

CONVIVIENDO CON LA COVID

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA UNA ESCUELA SEGURA

INDICE

Tema 1: Que debes saber sobre el Coronavirus SARS-Cov-2

1. Origen del brote de 2019
2. Qué son los coronavirus
3. Mecanismos de transmisión
4. Infección
 - a. Periodo de incubación y periodo infeccioso
 - b. Síntomas
 - c. Factores de riesgo
 - d. Diagnóstico
 - e. Tratamiento y vacunas
5. Población infanto-juvenil y covid
 - a. El impacto del cierre de los centros educativos en el alumnado
 - b. Implicaciones relacionadas con el confinamiento

Tema 2: Que medidas preventivas se deben de adoptar.

1. Lavarse las manos frecuentemente: Una medida fundamental.
 - a. Cómo se propagan los gérmenes
 - b. Cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta y sostenible
 - c. Cuando utilizar el desinfectante de manos.
 - d. Cómo usar el desinfectante de manos
2. Respetar las medidas de distanciamiento físico.
 - a. Medidas de distanciamiento según se encuentre la circulación del virus
3. Higiene respiratoria.
4. Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia

Tema 3: La vuelta al centro. Escenario en septiembre

1. Elaboración del Plan de contingencia
 - a. Previo al comienzo de curso
 - b. Durante el curso
2. Medidas organizativas que debe de contemplar el plan de contingencia.
3. Formación e información

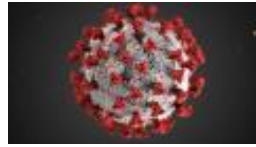
Tema 4: actuación ante un posible caso. Aislamiento y cuarentena.

1. Definición de caso y contacto
2. Aislamiento y cuarentena
3. Como actuar si un niño tiene síntomas

Tema 5: papel de la familia durante la pandemia

Anexo 1: Check-list de medidas covid para para padres, cuidadores y miembros de la comunidad

Tema 1: Qué debes saber sobre el Coronavirus SARS-Cov-2



1. Origen del brote de 2019

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan.

El inicio de los síntomas del primer caso fue el 8 de diciembre de 2019. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus denominado SARS-CoV-2.

El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial. Desde el inicio de la epidemia a fecha de 2 de junio, se han alcanzado casi los seis millones de casos notificados en todo el mundo y más de 239.000 casos en España.

2. Qué son los coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. En este momento se desconoce cuál es el reservorio natural y el posible transmisor del virus a los humanos, puesto que no se ha podido detectar en ningún animal vinculado con el momento y el lugar de origen de la pandemia

Los coronavirus que afectan al ser humano pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV).

Se desconoce si el SARS-CoV-2 tendrá un patrón estacional al igual que ocurre con otros virus respiratorios como la gripe o los coronavirus causantes de los catarros comunes. Se ha observado una relación inversa con la temperatura y la humedad. Aunque estas observaciones son importantes, también hay que tener en cuenta el resto de factores que influyen en la transmisión en el curso de esta epidemia, como la alta susceptibilidad a la infección de la población en su conjunto y la relajación de las medidas de distanciamiento físico con la llegada del verano. Por ello, es probable que en verano se siga transmitiendo, aunque con menor intensidad.

Vídeo

Nuevo

coronavirus

https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/multimedia/Coronavirus_Video_Twitter_1024x512_prevenccion.mp4

3. Mecanismos de transmisión

La vía de transmisión se produce principalmente por **contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras** (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los objetos y superficies contaminados con estas secreciones seguidas del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

Se ha demostrado la permanencia de SARS-CoV-2 en diversas superficies (cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico) si bien la OMS considera que esta vía no es la principal para la transmisión.

Los coronavirus humanos (no SARS-CoV-2) se inactivan de forma eficiente en presencia de etanol al 62-71%, hipoclorito de sodio 0,1-0,5% (lejía común) y otros virucidas autorizados.

4. Infección

a. Periodo de incubación y periodo infectivo

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días. Actualmente se considera que la transmisión de la infección comienza 1-2 días antes del inicio de síntomas.

En pacientes que tienen un curso leve de infección, el pico de la carga viral en muestras nasales y oro faríngeo ocurre durante los primeros 5-6 días tras el inicio de síntomas y prácticamente desaparece al día 10. Esto parece indicar que en personas con síntomas leves, más allá de la primera semana tras el inicio de síntomas, la probabilidad de transmitir la infección a otros sería muy baja, incluso cuando el virus aún es detectable mediante PCR.

