

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

Para estudiantes de la Fundación INFOCAL Cochabamba



Ante la emergencia sanitaria declarada a nivel mundial por el virus SARS-CoV 2, causante de la enfermedad COVID-19, la Fundación INFOCAL Cochabamba se acoge a los lineamientos y recomendaciones entregados por los Ministerios de Salud y Educación, que establecen las de medidas de prevención para minimizar el contagio y la presentación de infecciones respiratorias que puedan comprometer la salud de la población estudiantil.

¿QUÉ ES LA COVID -19?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha.

El virus causa una enfermedad respiratoria como la gripe (influenza) con diversos síntomas (tos, fiebre, etc.) que, en casos graves, puede producir una neumonía.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA COVID-19?

El virus viaja por las gotitas de saliva que salen cuando hablamos, tosemos o estornudamos y que llegan hasta un metro o dos de distancia. Pueden llegar a depositarse en los objetos que utilizamos y en las superficies de las mesas, pomos y picaportes de las puertas y tenemos que limpiarlas a continuación.

SÍNTOMAS



Fiebre



Tos seca



Dolor de garganta



Dolor muscular

De media, las personas que se contagian empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden tardar hasta 14 días.



PRECAUCIONES FRENTE A LA COVID-19

A fin de prevenir el contagio y mantener las buenas prácticas de prevención, los estudiantes del Instituto INFOCAL Cochabamba deberán acatar las siguientes consideraciones:



No te desplaces a los campus institucionales en caso de presentar síntomas de gripe o un cuadro de fiebre mayor a 37.5°C.

ANTES DE SALIR DE CASA:

- ► Ten a la mano los elementos de protección personal al salir de casa (barbijo) Se recomienda el uso de gorros o sombreros.
- ▶ Recógete el cabello, no uses aretes, relojes ni anillos. Usa camisa o blusa de manga larga, pantalón con bota larga y zapatos cubiertos.
- Lleva alcohol para que desinfectes tus manos constantemente.



No te olvides Ilevar barbijo



Usa alcohol

AL SALIR DE CASA:

- ► Usa el barbijo y no te lo quites.
- ▶ Si te transportas en un vehículo del transporte público, manten las ventanas abiertas.
- ▶ Si estornudas o toses hazlo en la parte interior de tu codo.
- ▶ Evita el contacto físico con otras personas, procurando una distancia de 1,5 metros.
- ▶ No toques tu rostro.
- ► Usa alcohol después de subir y bajar de los vehículos de transporte público para desinfectar tus manos







PRECAUCIONES FRENTE A LA COVID-19



Antes del ingreso a las instalaciones de la institución, se realizará la toma de temperatura. Para las personas que presenten estado febril (temperatura superior a 37.5 °C), se activará el protocolo institucional y se restringirá su ingreso. El Instituto INFOCAL Cochabamba cuenta con termómetros infrarojos, que permiten la toma de temperatura a distancia.

AL INGRESAR A LA INSTITUCIÓN:

- Presenta tu documento de identidad y/o credencial de estudiante en la portería peatonal. Se procederá a tomarte la temperatura antes de ingresar.
- No te quites el barbijo ni lo toques, menos si no te has lavado las manos con agua y jabón.
- ▶ Debes mantener el barbijo como medida de protección y prevención de contagio, durante toda la estadia en la institución.
- ► Evita saludar de beso, abrazo o con la mano y mantén siempre la distancia de más de 1,5 metros con los demás.
- ▶ Dirigete a los baños o vestidores, lávate las manos con agua y jabón y colocate tu uniforme. Antes de salir vuelve a lavarte las manos (con agua y jabón) y dirigite a tu aula o taller.
- Acata las normas de bioseguridad de la Institución. las mismas podras encontralas en las puertas de ingreso a la institución.
- ▶ Ve al aula o taller donde tienes la clase.
- Respeta las normas de circulación dentro la Institución.



