

REGRESO SEGURO

Recomendaciones de
retorno progresivo a
actividades presenciales

*Te cuido, me cuidas,
nos cuidamos*



ESCUELA DE ARTES Y OFICIOS
SANTO DOMINGO





NOS HEMOS PREPARADO

Hemos establecido el protocolo de bioseguridad para la preparación y respuesta - contingencia sanitaria COVID-19, para que los integrantes de nuestra comunidad educativa que asistan a la Escuela, lo hagan en óptimas condiciones de bioseguridad.

Para ello, se han establecido las siguientes medidas:

PODRÁS INGRESAR SI ERES:

- Estudiante o docente que asiste a clases.
- Colaborador o administrativo autorizado.
- Proveedor o contratista autorizado.

El ingreso será restringido si:

- Presentas síntomas como:

Fiebre igual o superior a 38 grados, tos persistente, dificultad para respirar, fatiga, secreciones nasales y/o malestar general.

*Si tienes alguna enfermedad pre-existente identificada, solicita control médico y atiende las recomendaciones de prevención y cuidado (no es una limitación del ingreso).



MEDIDAS DE CUIDADO Y PREVENCIÓN

- **Al ingreso en la Escuela encontrarás:**
 - Control de acceso con medición de temperatura.
 - Lavamanos exteriores con acondicionamiento de pedal para desinfección de manos.
 - Limpieza obligatoria de calzado, pasando por el tapete sanitizante.
 - Gel antibacterial en zonas comunes para reforzar los procesos de desinfección.

- **Al interior de la Escuela, recuerda:**
 - Mantener limpio y organizado el espacio de trabajo.
 - No mover los bancos y mesas de trabajo del lugar donde fueron ubicados.
 - Limpiar y desinfectar las máquinas y herramientas, antes y después de su uso.
 - Al interior de los talleres, usar obligatoriamente ropa de trabajo, calzado de seguridad y los elementos de protección personal necesarios.
 - Usar obligatoriamente el tapabocas.
 - Respetar el distanciamiento social.

QUE DEBES PREVER PARA ASISTIR A LA ESCUELA:



- **Portar un kit que contenga:**
Mínimo dos tapabocas, gel antibacterial, alcohol o paños desinfectantes.
- Planea tu viaje y evita horas pico.
- Llegas con anticipación a la Escuela.
- Porta tu carné.
- Diligenciar la encuesta diaria de condiciones de salud <https://bit.ly/32ilu08>.
- Lleva un Overol limpio.
- Usa calzado cerrado.
- **Solo se podrá permanecer en la Escuela durante el horario de clase.**

DURANTE TU PERMANENCIA EN EL TALLER ES INDISPENSABLE



1. **Lavarte las manos** antes de ingresar y al salir del taller.
2. Usar de **forma permanente el tapabocas**.
3. Conservar el **distanciamiento físico** (2 metros).
4. Mantener limpia y ordenada el **área de trabajo**.
5. Utilizar los elementos de **protección personal, desinfectar después de cada uso**.
6. **No consumir alimentos**.
7. **Limpiar las herramientas y máquinas** antes y después de cada uso.
8. Cambiar **diariamente** el overol.



RECOMENDACIONES GENERALES DE *PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO*



Lavar las manos con frecuencia.

Usar tapabocas y
cambiarlo varias veces.



2M



Conservar la distancia.

Ventilar los espacios.



Cubrir boca y nariz al
toser o estornudar.

Evitar contacto de mano
con ojos, nariz y boca



Evitar saludos de beso o mano.



REALIZA SIEMPRE TODOS LOS PASOS PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

0



Mójate las manos.

1



Deposita suficiente jabón.

2



Frota las palmas de las manos.

3



Frota las palmas contra el dorso de la mano opuesta, entrelazando los dedos.

4



Frota las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frota el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.

6



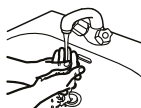
Frota los pulgares con un movimiento de rotación, agarrándolo con la palma de la mano opuesta.

7



Frota la punta de los dedos contra la palma de la mano opuesta, haciendo un movimiento de rotación.

8



Enjuágate las manos.

9



Sécate con toalla desechable.

10



Utiliza la toalla para cerrar el grifo.

11



¡Ahora tus manos son seguras!

CORRECTO USO Y MANIPULACIÓN DEL TAPABOCAS



► De forma obligatoria, deberás contar con mínimo 2 tapabocas. Uno con el que ingresas y otro de permanencia en la Escuela.

1. **Lávate las manos** antes de ponértelo.
2. **No te lo quites** para hablar ni lo bajes al cuello.
3. **Colócalo cubriendo nariz, boca y mentón**, ajustando los elásticos detrás de las orejas, evitando dejar espacios entre el rostro y el tapabocas.
4. Si es desechable, **moldea el borde flexible alrededor de tu nariz**, verificando que quede lo más ajustado a la piel.
5. Una vez puesto, **evita tocarlo con las manos**. Si se desacomoda, ajústalo halando los elásticos.
6. Para retirarlo, **hala los elásticos evitando tocar las zonas potencialmente contaminadas**.
7. **Lávate las manos después de desecharlo** correctamente.
8. Reemplázalo si se humedece y cámbialo a diario.



RECOMENDACIONES DE MOVILIZACIÓN EN TRANSPORTE PÚBLICO



1. En estaciones y paraderos, **mantén 2 metros de distancia** entre personas.
2. Al interior del transporte público, **mantén 1 metro de distancia** de otros pasajeros. Ten el tapabocas bien puesto y no lo toques con las manos.
3. No te llesves las manos a la cara.
4. Evita tocar **paredes, asientos, ventanas** si no es necesario.
5. Procura que las ventanas permanezcan abiertas.
6. Si usas el teléfono celular, **desinfectalo al llegar a tu destino.**
7. **Evita hablar durante los trayectos.**

RECOMENDACIONES DE MOVILIZACIÓN EN BICICLETA

1. Usa los elementos de **protección personal**.
2. **Limpia y desinfecta tu bicicleta** y elementos de protección personal (casco, guantes, rodilleras y reflectores) antes y después de usarlos.
3. **No arrojes secreciones nasales** ni saliva en el trayecto de desplazamiento.
4. Practica el distanciamiento físico, **mantente a 2 metros de los demás** ciclistas.
5. Si llevas un termo, **no lo dejes expuesto mientras te movilizas y lávalo muy bien** al llegar a tu destino.



La dieta puede ser un gran aliado para fortalecer tu sistema inmune.

- Recuerda comer **al menos 5 veces al día**, esto te ayuda a complementar la función de tu metabolismo.
- Consume **alimentos frescos y variados** como vegetales, proteínas y carbohidratos.
- **Evita o reduce el consumo de “productos de paquete”**, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, **reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.**
- **Consume y agua.**



RECOMENDACIONES AL REGRESAR A CASA

- Asigna un espacio de tu casa para retirar zapatos y vestuario, preferiblemente cerca de la entrada, antes de tener contacto con familiares en aislamiento.
- Lávate muy bien las manos con las recomendaciones indicadas.
- Procura tomar un baño o cámbiate de ropa.
- Lava la ropa con la que estuviste fuera de casa.
- Lava las suelas de los zapatos con los que saliste.





Este protocolo está sujeto a actualizaciones, de acuerdo a los nuevos lineamientos del Gobierno Nacional, local y/o a mejoras que considere la Escuela, en beneficio de la comunidad.

***Te cuido, me cuidas,
nos cuidamos***



ESCUELA DE ARTES Y OFICIOS
SANTO DOMINGO