Se puede concluir que, de acuerdo con la evidencia existente, la transmisión de la infección ocurriría fundamentalmente en los casos leves en la primera semana de la presentación de los síntomas, desde 2-3 días antes hasta 7-8 días después. En los casos más graves esta transmisión sería más intensa y más duradera.

b. Síntomas

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica.

Los síntomas más comunes compatibles con covid incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, dolores musculares, diarrea o vómitos.

En el 80% de los casos cursa de forma leve o moderada, el 15% precisa ingreso hospitalario y el 5% cuidados intensivos.

Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



c. Factores de riesgo

Los grupos con mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave por covid son personas:

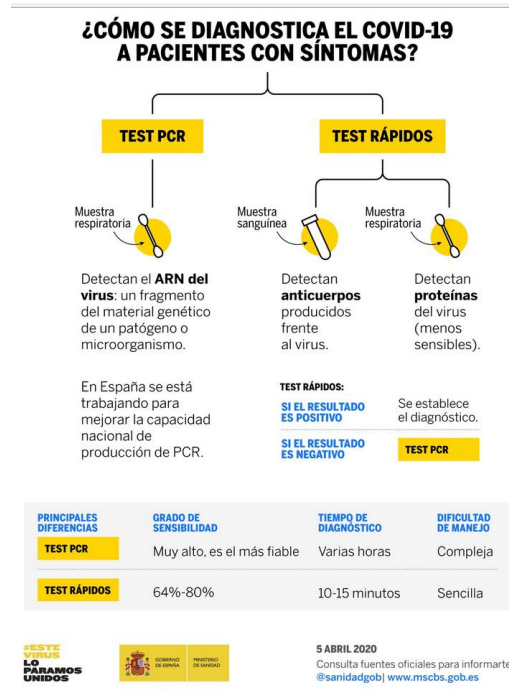
- Mayor de 60 años
- Enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Cáncer
- Inmunodepresión
- Embarazo

También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

d. Diagnóstico

Actualmente están disponibles diferentes pruebas para el diagnóstico de la infección por SARS-CoV-2, que pueden resumirse en test de anticuerpos (pruebas rápidas) y PCR.

Los test de PCR detectan material genético del virus, por tanto, que hay virus en el organismo o parte de él. Los anticuerpos IgG se empiezan a producir 10 – 14 días después de la infección. Muestran que has tenido un contacto con el virus.



e. Tratamiento y vacunas

No existe tratamiento específico para la covid. Los tratamientos son de soporte, y en algunos casos requieren ventilación mecánica.

Las vacunas han demostrado ser medicamentos muy eficaces para el control de enfermedades infecciosas. Por ello, desde el inicio de la aparición del virus SARS-CoV-2 en humanos se han puesto en marcha muchas iniciativas con la intención de desarrollar, lo más rápidamente posible, vacunas seguras y eficaces.

5. Población infanto-juvenil y covid

Tanto niños y niñas como personas adultas pueden infectarse y desarrollar la enfermedad. **La mayoría de los niños y niñas infectados por SARS-CoV-2 presentan una enfermedad leve-moderada.**

Con respecto al papel que tienen los niños y niñas en la transmisión de la enfermedad existe todavía cierta incertidumbre. La mayor probabilidad de contagio entre los y las menores ocurre en sus hogares. Varios estudios epidemiológicos observan que el número de casos que se producen entre los pueden ser inferiores en la infancia que en la edad adulta.

a. El impacto del cierre de los centros educativos en el alumnado

Organismos internacionales como UNESCO, UNICEF, la OMS o la ONU han puesto de relieve el impacto que el cierre de los centros educativos y el confinamiento ha supuesto en la educación, en la infancia y en el conjunto de la sociedad.

Existe evidencia sólida que muestra **que la educación es un factor clave para alcanzar mejor salud en la vida adulta** y, a su vez, que los niños y niñas que crecen en entornos que cuidan su salud alcanzan mejores resultados educativos. Esta potente interacción implica que los primeros años de vida son clave para el desarrollo y la adquisición de habilidades, pero también para la salud, el bienestar y la equidad.

La educación no presencial ha generado brechas de desigualdad a nivel educativo que deben ser abordadas, por los diferentes recursos materiales, digitales y personales que existen en cada familia.

Puesto que nos enfrentábamos a un virus desconocido hasta el momento, por el principio de precaución, muchos países adoptaron esta medida de cierre de los centros educativos. Sin embargo, no está demostrado que el cierre de escuelas como medida restrictiva para el control de la epidemia sea más efectiva que otras como el cierre de empresas o el control de otro tipo de interacciones sociales. La justificación para el cierre de escuelas se basa en la efectividad de esta medida en el contexto de las epidemias de gripe estacionales o de gripe pandémica, sin embargo, este efecto no está tan claro en el caso del SARS-CoV-2.

