

ANEXO I

MEDIDAS DE HIGIENE Y SALUD FRENTE AL COVID-19 PARA ALUMNOS DEL PRESENTE PLAN DE CONTINGENCIA

En caso de mostrar síntomas de la enfermedad de Covid-19 no acudas al centro

Antes de ir al centro

- **Si presentas síntomas compatibles con Covid-19** (fiebre, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, dolores musculares, diarrea o vómitos) **no debes acudir al centro y tienes que contactar con el teléfono de tu centro de Atención Primaria** o al teléfono 900 122 112 y seguir sus instrucciones.
- **Tampoco puedes acudir al centro si te encuentras en periodo de cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de Covid-19.
- **No debes acudir al IES Carlos III hasta que finalice el periodo de aislamiento.**
- **Si has estado en contacto estrecho** (familiares, convivientes y personas que hayan tenido contacto con el caso, desde 48 horas antes del inicio de síntomas, a una distancia menor de 2 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos) **o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal durante más de 15 minutos con una persona afectada por el Covid-19, tampoco debes acudir al IES Carlos III**, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 10 días. Durante ese periodo tus profesionales sanitarios de referencia de Atención Primaria realizarán el seguimiento por si aparecen síntomas de la enfermedad.
- Prepara diariamente tu kit frente al Covid-19 trayendo de casa, en tu mochila, para el uso personal durante la jornada escolar:
 - Un paquete de servilletas de papel, **pañuelos de papel desechable** o un paquete de toallitas húmedas desechables
 - **Un botecito de gel hidroalcohólico**, de unos 100 ml.
 - Una mascarilla higiénica en caso de deterioro de la que traes puesta.
- Si utilizas el transporte público para acudir al centro, **evita las aglomeraciones, utiliza mascarilla y mantén en todo momento la distancia interpersonal de seguridad.**
- Es conveniente que prepares todo lo necesario para las clases de forma que no sea necesario utilizar material prestado ni compartir objetos con tus compañeros.
- **Llévate tu propia bebida puesto**, no compartas ni bebas de los grifos del baño, ni de los recipientes de los compañeros.
- **Lee atentamente el protocolo de acceso y salidas del IES Carlos III**, sé puntual en los horarios y en las zonas de acceso asignados a tu grupo.

Cuando vayas al centro

- **Localiza las zonas de entrada y salida al edificio asignadas a tu grupo y/o nivel educativo** con suficiente antelación.
- Dirígete a la puerta de acceso al edificio preservando una distancia interpersonal mínima de dos metros tanto con compañeros como con el personal del IES Carlos III.
- Posibilita la tarea a la persona que organiza el acceso o salida al centro y colabora con ellos para **impedir que se formen aglomeraciones.**

- Lee, respeta y cumple con lo que aparece reflejado en los carteles informativos sobre higiene de manos y medidas de prevención colocados en el centro.
- Respeta las medidas de prevención e higiene específicas implementadas en tu centro y que se te han remitido en el protocolo de actuación para usuarios y alumnos.

Dentro del aula

- **Accede al aula de manera ordenada**, manteniendo la distancia mientras esperas tu turno.
- **Mantén en todo momento la distancia de seguridad de 1,5 metros dentro del aula**, tanto con los compañeros como con el docente.
- **No compartas objetos personales, ni material escolar**, como elementos de escritura, calculadoras, otros. Debes asegurarte de llevar todo lo necesario para poder seguir las clases.
- **En caso de ser inevitable el compartir algún material**, extrema las medidas de higiene y prevención (higiene de manos, evitar tocarse nariz, ojos y boca...) y **lávate las manos cuanto antes o utiliza gel desinfectante**.
- Desinfecta los instrumentos o elementos comunes, que hayan sido utilizados por el profesor o por alguno de tus compañeros.
- **Si utilizas los ordenadores del centro**, tras su uso, limpia con una solución desinfectante el teclado, el ratón y la pantalla.
- Si te desplazas a un aula de una materia optativa que no es tu aula de referencia, **limpia y desinfecta con tu gel hidroalcohólico al principio y al finalizar la clase**.
- Si tienes clases seguidas, no debes abandonar el aula en el cambio entre clase y clase.
- **Al finalizar la actividad docente, deberás dejar despejada tu mesa y tu silla del aula**, con el fin de facilitar las tareas de limpieza y desinfección.

Durante los descansos y accesos a las zonas comunes

- **Procura relacionarte en grupos pequeños** manteniendo siempre las distancias de seguridad entre vosotros.
- **Evita formar aglomeraciones en las instalaciones del IES Carlos III y procura realizar los descansos en zonas al aire libre**, no obstaculices los pasillos de acceso y zonas de paso.
- **Respeta las señales establecidas** y mantente en los espacios habilitados para los descansos respetando las posibles zonas restringidas.
- Debes volver a entrar al edificio cumpliendo con las medidas de prevención que se te indiquen y guardando las distancias de seguridad.
- **Evita tocar si no es necesario objetos de otras personas** o superficies en las zonas comunes.