➤ Sólo se permitirá el ingreso de estudiantes para la realización de las actividades académicas; se restringirá el acceso a zonas de descanso, pasillos de circulación o salas de espera. Una vez concluidas las clases deben salir de la institución para la desinfección correspondientes de los ambientes.



PRECAUCIONES FRENTE A LA COVID-19

AL RETORNAR A CASA:



- Recuerda que debes mantener el barbijo como medida de protección y prevención de contagio.
- ► Recuerda cumplir las disposiciones normativas en el cuidado personal para evitar el contagio del coronavirus COVID-19.
- ▶ Evita saludar de beso, abrazo o con la mano y mantén siempre la distancia de más de 1,5 metros entre personas.
- Pealiza la desinfección de tu mochila, bolso o morral y zapatos, así como a todos los objetos personales (llaves, billetera, carné, etc.) con alcohol o solución de hipoclorito.
- Desinfecta con alcohol o lava con agua y jabón los elementos que has manipulado fuera de tu vivienda.
- Mantén tu casa ventilada y limpia. Desinfecta las áreas, superficies y objetos de manera regular.
- ► Si hay alguna persona con síntomas de gripe en casa, tanto la persona sintomática como quienes cuidan de ella, deben utilizar barbijo de manera constante en el hogar.



LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40 - 60 segundos



Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas la superficie de la mano



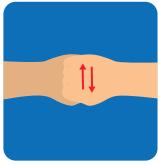
Frótese las palmas de las manos entre si



Frotese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre si, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos una mano opuesta, agarrandose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Enjueaguese las manos con agua

El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar barbijo.



USO CORRECTO DEL BARBIJO

Recuerda que debes mantener el barbijo como medida de protección y prevención de contagio, durante toda la estadia en el Instituto, no se permitirá el ingreso de los estudiantes que no utilicen barbijo.

¿Cómo ponerse el barbijo?



Lávate las manos antes de colocarte el barbijo. Inmediatamente después del retiro del barbijo, realiza el lavado de manos con agua y jabón.



Ajusta el barbijo, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras, se deben atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo por debajo de las orejas y se ata por encima del cuello.



La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón. La cara del barbijo con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.



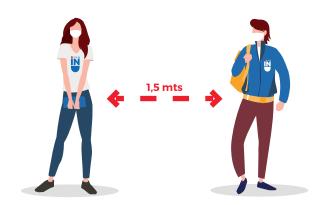
Si el barbijo tiene banda flexible en uno de sus lados, este debe ir en la parte superior. Moldea la banda sobre el tabique nasal.



Si tu barbijo está roto, sucio o húmedo debe retirarse, eliminarse y colocarse uno nuevo.



LINEAMIENTOS PARA EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO



El distanciamiento físico es una de varias medidas de prevención cotidianas que se deben tomar en conjunto para reducir la propagación del COVID-19, que incluyen usar barbijo, evitar tocarse la boca ojos, nariz y lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos.

¿Por qué prácticar el distanciamiento físico?

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de 1,5 mts. aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones.

Como las personas pueden propagar el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantener una distancia de al menos 1,5 metros de otras personas siempre que sea posible, incluso si usted o esas personas no tienen síntomas. El distanciamiento físico es importante para las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

No podrás ingresar a los ambientes de la institución si no cumples con todas las medidas de bioseguridad (uso de barbijo y alcohol).

Recuerda cumplir las disposiciones normativas en el cuidado personal y de los compañeros, para evitar el contagio del coronavirus COVID-19. Acata las directrices implementadas en el Protocolo de Bioseguridad de la Fundación INFOCAL Cochabamba, el cual puedes consultar en www.infocalcbba.edu.bo o en la aplicación INFOMOVIL.









Centro Tupuraya: Av. General Galindo # 1406 Telfs: (591-4) 4242660 - 42922777 Centro Arocagua: Av. Villazón Km 3 (acera norte) Telfs: (591-4) 4716776 - 4716777 www.**infocalcbba**.edu.bo 2021