Aunque aún es necesaria mayor evidencia que arroje luz sobre esta medida, la falta de evidencia con relación al efecto del cierre de las escuelas de forma aislada obliga a plantearse otro tipo de intervenciones en el contexto de las escuelas que sean menos perjudiciales que el cierre completo de la escuela y que puedan contribuir sustancialmente a mantener el control de la pandemia.

b. Implicaciones relacionadas con el confinamiento

La situación de confinamiento ha tenido implicaciones en la población infanto-juvenil:

- Afectación de los procesos cognitivos, motores atencionales y ejecutivos, requisitos previos del proceso de aprendizaje de la lectoescritura, en el alumnado de 4 a 7 años debido a la interrupción de la escolaridad ordinaria si el apoyo familiar para estas tareas no ha existido o no ha sido el adecuado.
- Dificultades para adquirir nuevas rutinas, en la implicación y actitud ante las tareas escolares y falta de supervisión parental, así como las propias dificultades de aprendizaje durante el confinamiento.
- Dificultades en la adquisición de contenidos y competencias que precisan de experiencias que sólo se viven en el aula (socialización, rutinas de aula, relación con los amigos/as) y que potencian su desarrollo socioemocional.
- Brecha digital que puede haber impedido que el alumnado haya llevado el mismo ritmo de aprendizaje que el de compañeros con los recursos necesarios.
- Conflictos asociados a la convivencia en familia y dificultades que puedan haberse dado en su seno (desde exceso de control parental, pasando por la falta de comunicación, hasta situaciones de riesgo).

- Situaciones de aislamiento que los preadolescentes y adolescentes pueden haber presentado al permanecer en su habitación y haber pasado excesivas horas conectados a internet/redes sociales, con los riesgos asociados.
- Déficits nutricionales, que pueden haberse agravado, al no haber ido a los centros educativos, en el caso de alumnado que percibe becas de comedor, si no se han puesto a su disposición las ayudas necesarias y conductas alimentarias asociadas a las emociones (desde falta de apetito hasta comida compulsiva, sobre todo de "comida basura")

Referencias

Response to COVID-19 in Taiwan: Big Data Analytics, New Technology, and Proactive Testing C. Jason Wang, MD et al. Article Information JAMA. 2020;323(14):1341-1342. doi:10.1001/jama.2020.3151

School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. The Lancet Child & Adolescent Health Volume 4, Issue 5, May 2020, Pages 397-404

No evidence of secondary transmission of COVID-19 from children attending school in Ireland, 2020 Laura Heavey et al. Eurosurveillance Volume 25, Issue 21, 28/May/2020

Recursos

- [Síntomas \(infografía\)](#)
- [Los virus no discriminan, las personas tampoco](#)
- [Como se transmite el nuevo coronavirus \(infografía\)](#)
- [Que les digo a los niños y niñas sobre el coronavirus \(infografía\)](#)
- [Para saber más sobre virus, bacterias... \(en inglés y español\)](#)

Tema 2: Que medidas preventivas se deben de adoptar.

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.

Las medidas principales son:

1. **Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón.** Si no dispone de agua y jabón, usar algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
2. **Respetar las medidas de distanciamiento físico 1,5 metros.** Es muy importante para prevenir la propagación de la covid.
3. **Higiene respiratoria.**

4. Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia

1. *Lavarse las manos frecuentemente: Una medida fundamental.*

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarse y transmitir los microbios a otras personas.



Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y a toda una comunidad.

¿Qué papel desempeña la higiene de las manos en la prevención de las infecciones?

La higiene de las manos constituye indiscutiblemente la medida más eficaz para el control de las infecciones. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente al menos durante 20-40 segundos, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, tocar superficies, objetos es una medida higiénica, que hay que reforzar en la escuela, en el día a día en las familias. En el caso de no disponer de agua y jabón, usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se secan. Debe de evitarse en niños pequeños o bajo supervisión la solución hidroalcohólica.

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a uno mismo y a la familia para mantenerse sano.

a. *Cómo se propagan los gérmenes*

Lavarse las manos puede mantenerte sano y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra.



