

REGRESO A CLASES DE FORMA SEGURA

El aula es uno de los principales núcleos de transmisión de enfermedades entre niños y adolescentes escolarizados. Muchas infecciones como la gripe, varicela, y coqueluche entre muchas otras, pueden adquirirse en el ámbito escolar, afectando el rendimiento de los alumnos debido al ausentismo que generan. De igual manera, las infecciones contraídas en la escuela pueden propagarse dentro del hogar afectando toda la dinámica familiar.

En el marco actual de la pandemia de Covid-19 y de cara al inicio del ciclo escolar 2022, se comparten recomendaciones de cuidado e higiene para un regreso seguro a las aulas. El siguiente programa de cuidados cuyo objetivo es evitar y disminuir la transmisión del Covid está dividido en tres pilares básicos: padres y cuidadores, alumnos, maestros y personal no docente.

Es muy importante remarcar que todo el personal de las instituciones educativas tiene el deber de aplicar los procedimientos y medidas de cuidado para garantizar una práctica segura y prevenir la propagación de infecciones. Las normas de higiene básicas siempre deben mantenerse independientemente de los casos particulares.

Todas estas recomendaciones son acercadas por Ayudín®, marca número 1 en limpieza y desinfección*, en consenso con la Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI).

Covid19 ¿Qué es y cómo se transmite?

Los coronavirus son una familia de virus que pueden afectar animales y seres humanos provocando enfermedades respiratorias que van desde un resfriado común hasta enfermedades más graves, como el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS) y Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS).

Este nuevo virus -el SARS Cov-2-, altamente contagioso, es el responsable de la actual pandemia, declarada así por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en marzo del 2020. Se transmite a través del aire y de persona a persona, por medio de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando el individuo portador del virus respira, tose, estornuda o habla. El virus también puede contaminar cualquier tipo de superficie como pasamanos, manijas, mesas, sillas u otros objetos e ingresar al organismo cuando nos tocamos los ojos, nariz o boca con las manos sin lavar luego de haber tenido contacto con esas superficies contaminadas. Aunque esta última sea menos frecuente, se recomienda limpiar y desinfectar los objetos y superficies para evitar, ésta y otras enfermedades que pudieran adquirirse por esta vía.

Aunque no se puede garantizar un entorno libre de la enfermedad COVID-19, las acciones recomendadas en este documento pueden ayudar a aminorar el riesgo de transmisión.

Recomendaciones generales para prevenir el COVID-19

La Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) recomienda como medidas de prevención:

- Lavar las manos de modo frecuente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o bien, con desinfectantes en base a alcohol al 60%.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el pliegue del codo flexionado o con un pañuelo descartable. Luego de su uso, tirar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos.
- Mantener el distanciamiento social de al menos 2 metros con otras personas para evitar la inhalación de gotas con virus que pudieran eliminar las personas infectadas al respirar, hablar, toser o estornudar.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca: las manos pueden estar en contacto con objetos o superficies contaminados.
- Evitar el contacto cercano con las personas que están enfermas.
- Evitar aglomeraciones.
- Utilizar tapabocas en espacios compartidos cerrados y abiertos.
- Ventilar los ambientes en forma adecuada y constante.
- Ante la aparición de síntomas debe solicitar atención médica.
- Los protocolos de manejo de los casos confirmados o sospechosos y las medidas de prevención suelen ser actualizados periódicamente por el Ministerio de Salud, en función de la situación epidemiológica. Es importante cumplir con las recomendaciones sanitarias de prevención.
- Se recomienda tener las vacunas habituales actualizadas según la edad, y las vacunas antigripal y antineumocócica según los grupos de riesgo.
- Asegurar la limpieza y desinfección de las superficies dentro y fuera del hogar.

ALGUNOS TIPS DEL LAVADO DE MANOS.

- El lavado de manos es una manera muy sencilla y eficaz para prevenir infecciones respiratorias y gastrointestinales como la diarrea.
- Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de enfermedades de una persona a la otra, en todos los ámbitos: el hogar, las guarderías y escuelas, el lugar de trabajo y los hospitales.
- Cuando las manos están muy sucias o grasosas, es posible que los desinfectantes pudieran no tener la misma eficacia: se recomienda lavarse las manos con agua y jabón.

