


GUÍA COVID 2021-2022

CENTRO INTEGRADO CUATROVIENTOS







Nuestro objetivo es garantizar la seguridad y la salud del personal y del alumnado que van a desarrollar su actividad de forma presencial (escenarios 1 y 2) en el Centro Integrado Cuatrocientos, así como evitar la transmisión de la covid 19

evitar los contagios

- No acudas al centro si tienes estos síntomas

Fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida de olfato o gusto, diarrea, y dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales y sin causa conocida

- Avisa al centro educativo enviando un correo al tutor-a
- Avisa a tu centro de salud  Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea
- Fuera del horario de tu centro de salud, contacta con el Consejo Sanitario en el 948 290 290.
- Avisa al 112 en caso de gravedad 



detección precoz

Si tengo síntomas abandono el Centro y evito el contacto con otras personas.
El centro dispondrá de un espacio de aislamiento hasta que puedan venir a buscarte.



Aviso al centro educativo enviando un correo al tutor-a y llamo mi centro de salud.

El tutor-a anotará el caso en la hoja de registro Covid

en Cuatrovientos



- Intenta venir andando o en bici.
- Respeta el acceso asignado para tu sector.
- Respeta las normas que te hayan indicado en tutoría.
- Ascensor solo para una persona.
- No cierres ninguna puerta ni ventana.
- Entradas y salidas escalonadas y ordenadas. El centro abre a las 8,00. Las clases son de 8,30 a 14,30.
- Distancia interpersonal de 1,5 metros.
- En la galería y espacios comunes debes permanecer en tu sector y circular siempre por la derecha
- Las reuniones con familias serán telefónicas o telemáticas.



medidas higiénicas




- Uso obligatorio de mascarilla en todos los espacios dentro y fuera del centro.
- Lavado frecuente y meticuloso de manos o en su defecto con gel hidroalcohólico.
- En los aseos utiliza papel para secarte. Si falta papel o gel u observas cualquier otra incidencia avisa al personal de mantenimiento.
- No comas dentro del aula, podrás salir a tu zona reservada de la galería o al exterior en el descanso (11,15 a 11,45). Respeta y mantén limpio el lugar elegido.
- Cuida y respeta el entorno del Centro.

aulas, proyectos y talleres



- Lávate las manos con gel a la entrada y a la salida, utiliza exclusivamente el material que se te haya asignado y limpia los útiles comunes que hayas empleado.
- Mascarilla obligatoria.
- Te mantendrás en un sitio fijo.
- No compartas material propio.
- No dejes nada en la mesa cuando terminen las clases.
- En los espacios compartidos debes limpiar tu puesto antes de abandonar el aula.
- Utiliza exclusivamente tu equipo informático.
- Utiliza las papeleras de forma responsable (dentro del aula “resto” y en la galería “orgánico”, “plástico” y “papel”).





Ahora que formas parte de la comunidad de Cuatrovientos, todas las personas debemos cumplir de forma estricta y responsable las medidas de prevención con el objetivo de proteger la salud de quienes nos rodean.



para personal del centro

- Minimiza al máximo tu movilidad entre sectores.
- Autolimpieza de la mesa del aula.
- Biblioteca para alumnado y mesas por sectores.
- Sala de profesorado y segundo rellano para los descansos.
- Salir de forma escalonada, abrir ventanas y cerrar el aula.
- Turno para el cuidado del descanso en las tres escaleras, abrir aulas 5´antes..
- Entrar y cerrar ventanas.
- Ser más flexible durante la clase con el uso de los baños.
- Se registrarán las personas que entren al centro del exterior.
- Aula de reuniones “sumita” será el aula de aislamiento por covid.
- Tutorías individuales en la galería o espacio exterior.
- Cafetería y máquinas expendedoras clausuradas.
- La SUM debe reservarse para su uso.

Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartir las con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



23 marzo 2020