

De gota a gota



El Agua se

Agota

22/03 Día Mundial del Agua



CONTENIDO:

1. Medidas de Salud 
2. Tips para protegerte en esta temporada de calor y cuidar el agua 
3. Convivencia escolar sana.

1. MEDIDAS DE SALUD

¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

En este caso, se trata del SARS-COV2. Apareció en China en diciembre de 2019 y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

A pesar de que las medidas de prevención se han relajado, debes recordar lo siguiente:

1. Sigue usando tu cubrebocas en espacios cerrados.



2. Te sugerimos seguir portando tu kit de sanitización que incluya: gel, pañuelos desinfectantes y un cubrebocas extra.

2. Mantén una sana distancia

En espacios públicos mantén una distancia de metro y medio con otras personas. En casa evita tener contacto cercano con personas que están enfermas



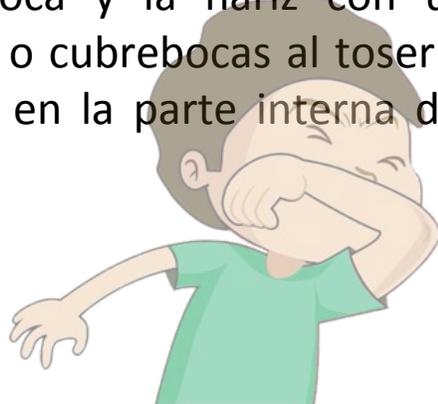
3. Lava tus manos con frecuencia.

Usa agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarte la nariz, toser o estornudar. Si no dispones de agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



4. Cubre nariz y boca al toser o estornudar.

Siempre tapa tu boca y la nariz con un pañuelo desechable o cubrebocas al toser o estornudar, o hazlo en la parte interna del codo y no escupas.



Recuerda, si tienes un enfermo en casa:

1. Limpia y desinfecta superficies.

Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, mesas, los barandales, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y todas las superficies que se tocan con frecuencia.

2. Monitorea tu salud todos los días.

Permanece atento a la aparición de tos, fiebre o cualquier otro síntoma.

3. Sigue las recomendaciones de aislamiento.

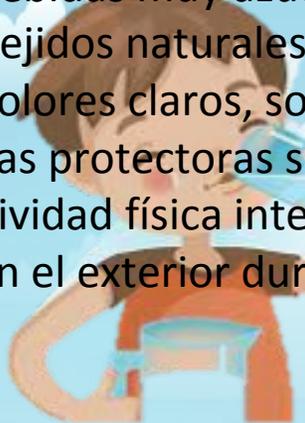
Si no es absolutamente necesario salir de casa no lo hagas.



2. Tips para protegerte en esta temporada de calor.

Te invitamos a leer las siguientes recomendaciones para que en esta temporada de cambios constantes de clima (calor, lluvia y frío) evites enfermarte:

- ❖ Evita exponerte al sol.
- ❖ Permanece en espacios ventilados, acondicionados o a la sombra.
- ❖ No esperes tener sed para tomar líquidos.
- ❖ Come alimentos bien cocidos, frutas y verduras.
- ❖ Evita tomar bebidas muy azucaradas.
- ❖ Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- ❖ Reduce la actividad física intensa y prolongada en el exterior durante las horas de más calor.



¿Sabes qué efectos produce el exceso de calor?

- ❖ **Calambres:** por pérdida de sales.
- ❖ **Deshidratación:** malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- ❖ **Agotamiento:** decaimiento y sensación de postración.
- ❖ **Golpe de calor:** náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40º, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y coma.

¿Cómo puedes ayudar a una persona que sufrió un golpe de calor?

Llama al 911 y, mientras tanto, coloca al enfermo en un lugar a la sombra.

Si está consciente, colócalo con la cabeza ligeramente elevada y ofrécele abundante agua, refréscalo con agua fresca o hielo, sobre todo la cara y axilas.

Si está inconsciente colóquelo tumbado de lado, con las piernas flexionadas.

¡Nunca des líquidos a una persona inconsciente!

2. Tips para cuidar el agua

En este **Día Mundial del Agua** te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones para **ahorrar y cuidar** este vital líquido:

- **Lavabo**

Mientras te lavas, **no dejes correr el agua**, coloca un tapón en el lavabo y llénalo.