Los gérmenes pueden propagarse desde otras personas o superficies cuando: te tocas los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar; preparar o comer alimentos y bebidas con las manos sin lavar; tocar una superficie u objetos contaminados, te suenas la nariz, toses o estornudas en las manos y luego toca las manos de otras personas u objetos comunes

¿En qué momento debemos hacer lavado de las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que esté enfermo
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Después de usar el aseo
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar...
- Después de tocar un animal o manipular su comida
- Después de tocar la basura

b. Cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta y sostenible

- Mojarse las manos con agua (tibia o fría), cerrar el grifo y aplicar jabón.
- Enjabonar las manos frotándolas con el jabón. Enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.
- Frotarse las manos durante al menos 20 segundos. Se puede tararear la canción del "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
- Enjuagarse bien las manos con agua.
- Secarse las manos con una toalla limpia o dejarlas secar al aire.



c. Quando utilizar el desinfectante de manos.

Cuando no se pueda utilizar agua y jabón se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no se dispone de agua y jabón, puede utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol. Comprobar si contiene al menos un 60% de alcohol mirando la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los desinfectantes no eliminan todo tipo de gérmenes, pueden no ser tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas, pueden no eliminar los productos químicos nocivos de como los pesticidas y los metales pesados.



¡Atención! Tragar desinfectantes para manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si se tragan más de un par de bocados. Mantenerlo fuera del alcance de los niños pequeños y supervisar su uso.

d. Cómo usar el desinfectante de manos

- Aplicar el producto en gel en la palma de una mano (leer la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frotar las manos.
- Frotar el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos estén secas. Esto debería tomar alrededor de 20 segundos.

El uso de guantes no es una medida de prevención de transmisión, NO SON NECESARIOS [Los guantes](#) son tan susceptibles de contaminarse como la piel y quitárselos sin contaminarse las manos no es sencillo, por lo que requiere de una técnica específica.

Recursos

- [La vida es mejor con las manos limpias](#) [Materiales para imprimir](#)
- [Por qué hay que lavarse las manos](#)

- [Cómo lavarse las manos](#)
- [Cómo lavarse las manos pdf, 1.48Mb](#) Cartel
- [Cuando usar un desinfectante de manos](#)
- [Cómo desinfectarse las manos pdf, 1.13Mb](#) Cartel
- [Es hora de lavarse las manos](#) Para colorear
- [Lavado de manos: mantenga sana a su familia](#)
- [Día Mundial de la Higiene de Manos: herramienta clave en la prevención del COVID-19](#)
- [Materiales de promoción de la salud](#). Recursos para aprender más sobre cómo mantener las manos limpias y prevenir enfermedades.

2. Respetar las medidas de distanciamiento físico.

Otra de las medidas importantes para prevenir la propagación de la covid es mantener la distancia física con otras personas. La covid se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano 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. Estudios recientes indican que las personas que están infectadas, pero no tienen síntomas también juegan un rol en la propagación de la covid.

Podría ser posible que una persona contraiga la covid al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. Aunque el riesgo de enfermarse puede ser diferente para cada uno, cualquier persona puede contraer y propagar la covid. **Todos tenemos un rol que cumplir para desacelerar la propagación y protegernos a nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad.**

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre uno y las demás personas. El distanciamiento físico no es distanciamiento social. Para practicar el distanciamiento físico es necesario:

- Mantener una distancia de al menos 1,5 metros de otras personas
- Evitar grupos de personas diferentes.
- Alejarse de lugares muy concurridos y evitar las aglomeraciones.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas. Algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
- Limitar el contacto cercano con otras personas en espacios interiores

a. Medidas de distanciamiento según se encuentre la circulación del virus

Dependiendo del momento en que nos encontremos las medidas en los centros escolares van a ir cambiando.

En una situación en la que hay **mínima circulación** del virus las medidas de distanciamiento pueden ser más flexibles, aun así, hay que tener en cuenta algunas acciones como que las agrupaciones de alumnado y personal sean lo más estables posibles haciendo que el mismo grupo de niños se quede con el mismo profesorado, restringir la mezcla entre grupos, considerar no realizar las excursiones, eventos intergrupales y actividades extracurriculares, limitar reuniones, eventos y actividades extracurriculares a aquellas que puedan mantener el distanciamiento físico, la higiene de las manos adecuada.

Si la **circulación del virus aumentará** habría que ir pensando en otras medidas más drásticas como restringir los visitantes no esenciales, los voluntarios y las actividades en las que participen otros grupos al mismo tiempo, espaciar más los asientos/escritorios, utilizar los espacios de uso común como comedores y patios de juego por turnos si es posible escalonando el uso y desinfectar entre uso y uso, si el comedor colectivo no puede atender al alumnado con las medidas de distanciamiento necesarias, servir en su lugar las comidas en las aulas, escalonar las horas o los lugares de llegada y de salida, o establecer otros protocolos para limitar al máximo el contacto estrecho con los padres o los cuidadores.

