

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3º Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	06 al 10 de abril.
Objetivo de la clase:	Identificar y practicar conductas protectoras y de autocuidado.

Conductas protectoras y de autocuidado.



El autocuidado personal, físico y emocional, es uno de los pilares de nuestro bienestar.

Observa y comenta la imagen



¿Qué medidas de autocuidado practicas?

¿Qué conductas protectoras?

- Comenta con tu familia.

3 medidas de prevención contra el CORONAVIRUS

1 Estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



O utiliza el ángulo interno del brazo, **¡Nunca con las manos!**



Después, lava tus manos con agua y jabón.



2 Lavado de manos frecuente

Lava tus manos correctamente con jabón y agua.



O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.

3 Resguardo en casa

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

- Acudir a revisión médica y no automedicarse
- Evitar contacto con otras personas
- Evitar dar besos, saludar de mano

Estas medidas no farmacológicas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.

