

El Grupo de Protección al Turismo y Patrimonio Nacional #Duitama, da a conocer las siguientes medidas y recomendaciones para la prevención y contención del COVID -19 de los niños, niñas y adolescentes.

Como es de público conocimiento, la presencia en nuestro país del Coronavirus nos obliga a todos, como personas, a tomar determinadas medidas de prevención que, si bien comportan un cambio en nuestro modo de vida y en nuestros hábitos cotidianos, resultan para evitar dificultades mayores. Estamos seguros del sentido de autorresponsabilidad, elemento fundante en nosotros, servirá de guía y de aliciente para asumir estos cambios temporales con tranquilidad, mesura y con verdadero espíritu ciudadano.



Invitamos a la comunidad estudiantil a acatar y a poner en práctica las medidas de prevención sugeridas por la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud y Protección Social y el Instituto Nacional de Salud, así como las que se presenten en diferentes comunicados relacionados con la prevención y lineamientos respecto del COVID-19.

Por tal razón debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones de prevención:

- Asumir con seriedad las pautas de autocuidado y responsabilidad por el estado de salud individual y ofrecer información clara, completa, veraz y oportuna, a las entidades competentes, sobre las condiciones de salud que deban ser notificadas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos, esta práctica

reduce en un 50% el riesgo de contagio. Si no cuenta con agua ni jabón, usar un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol.

- Evitar los saludos de beso, abrazo o de mano.
- Mantener los espacios de trabajo ventilados, limpios, iluminados y libres de humo.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Estornudar o toser cubriéndose la nariz y la boca con el antebrazo o usando un pañuelo desechable.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies de uso frecuente.

- Mantenga las rutinas de autocuidado (aseo personal, hábitos de sueño y alimentación).

Igualmente, durante el tiempo que estemos online evitemos:

- Abrir enlaces sospechosos que lleguen por medio de servicios de mensajería instantánea.
- Consulte fuentes oficiales confiables y legítimas.
- Revisar la extensión de los archivos que descarga nunca terminan en .exe o .lnk.
- Mantenga su antivirus actualizado.
- Realizar escaneos de malware en los PC por lo menos una vez por semana



#ProtecciónTurismo

#YoMeQuedoEnCasa

#SomosUnoSomosTodos