Recursos:

- [Cómo protegerme \(infografía\)](#)
- [COVID-19: Respuestas para las preguntas de los niños](#)
- [COVID-19: Consejos para mantener a los niños sanos](#)
- [Padres que apoyan a sus hijos](#)
- [Distanciamiento físico](#)
- [Covid-19 Preventing Transmission - Physical Distancing - V2](#)

3. *Higiene respiratoria.*

Las medidas de higiene respiratoria, que hay que practicar:

- Al toser y estornudar cubrirse la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.
- Tirar los pañuelos desechables usados a la basura.
- Lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20-40 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, limpiarse las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

En el caso que sea recomendable el uso de mascarilla, si estamos en un espacio cerrado hay que colocársela bien cubriendo la boca y la nariz.



Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público

Se sabe que una porción significativa de las personas con coronavirus no tiene síntomas (son "asintomáticas") pueden transmitir el virus a otras personas. Esto significa que el virus puede propagarse entre personas que interactúan muy cerca entre sí —por ejemplo, al hablar, toser o estornudar—. A la luz de esta nueva evidencia, se recomienda usar mascarillas en mayores de 6 años, en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento físico

Las mascarillas no se deben usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Mantener la distancia de aproximadamente 1,5m. de las demás personas sigue siendo la medida principal.



Recursos

- [Uso de las mascarillas en el escenario de la nueva normalidad](#)
- [Cubierta de tela para la cara](#)
- [Aprende a estornudar y a toser con Grover](#)
-

4. Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia

Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia . Esto incluye las mesas, tiradores de las puertas, los interruptores de luz, las mesas, las barandillas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los aseos, los grifos, los

lavamos. Si las superficies están sucias, limpiarlas. Lavar con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.

Asegurarse de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumentar la circulación del aire exterior tanto como sea posible, por ejemplo, abriendo ventanas y puertas.



Recursos

- [Recomendaciones de limpieza en la reapertura, durante epidemia COVID-19](#)

Tema 3: La vuelta al centro. Escenario en septiembre

Recordamos que la covid es una infección transmitida por el nuevo coronavirus denominado SARS-coV-2, que se transmite por las gotas respiratorias (mayores de 5 micras) que se expulsan por las personas infectadas al toser o al hablar, capaces de llegar hasta distancias de 2 metros. La puerta de entrada en la persona receptora son las mucosas de la cara (boca, nariz y ojos) bien de forma directa o indirecta cuando la mano ha estado en contacto con una superficie infectada (con las gotas respiratorias) y luego se toca la cara. Las medidas preventivas de la covid-19, son similares a otras infecciones respiratorias.

La fase de transición de la pandemia de covid ha implicado medidas de desescalamiento gradual a medida que la transmisión de la infección se iba controlando. El control depende de la situación epidemiológica (indicadores de incidencia la infección) en el territorio y de la capacidad de detectar precozmente los nuevos casos y sus contactos.

Pasado el verano y teniendo como horizonte la vuelta al colegio en septiembre, el centro tendrá que adoptar las medidas sanitarias específicas contempladas en el *plan de contingencia* que favorezcan un entorno seguro.

En el centro educativo las medidas comentadas anteriormente irán dirigidas a reducir las oportunidades de contagio y a detectar precozmente los nuevos casos:

- **Mantenimiento de la distancia de seguridad 1,5 metros.** Control de los aforos en los espacios cerrados. Mantener la distancia de seguridad y organizar los espacios de manera diferente. Durante el proceso educativo habrá que limitar el contacto físico entre el alumnado, y el profesorado. Reducir los contactos entre los diferentes grupos escolares y controlar la trazabilidad de las interacciones si hubiera que hacer un seguimiento de contactos de un nuevo caso.
- **Higiene respiratoria:** Utilización de pañuelos desechables y otras normas de higiene para evitar la diseminación por vía respiratoria. Puede ser necesario el uso generalizado de mascarilla higiénica entre los docentes y el alumnado o no. Todos los centros deberían contar con una dotación de mascarillas y gel para el alumnado y el personal.
- **Higiene de manos:** lavado frecuente de manos con jabón o con gel.
- **Limpieza y desinfección:** instalaciones, aulas, material de uso compartido. En el periodo entre la finalización de las clases de un grupo y el inicio de otro, el **personal de limpieza deberá higienizar las aulas**, es decir, deberán limpiarse **dos veces al día** al menos después de su uso por cada grupo.
- **Vigilancia de posibles nuevos casos:** Monitorización del absentismo y vigilancia de posibles casos de infección respiratoria, y coordinación con el Centro de Salud y Salud Pública.