Cierra la llave del agua mientras te cepillas los dientes; de esta manera, una familia de cinco personas puede ahorrar hasta 40 litros de agua al día.

- **Escusado**

Procura instalar **escusados de bajo consumo**, éstos emplean 6 litros por descarga.

Vigila periódicamente el estado de tu escusado, para **que no haya derrames o fugas**.

Acumula varias descargas antes de tirar el agua.

- **Regadera**

Toma **duchas más breves** y cierra las llaves mientras te enjabonas o aplicas champú.

Aprovecha el agua que al principio sale fría, en lo que se calienta. Puedes **acumularla fácilmente en una cubeta y utilizarla después** en el escusado, o para lavar, regar, etc.

Sugiere instalar algunos de los **dispositivos ahorradores de agua** que existen en el mercado.

- **Fregadero**

No permitas **goteo al cerrar las llaves**.

Remoja y enjabona todo de una vez, sin tener la llave abierta y **sólo ábrela para el enjuague final**.

Para hacer cubos de hielo, usa moldes o charolas de plástico flexibles, lo que te permitirá removerlos con facilidad sin tener que ponerlos bajo la llave del agua para despegarlos.

Al lavar verduras usa un **recipiente lleno y lava de una vez todas** las que vas a limpiar. Si las lavas en el fregadero, coloca el tapón.

Lavadora

Talla a mano las partes muy sucias para evitar dobles o triples lavados.

Usa la lavadora de ropa **sólo con cargas completas**, a menos que tenga ajustes para usar menos agua.

Si el agua del enjuague final no contiene detergente se puede **utilizar para regar, lavar, etc.**

Tinacos y cisternas

Desinféctalos y límpialos periódicamente. Normalmente no hay necesidad de vaciarlos para **este tipo de operaciones, tal como sucede con las albercas.**

Recomendaciones generales

Repara o reporta cualquier fuga que observes en la casa, calle u oficina.

¡Aprovecha el agua de lluvia! diseñando captaciones adecuadas. Esta es la mejor agua para las plantas.

Ahora sí.... ¡disfruta la primavera y el verano!

FELIZ PRIMAVERA



Tener una sana convivencia escolar es posible si:

1. Establecemos reglas de trato hacia los compañeros

establecer reglas que prohíban el maltrato o el bullying ayudará a fomentar el pensamiento de una sana convivencia escolar.



2. Promovemos actividades dinámicas y de participación

La participación de absolutamente todos los alumnos es imprescindible para una buena convivencia dentro del entorno escolar, ya que esto permitirá que los estudiantes más introvertidos comiencen a comunicarse de manera más eficiente.

3. Hacer proyectos de cooperación

Realizar actividades cooperativas ayudará a que los estudiantes se conozcan y se relacionen entre sí, formando eventualmente un vínculo que mejorará la convivencia. Esto permite conocerse más, crear lazos y crear nuevas relaciones con otros alumnos que quizá no conocían o trataban.



4. Respetar las diferencias

Es importante entender que las diferencias nos enriquecen, aceptarnos con empatía y tolerancia es la base de una sana convivencia



CONCLUSIONES

¡ NO BAJES LA GUARDIA !:

SIGUE USANDO TU CUBREBOCAS DE FORMA CORRECTA.

GUARDA TU SANA DISTANCIA.

PROCURA LAVARTE LAS MANOS CONSTANTEMENTE.

LLEVA TU KIT DE SANITIZACIÓN QUE INCLUYA:

**GEL,
PAÑUELOS DESINFECTANTES,
UN CUBREBOCAS EXTRA.**

PARA UNA SANA COEXISTENCIA

RECUERDA:



YO NO DIGO APODOS

YO NO DESCALIFICO LAS IDEAS DE OTROS

YO NO ME BURLO DE MIS COMPAÑEROS

YO NO DISCRIMINO

DIRECTORIO

Dirección de Educación Secundaria Técnica
Ernesto Gutiérrez Garcés

Subdirección de Escuelas Secundarias Técnicas
Carlos A. González Hernández

Dirección Técnica
Cesari Rico Galeana

Subdirección Académica
Carlos Chimal Fuentes

Elaboró:
Subdirección Académica