Al salir del centro y volver a casa

- **Colabora con el personal que organiza la salida** e impide que se formen aglomeraciones en las puertas.
- **Vigila atentamente tu estado de salud** y el de tus allegados más cercanos.
- **Antes de salir del centro lávate las manos con agua y jabón y, en su defecto, con gel desinfectante de manos**.
- **Al llegar a casa, se recomienda lavarse las manos con agua y jabón**, quitarse los zapatos y, como medida de higiene, se sustituirán por calzado para estar en casa.

- Debes cuidar las distancias y seguir las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si convives con personas de grupos vulnerables para Covid-19.

NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN E HIGIENE PARA EL ALUMNADO

Higiene de manos en el entorno escolar

- Se recomienda mantener en todo momento una **correcta higiene de manos**.
- El lavado de manos con agua y jabón es la primera medida de elección, en caso de que no sea posible proceder al lavado frecuente se dispondrá de gel desinfectante de manos para mantener la higiene adecuada.
- Cuando **las manos tienen suciedad visible el gel desinfectante de manos no es suficiente**, y será necesario usar agua y jabón.
- Sigue lo indicado en los **carteles sobre la técnica correcta de higiene de manos** durante 40 segundos con agua y jabón o durante 20 segundos con solución hidroalcohólica.
- La higiene de manos se realizará como mínimo en las siguientes situaciones:
 - Al finalizar y empezar la jornada escolar.
 - Después de ir al lavabo.
 - Antes y después de ir al váter.
 - Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
 - Antes y después de salir al patio.
 - Antes y después de comer.
 - Después de cada contacto con fluidos corporales de otras personas.
 - Antes y después de ponerse o retirarse una mascarilla.
 - Siempre que las manos estén visiblemente sucias.
 - Después de usar o compartir espacios múltiples o equipos (como mesas ratones de ordenador etc.).
- Evitar dar la mano.
- Se deben extremar estas medidas de higiene y prevención en caso de compartir objetos.

Higiene respiratoria en el entorno escolar.

- **Al toser o estornudar cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado** o con un pañuelo desechable.
- **Evitar tocarse la nariz los ojos y la boca** y aunque las manos facilitan la transmisión.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a una papelera con tapa y pedal.
- **Tras toser o estornudar se deben lavar las manos con agua y jabón** o con solución hidroalcohólica.

Uso de mascarilla en el entorno escolar

- Las personas de seis años en adelante están obligadas al uso de mascarillas dentro del centro escolar. La mascarilla indicada para población sana será tipo higiénica y siempre que sea posible, reutilizable.
- **Al centro deberás entrar con mascarilla y llevarla durante toda la jornada escolar.** El centro escolar dispondrá de mascarillas desechables para poder reponer en caso de necesidad por rotura o imprevisto, aunque es recomendable llevar otra de repuesto por si le fuera necesaria.

- Para todos los niveles educativos **desde 1º de ESO la mascarilla será obligatoria tanto dentro como fuera del aula**. Debe llevarse bien colocada y usarse en todo el recinto tanto interior como exterior.
- **Su uso será obligatorio además en el transporte escolar** colectivo.

Recomendaciones generales

- **Se adoptarán medidas para evitar el contacto con superficies que puedan estar contaminadas** (por ejemplo: mantener las puertas abiertas para evitar contacto con pomos menillas, barandillas etc.)
- **Se limitará el desplazamiento de alumnos por el centro**, preferentemente será el profesor quien se acerque a la mesa de cada alumno.
- Se recomienda que el alumnado **no intercambie mesas, sillas o pupitres**, de manera, que todos los días y en todas las clases utilice el mismo lugar.
- **Se limitará al máximo posible el empleo de documentos en papel y su circulación** contando cada alumno con su propio cuaderno o material en papel necesario.
- **Debe evitarse en la medida de lo posible compartir material** y realizar asiduamente y cuando sea preciso la desinfección de materiales de uso común.
- **En caso de compartir objetos se extremarán las medidas de higiene y prevención** (higiene de manos evitar tocarse nariz, ojos y boca...)
- **Los objetos de uso personal como gafas, estuches, tablets..., se limpiarán con frecuencia** con los productos indicados, pudiendo usarse para ello un paño limpio con solución hidroalcohólica, jabón o alcohol y desecharlo después.
- **Cada alumno llevará su propio kit frente al Covid-19** (pañuelos de papel, solución hidroalcohólica y mascarilla de repuesto) y botella de agua para beber.
- Cuando el alumno abandone el aula a lo largo de la jornada escolar utilizará toallitas, paños o bayetas desechables y productos desinfectantes (alcohol de 70º o toallitas desinfectantes) adecuadas para limpiar superficies y objetos (pupitres, teclados, ratones de ordenador...)