes posible.**

AL LLEGAR A CASA



Quitarse los zapatos del colegio en el rellano o en la entrada de casa.



Intentar que no toquen nada hasta cambiarse de ropa y lavarse bien las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.



Si es posible, se recomienda que los escolares se **duchen al llegar a casa.**



Lavar el móvil, las gafas y otros objetos como pendientes, pulseras o anillos con agua y jabón o alcohol.



La ropa del colegio dejarla, si se puede, aireando y, sobre todo, expuesta a la luz solar.



En general las coladas de ropa, toallas y cama, lavar en lavadora a una **temperatura superior a 40 grados.**



Las fiambreras y cubiertos utilizados en el colegio lavarlos con agua jabonosa o, a poder ser, en el lavavajillas a 60° de temperatura.



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



Se aconseja limpiar habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Mantener bien ventiladas las zonas comunes.



En caso de convivir con personas con patologías de riesgo utilizar baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectarlo en cada uso, además de adoptar las recomendaciones generales, que son la utilización de mascarillas o restringir el contacto o mantener la distancia de seguridad de 1,5 m.

Consejos para los niños



Clínica
Universidad de Navarra

SEDE MADRID
+34 91 353 19 20
Calle Marquesado
de Santa Marta 1
28027 Madrid, España

SEDE PAMPLONA
+34 948 255 400
Av. Pío XII, 36
31008 Pamplona
Navarra, España