1. Elaboración del Plan de contingencia

El Departamento de Educación deberá poner en marcha un plan de contingencia. Y cada centro educativo lo concretará en “su plan”. Serán los equipos directivos quienes lo elaboren y adapten a su centro y deberán de designar un referente que lo coordine y mantenga actualizado según las normativas vigentes. Ese plan contemplará las **adaptaciones de organización, de horario, de jornada, de espacios, de calendario** precisas para el cumplimiento de las instrucciones sanitarias.

El plan debe de contemplar las medidas a tomar en las distintas etapas, que dependerá de la evolución epidemiológica en el tiempo y en cada zona. La tasa de incidencia de covid y la aparición de nuevos brotes son claves en la vigilancia epidemiológica. Si la incidencia disminuye notablemente las pautas o medidas se relajan. Si la transmisión aumenta en un centro o en una localidad es posible volver a medidas como cerrar aulas o centros durante el periodo de cuarentena.

Algunas **recomendaciones** a tener en cuenta si aumenta la trasmisión:

- En Infantil y Primaria no hacer filas en los patios, al no permitir mantener la distancia. En las aulas de Infantil especialmente y en las aulas de Primaria en las que habitualmente el alumnado comparte el material ahora sería recomendable que el **material escolar fuera individual, incluidos los libros de texto**. Las bibliotecas escolares deberán tener cuidado en higienizar cada libro que sea prestado.
- **El uso de los aseos** estar también regulado para evitar aglomeraciones en momentos determinados del día y mantener su higiene de forma permanente.

- **El tiempo de recreo** o se suprime o se deberá realizar con medidas especiales que pasan por impedir el contacto entre grupos de alumnado.
- **Las actividades del área de Educación Física** deberán realizarse en condiciones especiales. Debemos pensar que no puede haber contacto entre el alumnado y tampoco se puede compartir el material. El material deportivo debería ser de uso personal y antes de la clase siguiente debería ser limpiado para evitar contagios.

a. Previo al comienzo de curso:

Los equipos directivos van a tener que hacer un esfuerzo para planificar antes del comienzo de curso en septiembre la nueva situación y elaborar un plan de contingencia. Deben ser capaces de liderar al equipo docente y prepararlo para una situación de cambio inesperada y sin precedentes.

Hay que **formar al profesorado** antes del comienzo del curso en las nuevas condiciones y sus consecuencias. Su actividad docente va a cambiar y debe liderar el cambio tanto con las familias y con el alumnado transmitiendo seguridad y tranquilidad. El papel de tutor va a ser si cabe más importante en esta nueva situación.

Desde el primer día habrá que explicar bien a **las familias** las nuevas normas del centro y las nuevas condiciones de la actividad escolar. Será importante trasladar la información transmitiendo tranquilidad y solicitando la colaboración y evitando situaciones de miedo y ansiedad. El centro debe ser capaz de ofrecer soluciones a todo tipo de situaciones que se pueden dar en el ámbito familiar garantizando el derecho a la educación también en estas condiciones especialmente a la población más vulnerable.

b. Durante el curso:

Será muy importante con los niños pequeños convertir la nueva situación en un juego. Es muy importante contar con la **complicidad del alumnado**. En el caso de los mayores, deberá manejarse la situación combinando toma de conciencia y responsabilidad.

Tres nuevas "R" en la escuela: relaciones, respeto y capacidad de respuesta. Sólo después de eso puede comenzar una renovada "curva de aprendizaje".

Prioridad al bienestar de los niños y los maestros en las escuelas antes de esperar que puedan volver a la normalidad en el aprendizaje escolar.

El recreo promueve la salud, el bienestar y el desarrollo social de los estudiantes. Existe evidencia de que el recreo beneficia al alumnado al aumentar su nivel de actividad física, mejorar su memoria, atención y concentración, y reducir el comportamiento anómalo en el aula.

2. Medidas organizativas que debe de contemplar el plan de contingencia.

En el escenario de comienzo de curso las medidas organizativas tienen como finalidad es planificar y organizar la circulación e interacción de alumnado y profesorado en el

centro para evitar la propagación de la enfermedad y, caso de que se produzcan contagios, tener definida la trazabilidad para proceder al aislamiento preventivo. Igualmente, también es fundamental reducir los posibles grupos de contagio.