Recomendaciones particulares para los padres

La principal preocupación de los padres es el cuidado de sus hijos. Para este 2022, se pretende que las actividades escolares se desarrollen de la forma “más normal” posible y segura. Hay que preparar a los niños y niñas para las escuelas y el salón de clases, para eso hay que contemplar los siguientes temas:

- Hablar con sus hijos sobre la importancia del lavado de manos y su correcta higiene cuando estamos fuera de casa.
- Se recomienda etiquetar las pertenencias personales y enseñarles a los jóvenes que deben guardar sus objetos personales en un tupper o contenedor en el salón de clases.
- Es importante que sus hijos tengan a mano el barbijo para que lo usen durante el día en espacios cerrados.
- Quedarse en casa con sus hijos si alguien de la familia ha tenido recientemente contacto cercano con una persona con COVID-19 o tiene algún síntoma compatible con la enfermedad.
- Supervisar y chequear que en las escuelas se estén limpiando y desinfectando regularmente los lugares y objetos.
- Asegurarse de que la escuela tenga un plan de acción y protocolos sobre cómo manejar la situación en caso de que haya casos positivos de COVID-19 y cómo separar a los niños que estén enfermos (manejo de burbujas).

¿Qué debemos hacer cuando nuestros hijos vuelven de la escuela?

- Cambiarse la ropa que se haya usado fuera de la casa y colocarla en un contenedor exclusivo o bolsa de residuo.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Desinfectar las superficies no está de más para evitar cualquier tipo de enfermedad.

Además, existe una serie de objetos a los que se deben prestar atención cuando los hijos vuelven del colegio, entre ellos:

- Los **dispositivos electrónicos** (teléfonos celulares, tablets, notebooks, etc) deben tener una limpieza y desinfección regular, sobre todo cuando se vuelve del exterior hacia el hogar.
- Las **mochilas** se recomienda limpiarlas y desinfectarlas regularmente. Se puede utilizar aerosol desinfectante y dejarlas a un costado de la puerta de entrada o lugar especial para ello. Previamente, puede retirar los artículos escolares que se necesitan utilizar dentro del hogar. Evitar ponerlas sobre la mesa, en especial la de la cocina o comedor.
- Los **artículos escolares** deben limpiarse y desinfectarse al utilizarse en la casa, el lavado de manos es un refuerzo importante a la hora de manipular estos objetos.

- En cuanto a las **viandas**, las mismas deben guardarse dentro de una bolsa independiente en la mochila y ser retiradas de ella cuando se regresa al hogar. Se deben limpiar con agua y detergente diariamente.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA SEGURA:

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene microorganismos ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Si no se dispone de agua potable, se puede hervir durante 2 o 3 minutos o agregar lavandina siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

La lavandina debe indicar en su rótulo la leyenda “apta para desinfectar agua”. Aquellas que se comercializan en gel, aditivadas o con fragancias, no deben utilizarse para desinfectar agua, alimentos, utensilios o superficies que estén en contacto con alimentos, ya que contienen sustancias químicas tóxicas.

El agua segura debe utilizarse para beber, lavar frutas y verduras, cocinar, preparar infusiones, hielo, mamaderas, lavarse las manos, lavar utensilios, mesadas, etc.

Fuentes:

*Base Kantar Worldpanel Footprint 2020.

<https://www.caeme.org.ar/contagio-de-covid-el-contacto-con-superficies-es-de-bajo-riesgo/>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/covid-19-prevencion-de-transmision-por-aerosoles-2021_0.pdf

<https://www.telam.com.ar/notas/202102/543724-coronavirus-superficies-limpiar-productos-supermercado.html>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/recomendaciones_para_prevenir_el_contagio_de_covid_19_en_cocinas_y_comedores_comunitarios_-_final_26.04.pdf

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/preguntasfrecuentes#que-es>

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/informacion-de-interes-para-tu-salud/agua>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/clean-disinfect-hygiene.html>

<https://www.cnet.com/health/parenting/clean-these-germy-items-when-your-kids-get-home-from-school/>

<https://www.grove.co/blog/back-to-school-cleaning>

<https://www.uab.edu/news/health/item/10159-the-right-way-to-disinfect-classrooms-homes-to-kill-the-flu-virus>

<https://www.albanyschools.org/21-22/cleaning-and-disinfecting>

https://www.healthgreenschools.org/wp-content/uploads/HGSC_DisinfectingGuidelines.pdf

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html>

http://www.lvm.unlp.edu.ar/uploads/docs/procedimiento_de_limpieza.pdf

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39678/Documento%202.pdf>