Los ejes sobre los que se articulan las medidas son:

- Información, comunicación y formación.
- Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal.
- Aplicación de medidas complementarias al mantenimiento de la distancia de protección individual.
- Integrar en la rutina diaria protocolos de higiene individual específicos de protección frente al virus.
- Limpieza y desinfección periódicas de espacios y materiales.
- Limitación del contacto entre el alumnado para facilitar la trazabilidad de transmisión del virus.

La aplicación de las medidas dependerá de la evolución de la enfermedad, siempre de acuerdo con las indicaciones de las autoridades sanitarias.

Los centros educativos ofrecerán a las familias información clara y precisa sobre:

- Las condiciones de reapertura del centro
 - La importancia de su papel activo en la observancia de las medidas higiénico-sanitarias (explicando a sus hijas/os la situación, llevando pañuelos de papel desechables, geles o mascarillas si son necesarios...)
 - Los medios disponibles y el protocolo de actuación en caso de que se produzca un contagio en el centro.
 - Los horarios de entrada y salida del centro y los accesos que les correspondan según el protocolo establecido.
 - La necesidad de colaborar para que no se produzcan aglomeraciones en las entradas y salidas.
 - Cuando sean usuarios/as del comedor escolar, las normas básicas sobre la nueva organización de éste.
- *Los aforos en cada centro* se evaluarán para atender al alumnado teniendo en cuenta la distancia de seguridad. Las aulas se organizarán, de modo que se garantice la distancia de seguridad entre las mesas del alumnado y profesorado.
 - *Limitación de movilidad e interacción grupal del alumnado*

Debe procurarse la mayor estabilidad de alumnado por curso y grupo, limitando los agrupamientos distintos del grupo-aula, para contribuir a la limitación de la movilidad. Los centros educativos, en función de su tamaño, deben organizar el horario y las actividades lectivas antes de la reapertura teniendo en cuenta esta premisa.

- *Entradas y salidas del centro educativo.*

Se designará a una o varias personas para el control de la llegada y salida del alumnado y para filtrar el flujo de personas diferentes al alumnado o personal que preste servicios en el centro, pudiéndose establecer turnos.

Se informará a las familias que no deben producirse grupos o corrillos a la entrada del centro

Se establecerán las medidas necesarias para mantener la distancia física en la fila de entrada (marcas en el suelo, carteles, cordones, vallas...). Para la entrada y salida se dispondrá, si fuera posible, de todos los accesos al centro. Se distribuirán los alumnos en grupos utilizando cada grupo un acceso para la entrada o la salida, de forma que se produzcan el menor número de interacciones entre grupos y se dedique el menor tiempo posible para el acceso al centro.

3. Formación e información

Todo el personal del centro debe de estar informado y formado de las medidas preventivas a adoptar para evitar la transmisión del virus.

El personal debe de quedarse en casa si está enfermo y **las familias no deben de llevar a sus hijos si tiene fiebre u otros síntomas compatibles con infección**

Los contactos cercanos con un caso al que se le haya diagnosticado covid deben de quedarse en casa y controlar los síntomas, seguir instrucciones de su centro de salud.

Crear un sistema de comunicación para profesorado y las familias que estén convenientemente informadas de los pasos a seguir en todo momento en coordinación con el centro de salud y Salud Pública.

Importante generar un clima de confianza entre el alumnado, profesorado y familias.

Si hubiera una situación de alarma por aumento de circulación del virus:

- Estar informados diariamente de las medidas indicadas desde Salud Pública sobre la transmisión en la zona y ver qué acciones realizar en consecuencia.
- En el caso de una persona o varias diagnosticadas con covid en el centro las autoridades sanitarias valorarían el riesgo para la comunidad escolar y el posible cierre.

Tema 4: actuación ante un posible caso. Aislamiento y cuarentena.

1. Definición de caso y contacto

Se considera caso sospechoso de infección por SARS-CoV-2 a cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas atípicos como la odinofagia, falta de olfato, falta de sabor, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico. Si se confirma con una PCR u otra prueba que se consideré pasa a caso confirmado.

Si en el contexto de un estudio de contactos o un estudio de cribado, se detecta un caso con PCR positiva en un individuo asintomático éste se clasificará como caso confirmado.

El estudio y seguimiento de los contactos estrechos tiene como objetivo realizar un diagnóstico temprano en los contactos estrechos que inicien síntomas y evitar la transmisión en periodo asintomático y/o con síntomas leves.

2. Aislamiento y cuarentena

El aislamiento y la cuarentena tienen un papel importante en la reducción de la transmisión. Interrumpir la cadena de transmisión puede prevenir muchos casos en el futuro.

Los casos deben realizar aislamiento, para de esta manera reducir la transmisión. Deben separarse de las personas sanas.



3. *Como actuar si un niño tiene síntomas*

Ante un niño que comienza a desarrollar síntomas compatibles con covid en el centro educativo se llevará a un espacio separado de uso individual, se le colocará una mascarilla quirúrgica, y se contactará con la familia.

Las mascarillas no se deben usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Tema 5: papel de la familia durante la pandemia

Es posible que los niños sientan preocupación por la posibilidad de que ellos mismos, sus familias y amigos se enfermen de covid. Los padres u otros miembros de la familia, pueden cumplir un rol muy importante a la hora de ayudar a los niños a comprender lo que escuchan de una manera honesta, precisa y que minimice sus temores y ansiedad.

Consejos para hablar con los niños

- **Mantenga la calma.** Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo haga. Captarán señales de las conversaciones que tenga con ellos y con las demás personas.
- **Tranquilice a los niños** y dígales que están protegidos y que está bien si se sienten molestos. Cuénteles cómo controla su estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de su ejemplo.
- **Muéstrese predisuesto a escuchar y hablar.** Dígales que pueden hablar con usted si tienen alguna duda.
- **Evite usar términos que puedan poner la culpa en otras personas** y generar estigma.
- **Esté atento a lo que ven o escuchan sus hijos** en la televisión, la radio o en línea. Considere reducir la cantidad de tiempo de pantalla dedicado al covid. Demasiada información sobre un único tema puede provocar ansiedad.
- **Proporcione información que sea veraz y apropiada para la edad** y etapa evolutiva de su hijo. Coménteles a sus hijos que algunas de las historias acerca del covid que se difunden en Internet y las redes sociales pueden estar basadas en rumores e información imprecisa. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- **Enséñeles a sus hijos medidas preventivas** para reducir la propagación de gérmenes. Recuerde a sus hijos que deben lavarse las manos con frecuencia y mantenerse alejados de personas que tosen o estornudan, o que están enfermas. También recuérdelos que estornuden o tosan sobre un pañuelo desechable o en el pliegue del codo y que luego boten el pañuelo desechable en la basura.
- Consejos para mantener a los niños sanos

Anexo 1: Check-list de medidas covid para para padres, cuidadores y miembros de la comunidad

- Vigile la salud de su hijo y no lo lleve a la escuela si está enfermo.
- Enseñe a sus hijos realizando buenas prácticas de higiene y practique con el ejemplo.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.
- Tosa y estornude en un pañuelo de papel o en el codo y evite tocarse la cara, ojos, boca, nariz.
- Anime a sus hijos a hacer preguntas y a expresar sus sentimientos con usted y sus maestros. Recuerde que su hijo puede tener diferentes reacciones al estrés; sea paciente y comprensivo.
- Hable con sus hijos que eviten el estigma y recuerden que el virus no conoce fronteras geográficas, etnias, edad, capacidad o género y a sus hijos/as que deben ser considerados unos con otros.
- Coordínese con la escuela para recibir información y pregunte si hay alguna manera de apoyar los esfuerzos de seguridad de la escuela (a través de comités de padres y maestros, etc.)

Recursos

- [Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas](#)
- [Qué hago si conozco alguien con coronavirus](#)

Bibliografía y recursos adicionales

- [Orientaciones generales de salud pública para el plan de contingencia.](#)
- [Listado de verificación de Salud Pública para realizar el plan de cada centro](#)
- [Información Científico Técnica. Enfermedad por Coronavirus, COVID-19. Ministerio de Sanidad. Actualización, 2 de junio.](#)
- CDC Centros para el control y la prevención de enfermedades <https://www.cdc.gov/spanish/>
- [Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto del COVID-19. Ministerio de Sanidad. Actualización 10 de junio.](#)
- [Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus \(COVID-19\). Actualización 22 de junio.](#)
- [Coronavirus. Lo que madres, padres y educadores deben saber: como proteger hijos, hijas y alumnos. UNICEF. Marzo 2020.](#)
- [Hablando sobre el Coronavirus -19 con los niños y niñas más pequeños. UNICEF. Marzo 2020.](#)(cuento).
- [Coronavirus para compartir con los más chicos.](#) (cuento)
- [Los días en que todo se detuvo. UNICEF. Abril 2020](#) (cuento).
- [Mi heroína eres tu. Organización Panamericana de la Salud.](#) (cuento)

Credenciales:

- Cristina Navarro Gistau. Unidad de Promoción de la Salud. Subdirección Provincial de Salud Pública de Zaragoza
- Elisa Ferrer Gracia. Sección de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública.