



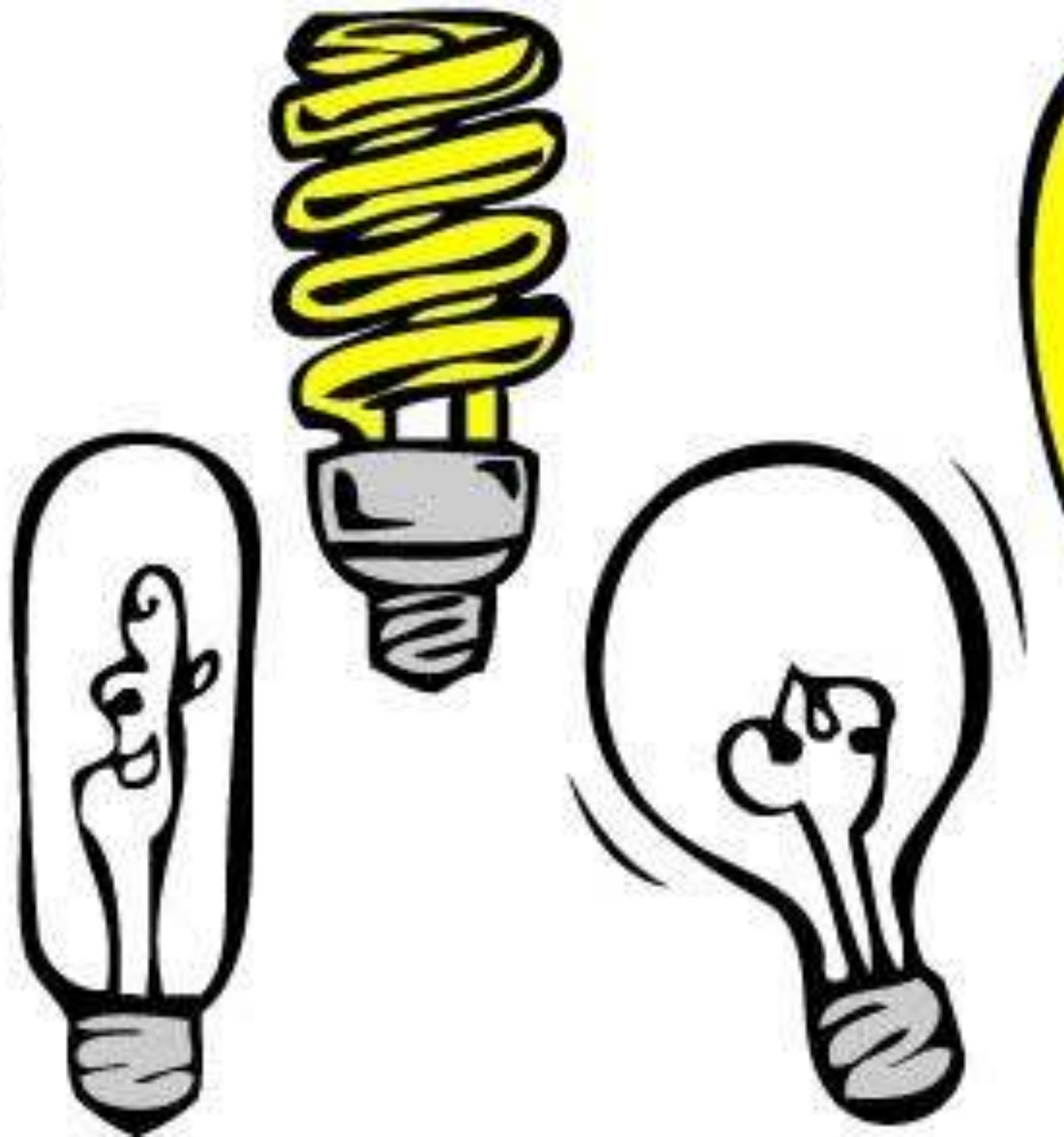
Cartilla de ilustrativa en educación ambiental

Contenido

TEMÁTICAS

- ✓ ENERGÍA
- ✓ AGUA
- ✓ RESIDUOS
SÓLIDOS
- ✓ BIOSEGURIDAD





**Ahorro y uso
eficiente de la
energía**

PILARES DEL PROGRAMA DE LA EFICIENCIA DE LA ENERGÍA

Regulación y reducción de la demanda energética mediante normatividad

Emprender alternativas

Información, guía y apoyo

la educación ambiental en energía es fundamental para la eficiencia y ahorro energético, para esto es importante involucrar planes de estudio adaptados dentro del programa escolar; temas como las diferentes fuentes de energía, el aprovechamiento responsable de ellas y las consecuencias del uso excesivo de estas.

Se debe adaptar la información del programa de ahorro de energía a los sistemas escolares, para esto se hace énfasis en la difusión de la información entre la comunidad educativa mas el apoyo de la familia en los hogares,

Se refuerza la el conocimiento adquirido por medio de materiales audiovisuales, auditorias, monitoreo de consumos de energía con casos que se asemejen al entorno real con el propósito de que el estudiante tenga un enfoque contextual y practico donde considere los efectos y posibilidades del uso racional de la energía. El aprendizaje basado en casos prácticos y experiencias con enfoques reales conlleva a que los niños analicen la realidad de la sociedad y busquen respuestas o soluciones

El conocimiento, la educación y la formación de buenos hábitos puede cambiar el comportamiento y aumentar el uso responsable.



Ahorro de energía

Evitar un consumo innecesario de energía mediante cambios en los hábitos de uso.



5

Uso eficiente de energía

Consumir menos energía para obtener un mismo

1 ¿Por qué ahorrar energía?



El ahorro de energía eléctrica es un elemento fundamental para el aprovechamiento de los recursos energéticos; ahorrar equivale a disminuir el consumo de combustibles en la generación de electricidad evitando también la emisión de gases contaminantes hacia la atmósfera.



Cuatro razones para ahorrar energía

- Porque la energía se agota, no es ilimitada
- Porque se ayuda a la economía
- Porque ayudamos al medio ambiente
- Porque el hábito del ahorro se construye desde casa



Ilustración 3. Aspectos Eficiencia Energética.



Usar tecnología que ahorre energía eléctrica



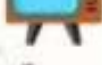


ENERGÍA VAMPIRO



ENERGÍA Fantasma

EL CONSUMO FANTASMA

	CONSUMO	AL AÑO
  Decodificador TV	43 Wh/h	31.000 Wh/mes
 Consola	23 Wh/h	16.560 Wh/mes
 Ordenador sobremesa	21 Wh/h	15.100 Wh/mes
 Ordenador portátil	16 Wh/h	11.500 Wh/mes
 Equipo de sonido	14 Wh/h	10.000 Wh/mes
 Microondas	4 Wh/h	2.900 Wh/mes
 Teléfono inalámbrico	3 Wh/h	2.160 Wh/mes
 TV	3 Wh/h	2.160 Wh/mes
 Cafetera	1 Wh/h	720 Wh/mes
 Cargador del móvil	0,26 Wh/h	187 Wh/mes

Tu Docente(1019)

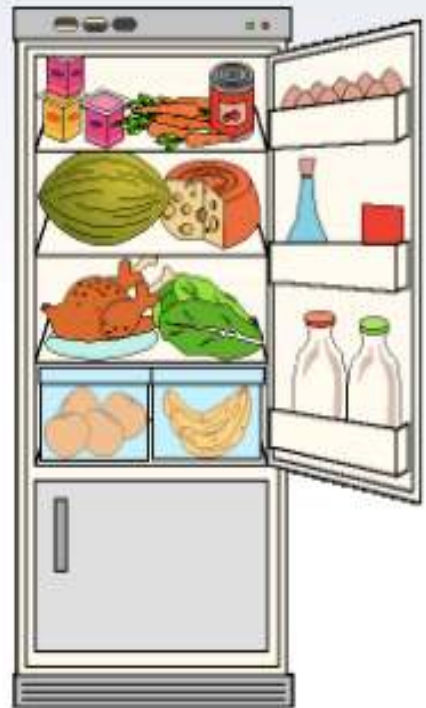
▶ Apaga las luces cuando salgas



▶ Desconectar los cargadores



▶ NO guardes alimentos calientes en la nevera



▶ Ten en tu hogar paredes claras



▶ Encender solo lo necesario



▶ Energías renovables

combustibles
fósiles (carbón,
petróleo y gas)



tienen un
tiempo de vida
determinado, se
agotan y su
utilización
ocasionan
graves impactos
sobre el medio
ambiente.

▶ Energía mediante el sol



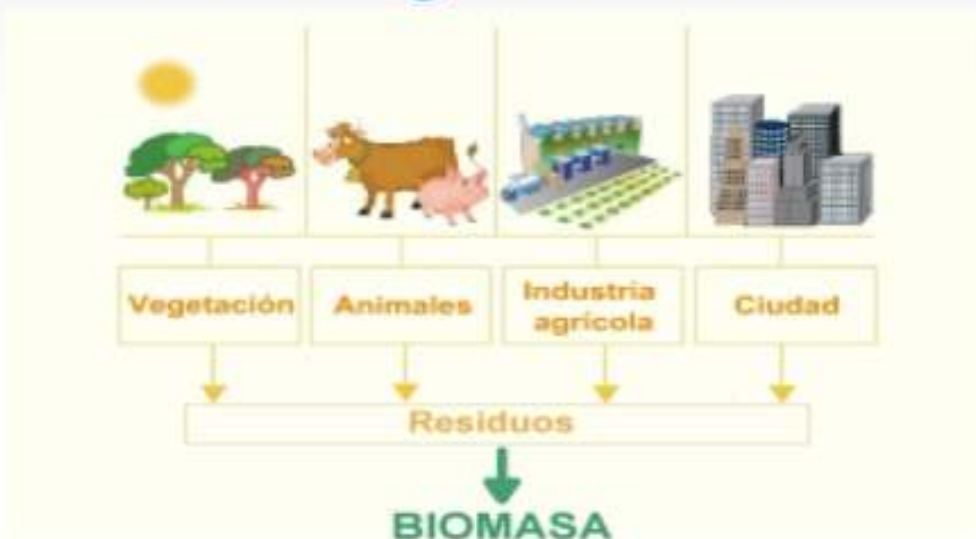
▶ Energía mediante el agua



▶ Energía mediante el viento



▶ Energía mediante los residuos orgánicos





11

- Energía mareomotriz
- Energía geotérmica
- Energía nuclear

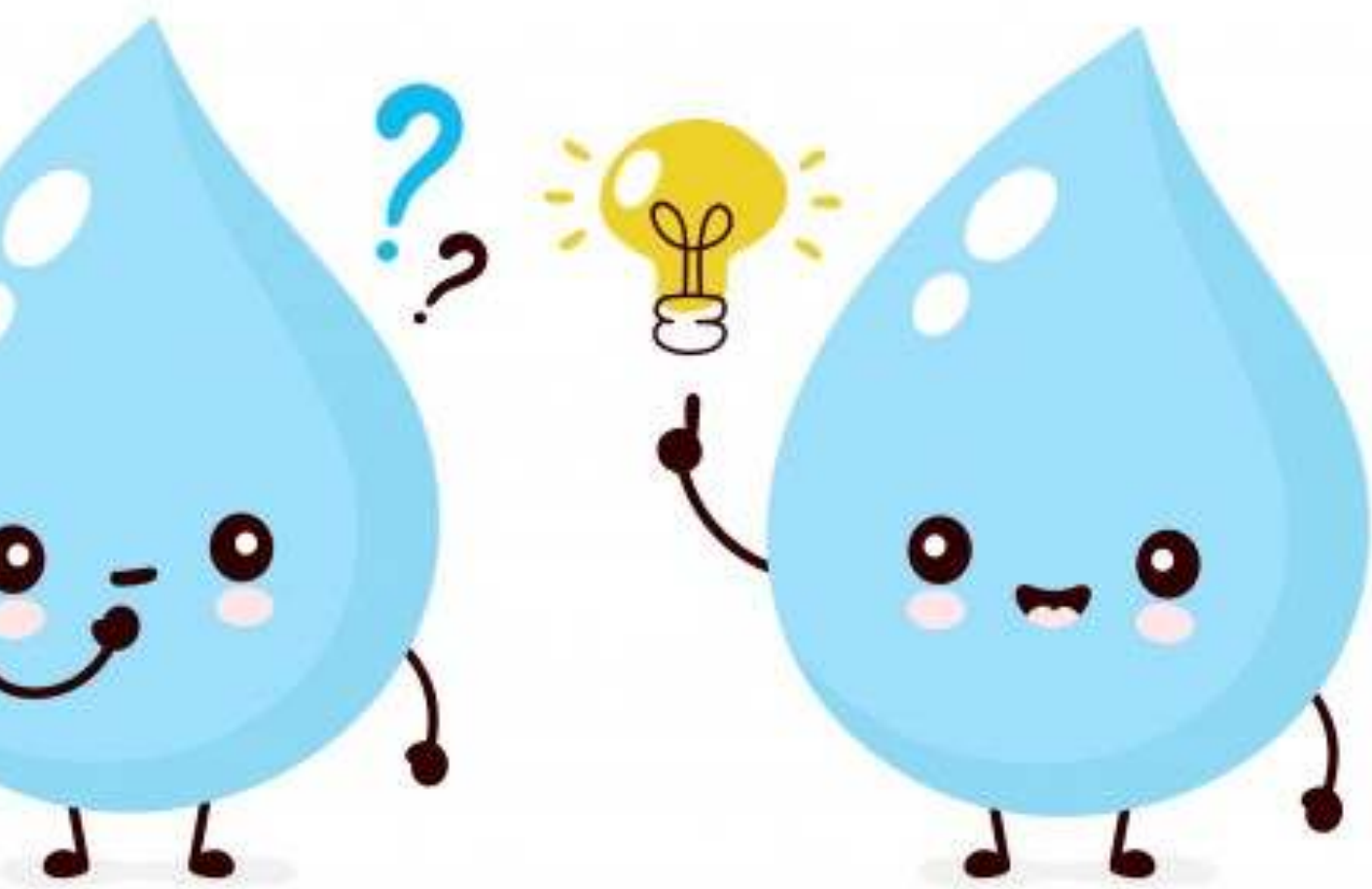
otros



ACTIVIDAD A DESARROLLAR



Cada vez que termines
clases verifica si la luz
del aula se encuentre
apada, apaga los
equipos eléctricos en tu
casa si tu o tu familia n
los estan usando



**Ahorro y uso
eficiente del
agua**

DATOS CLAVES QUE DEBES SABER

- El 97% de toda el agua en la tierra es agua salada y no es apta para el consumo.
- 3% del agua en la tierra es agua dulce
- Solo el 0,5% está disponible para beber
- El otro 2.5% del agua dulce se encuentra en glaciares, la atmósfera, el suelo, debajo de la superficie de la tierra, o está demasiado contaminada para el consumo.



- Cierra bien los grifos, Un grifo mal cerrado significa consumes un 10% diario.
- Utiliza la ducha en vez de la tinas de agua. Así se consume cuatro veces menos de agua, ahorrando más de 150 litros.
- Cierra la llave mientras te cepillas los dientes. Puedes ahorrar hasta 12 litros de agua
- En los grifos podemos colocar reductores de flujo de agua, o cambiarlos a llaves ahorradoras . Un grifo abierto puede arrojar de 5 a 15 litros por minuto, puede reducir hasta un 50%.



- No deposites papel sanitario ni ningún otro material u objeto en el inodoro, puedes atascar las tuberías incrementando el consumo de agua. Cada vez que bajamos la cisterna consumimos 10 litros de agua. Si se usa un sistema de doble pulsador o descarga parcial para la cisterna ahorraremos una gran cantidad de agua. Una fuga en la cisterna puede provocar una pérdida de 200 litros diarios.
- En lo posible no utilices papel higiénico con tintes y perfumes son muy contaminantes.





- Cuando laves los platos o verduras cierra la llave del agua, puede ahorrar hasta 15 litros de agua.
- Utilice la lavadora asegurando que esta se llene por completo. Una lavadora puede consumir de 50 a 100 litros de agua.
- Asegurar que los sobrantes de comida no se queden en el lavaplatos retirar primero los sobrantes de los platos por lavar.

- Cuando riegues el jardín o las plantas en macetas, hágalo en horas de insolación bajas, temprano en la mañana o un poco antes de la noche. Así se evitan pérdidas por evaporación.
- Evita la utilización de césped, consume el 98 % del agua de riego.
- Usa plantas que se adaptan según las características climáticas del lugar donde vivas.
- Coloca recipientes recolectores de agua debajo de las macetas



Beneficios de la captación de agua de lluvia



- El agua de lluvia es un recurso gratuito y relativamente limpio para utilizarlo en actividades que no impliquen su consumo.
- Es un auto suministro gratuito que presenta la posibilidad de reducir costos .
- El costo de instalación y operación de un sistema de captación pluvial es económico
- Su mantenimiento requiere poco tiempo y energía.

- Disminuye la erosión del suelo ya que el agua de lluvia recarga los acuíferos.
- Conserva las reservas de agua como los ríos y los lagos.
- Reduce la sobreexplotación de fuentes dulces de agua y favorece la sostenibilidad del ecosistema.



- Ayuda a reducir el exceso de la demanda de suministro público.
- Favorece a la red de drenajes públicos.
- Promueve la concientización del uso del agua en la sociedad.
- La captación de agua de lluvia puede ser una estrategia poderosa para combatir la escasez del agua en la actualidad.



- Sin el ciclo de agua los seres humanos no podrían acceder a este elemento natural ya que se volvería un recurso agotable
- Una de las fases del ciclo, es la evaporación, esta fase del ciclo nos ayuda mantener el calor de la radiación solar sobre el planeta y así lograr que tengamos temperaturas estables que permitan la vida de plantas, animales y seres humanos.

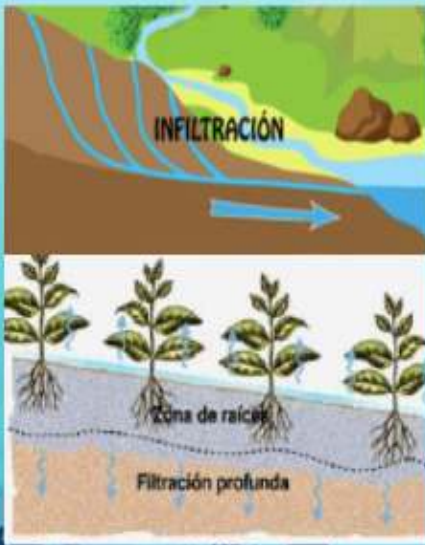
- Posteriormente durante la segunda fase llamada condensación, se forma lo que bien conocemos como nubes, las cuales reflejan la luz del sol y a su vez nos protegen de este. También mantienen el calor y ayuda a que varios climas como la nieve o la lluvia sucedan.



- La tercera fase es la precipitación. Lo cual conocemos como lluvia o nieve. Gracias a este tipo de precipitaciones ocurren varias cosas en el planeta. En las zonas más frías esta agua se congela y crea el hielo y los glaciares, vitales para la existencia de muchos de tipo de vida animal y para el almacenamiento de agua en forma de hielo.

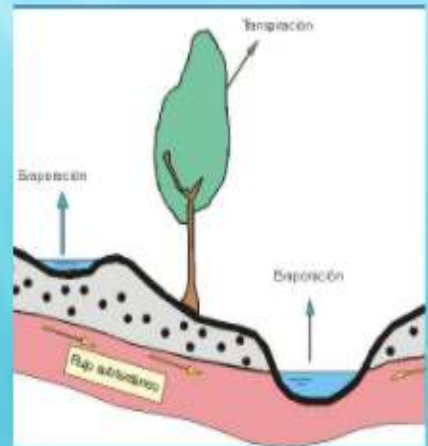
- También gracias a la precipitación los campos y sembradíos reciben agua, lo cual ayuda al desarrollo de la agricultura. Otro de sus beneficios es que debido a esta lluvia es el aumento los niveles de agua en ríos, lagos y mares.





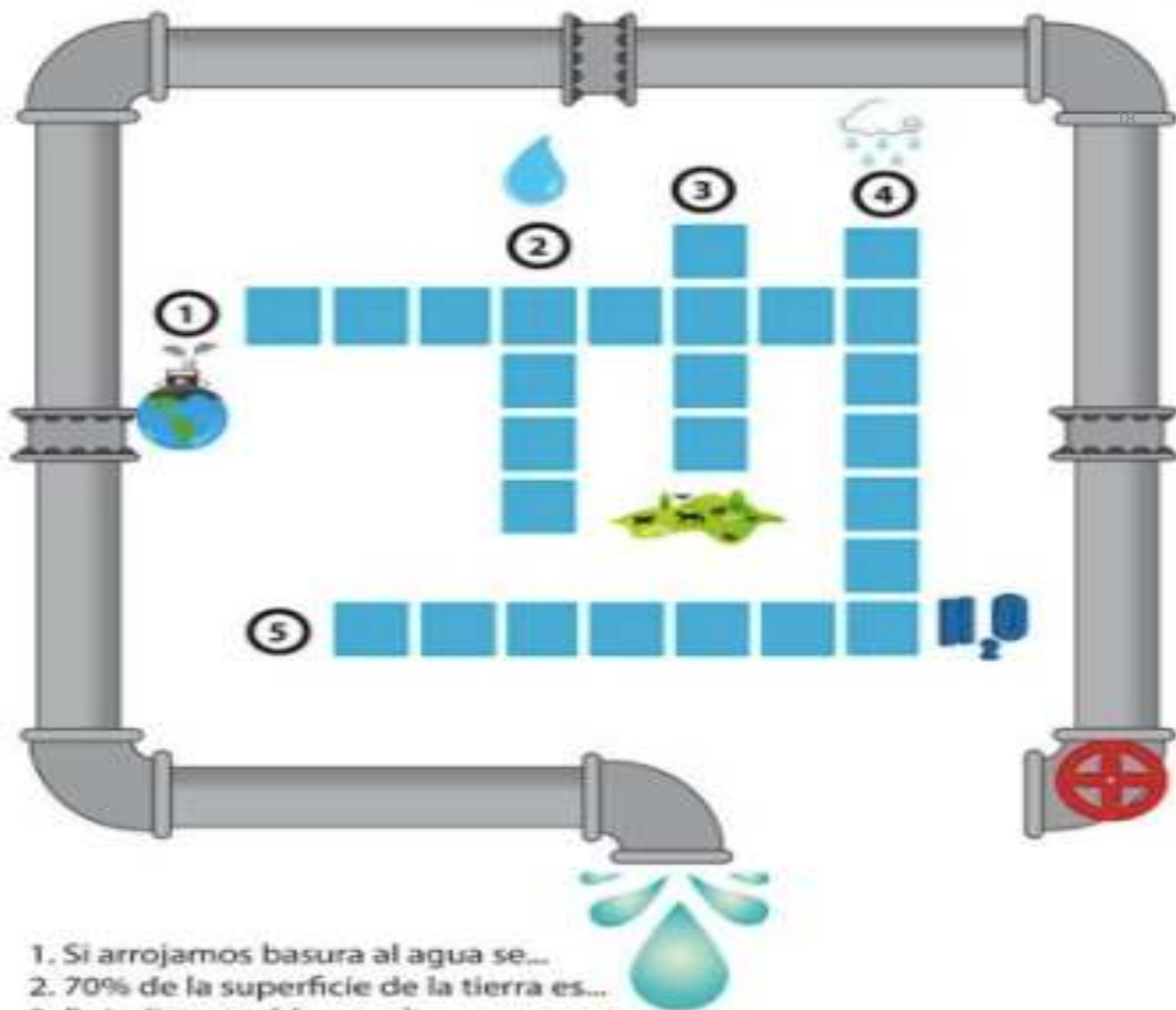
- Cuando esta agua proveniente de la precipitación toca el suelo, ocurre la cuarta fase: infiltración y la quinta (escorrentía) a la par.
- La infiltración de agua consiste en que está entra al subsuelo. Esta más tarde, vuelve a la superficie a través de los ríos, mares, lagos, incluso gracias a la transpiración de las plantas, etc. Luego de esto se vuelve a evaporar y comenzar el ciclo de nuevo.

- En la fase de la escorrentía, que sucede a la par de la infiltración, pero por encima del suelo, es decir, que aquí el agua se queda en la superficie. En ocasiones en declives o desniveles de terrenos, se pueden llegar a formar ríos de agua dulce, ríos que forman parte de corrientes y que luego llegan al mar. Luego de esto, sucede el proceso de evaporación y el ciclo inicia de nuevo.



¿Cuál es mportancia del ciclo del agua?





1. Si arrojamus basura al agua se...
2. 70% de la superficie de la tierra es...
3. Es indispensable para la...
4. La encuentras en estado sólido, líquido y...
5. Está compuesta por dos moléculas de hidrógeno y una de...

S	Q	L	B	C	H	E	L	B	A	T	O	P	M	J	O	J
F	W	O	J	T	O	C	P	C	Y	Q	N	A	P	C	N	S
M	A	R	E	S	R	S	S	B	X	O	U	C	K	L	U	A
V	C	C	E	V	G	V	V	H	A	E	A	X	I	B	N	P
M	R	E	S	O	U	D	X	L	B	S	R	Q	T	I	E	H
W	F	I	L	T	R	A	C	I	O	N	U	E	C	P	V	I
Q	Y	C	S	P	L	K	M	O	L	I	R	S	B	D	A	B
J	I	R	E	R	L	F	S	C	D	R	I	P	G	R	P	V
C	L	D	B	V	U	J	G	O	A	P	E	L	F	F	O	C
J	E	R	U	M	V	X	R	N	P	X	P	K	B	C	R	K
W	L	M	N	I	I	T	E	V	S	A	R	M	H	M	A	Q
T	B	H	C	R	A	A	Y	W	S	A	T	U	I	M	C	S
R	A	B	C	I	S	O	X	N	F	E	B	L	D	Y	I	W
W	T	D	P	O	P	U	P	E	U	K	I	M	J	N	O	U
A	O	J	B	S	S	O	V	I	K	W	Q	P	X	Q	N	F
P	P	M	Q	O	U	I	G	Q	L	F	J	I	N	H	Y	M
D	A	X	S	S	O	H	Y	A	U	G	A	K	S	S	S	C

1. SUBTERRANEAS
3. FILTRACION
5. PISCINA
7. LIQUIDO
9. MARES
11. CICLO
13. USOS
2. EVAPORACION
4. POTABLE
6. POTABLE
8. LLUVIA
10. NUBES
12. AGUA
14. RIO



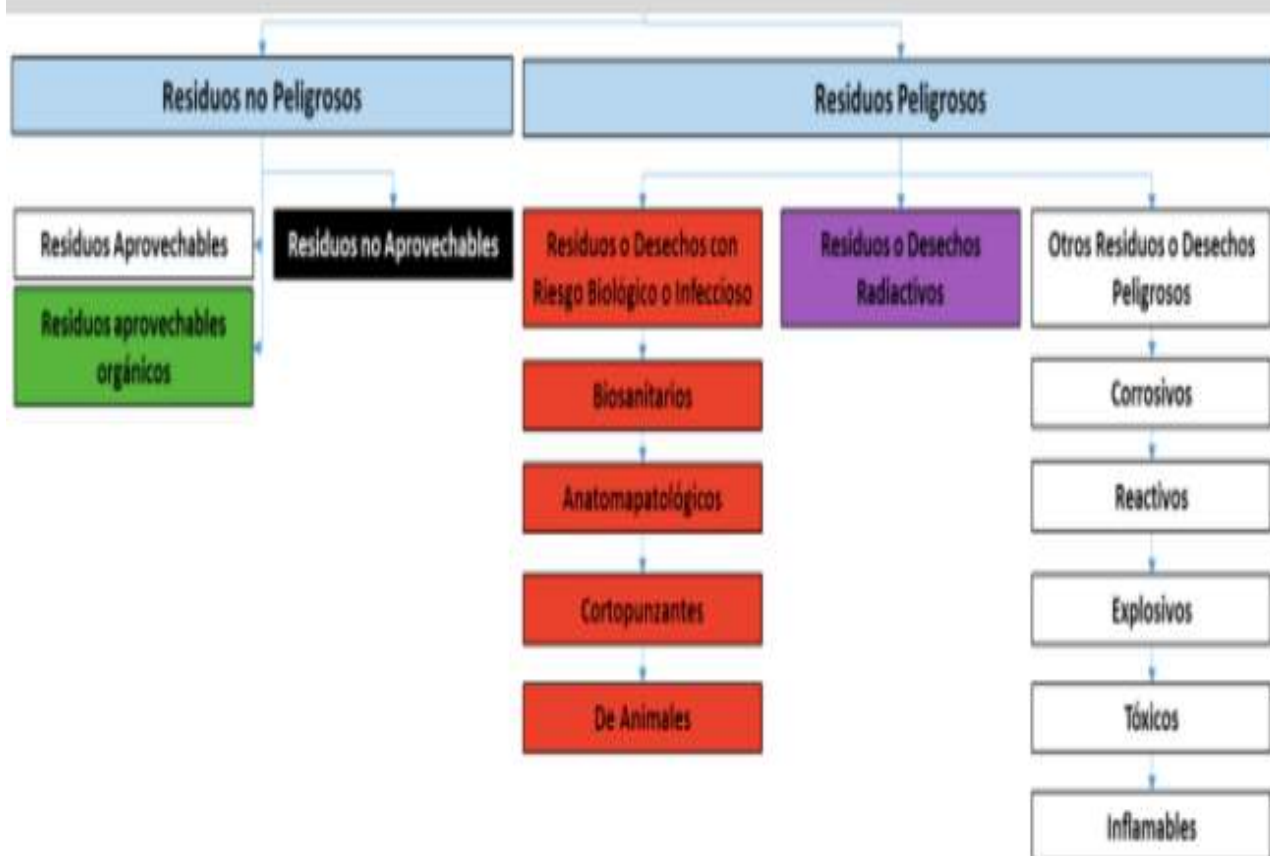
Manejo de residuos solidos

RESIDUO

Cualquier objeto, material, sustancia o elemento sólido resultante del consumo o uso de un bien o actividad

- Domésticas
- industriales
- comerciales
- institucionales
- servicio

RESIDUOS SÓLIDOS



RESIDUOS PELIGROSOS

Son considerados como fuentes de riesgo para el medio ambiente y la salud

R. RADIOACTIVOS

se clasifican de acuerdo a sus características.

- Estado físico (gases, líquidos o sólidos)
- Tipo de radiación que emiten (alfa, beta o gamma)
- Período de semidesintegración (vida corta, media o larga)



R. HOSPITALARIOS

Son sustancias, materiales sólidos, líquidos o gaseosos; producidos en los hospitales, clínicas, laboratorios clínicos, consultorios médicos u odontológicos, clínicas veterinarias, funerarias los cuales pueden contener microorganismos patógenos



RESIDUOS BIOLÓGICOS

1. Biosanitarios
2. Anatomopatológicos
3. Cortopunzantes
4. De animales

contienen microorganismos patógenos tales como bacterias, parásitos, virus, hongos, virus y toxinas, pueden producir una enfermedad infecciosa.

CORROSIVO



IMFLAMABLE



REACTIVO

INFECCIOSO
O PATOGENO

EXPLOSIVO



RADIATIVO



TOXICO



ACTIVIDAD A DESARROLLAR

IDENTIFICA EL RESIDUO DE ACUERDO A CADA
LOGO



IMPACTO AMBIENTAL DE LOS RESIDUOS

22



FACTORES AMBIENTALES IMPACTADOS



PAISAJISMO



RECURSO
HÍDRICO



RECURSO
ATMOSFÉRICO



RECURSO
SUELO

RESIDUOS NO PELIGROSOS

R. ORGANICOS

Residuos que pueden descomponerse en un tiempo corto



R. INORGANICOS

Son aquellos desechos de origen no biológico, de origen industrial o de algún otro proceso no natural, que expuestos a las condiciones ambientales naturales tarda mucho en degradarse.



RESIDUOS NO PELIGROSOS

23

R. APROVECHABLES

R. NO APROVECHABLES

R. ORGANICOS



RESIDUOS NO PELIGROSOS

RESIDUOS PELIGROSOS

VERDE ORGANICOS - Servilletas sucias de manos - Residuos de alimentos no contaminados - Empaques de pastas (papas, galletas, dulces) - Objetos de papel - Papel carbón, pintado o engrasado.	GRIS Papel y Cartón - Cajas de medicamento frías - Papel - Perifoneos, envíos y cuadernos - Tubos de cartón de papel higiénico - Cajas de cereal - Cajas de crema dental	AZUL Plástico - Envases de jugos, gaseosas y yogurt - Vasos, platos y cubiertos desechables - Botellas plásticas - Envases de champú, cremas de manos y jabones - Protectores de plástico	ROJO Residuo Biológico - Calentón - Casas - Apósitos - Aplicaciones - Algodones - Drenes - Vendajes - Pañales - Sondas - Eyectores - Papel desechable - Hoja quirúrgica - Guantes	ROJO Residuo Químico Fármacos vencidos, deteriorados, parcialmente consumidos, excedentes líquidos o en polvo, spray e inhaladores, frascos de medicamentos, pastillas, tabletas, capsulas	GUARDAR DE SEGURIDAD RESIDUOS CONTAMINANTES - Agujas - Limas - Lancetas - Cuchillos - Láminas de bisturí - Piezas de amolador Elementos que por sus características contaminantes pueden lesionar u ocasionar un accidente. RESIDUOS ANATOMOPATOLÓGICOS - Miembros amputados - Desechos de muestras para análisis - Fluidos corporales - Microcomponentes
--	---	---	---	---	--

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SEPARAR Y RECICLAR?

- Contribuimos con la preservación del medio ambiente.
- Disminuimos la cantidad de residuos que se envían al relleno sanitario.
- Evitamos despilfarrar los recursos naturales.
- Reducimos, a medida que se recicla, el volumen de desechos y por consiguiente el de tóxicos y contaminantes.
- Disminuimos el índice de contaminación causado por residuos sólidos.



Rediseñar Reciclar Reducir

Reutilizar 7R Reparar

Renovar Recuperar

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

¿CUALES FALTAN?



PRODUCTOS POSCONSUMO

25



16

**¿QUE SE HACE CON LOS PRODUCTOS
POSCONSUMO?**



17



RESIDUOS APROVECHABLES

Impacto ambiental del inadecuado manejo de los residuos sólidos

Contaminación del **suelo**:
ocupación del espacio público,
roedores, insectos.



Contaminación del **agua**:
turbiedad, colmatación,
perdida de fauna y flora acuática.



Contaminación del **aire**:
malos olores, quemaduras.

Diferencia entre basura y residuo sólido



Fuente: UAESP



Fuente: UAESP

La utilidad de un objeto no se agota cuando decidimos desecharlo.

Se les puede dar un nuevo uso y evitar que se necesiten más recursos naturales.

Entran nuevamente al ciclo productivo.

Se reduce significativamente el uso de energía en la producción de objetos.

Es todo aquello que ya no tiene utilidad y tampoco puede reutilizarse ni reciclarse de ninguna manera.

I.
Qué hacer con los
residuos del hogar

Pasos

“

Paso 1

Identificar lo
orgánico de lo
inorgánico

DESECHOS ORGÁNICOS



DESECHOS
DE COMIDA

DESECHOS SANITARIOS



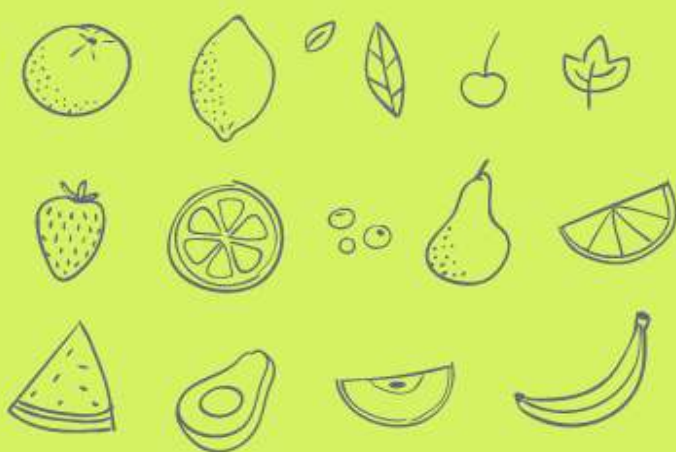
DESECHOS
HIGIENICOS

DESECHOS INORGÁNICOS



RECICLABLES Y
NO RECICLABLES

Orgánico = todo lo que se descompone



Inorgánico = todo lo que NO se descompone



Paso 2

Separar lo
orgánico de lo
inorgánico

Residuos orgánicos



Residuos inorgánicos



Residuos sanitarios

Bolsa blanca

- Papel y cartón
- Empaques y paquetes
- Envases de tetra-pak
- Vidrio
- Metal
- Plásticos y CD
- Telas y botas de caucho
- Elementos desechables con un prelavado sencillo



Bolsa negra

- Orgánicos
- Residuos sanitarios y peligrosos
- Elementos de icopor
- Residuos de barrido
- Colillas de cigarrillo
- Esponjas
- Porcelana

¿Qué hacer con el aceite usado?



Bogotá

- Biogras S.A.S. **cobertura a nivel nacional**
 - Carrera 18A bis # 58-78 sur. Barrio San Benito, Bogotá
 - Teléfonos: 2793906 - 321 2119095
 - dterrios@biogras.com.co; Ambiental@biogras.com.co
- Transatlantic Greentrade S.A.S (antes Coindagro) **Tienen cobertura a nivel nacional**
 - Carrera 7c No 126-12, Bogotá
 - Línea de atención: (1) 6292800 ext. 120
 - Correo electrónico: smontejo@coindagro.com
 - Centro Comercial Tintal Plaza 3144693042
 - Compañía Sigrá 5190900
 - Universidad Pedagógica 347 1190
 - Torres de la Cabrera Cra 9 - 85 32 Oficina 602
- Centro Comercial Palatino
 - Calle 140 con carrera 7ª (Sótano).
- Biogras S.A.S.
 - Cra 24 D # 18 - 24 Sur Edificio Restrepo, Of. 305
 - Tel: (1) 481 3175



30

Paso 3

Lavar antes de
desechar



LAVAR, DEJAR SECAR Y DISPONER LOS RESIDUOS EN EL CONTENEDOR

18

Informate...

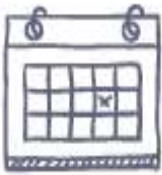


31

1 QUE DIAS SE SACA LA BASURA

2 DONDE SE DEJA LA BASURA

3 CLASIFICACIÓN DEL SHUT DE BASURA DE ACUERDO A NORMAS DEL CONJUNTO RESIDENCIAL



18

TAREA A DESARROLLAR

Tarea

- Disponer en casa de mínimo tres bolsas para separar los residuos
- Tomar una fotografía de la adecuada separación de los residuos en tu hogar
- Enseña a tus padres a reciclar en casa, toma una fotografía del proceso

19



**Manejo de
residuos
solidos**

BIOSEGURIDAD



conjunto de medidas preventivas, destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de trabajadores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente.

FACTOR DE RIESGO
elemento cuya presencia o modificación, aumenta la probabilidad de producir una daño a quien está expuesto a él.



FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICO
Todos aquellos seres vivos ya sean de origen animal o vegetal y todas aquellas sustancias derivadas de los mismos, presentes en el puesto de trabajo y que pueden ser susceptibles de provocar efectos negativos en la salud de los trabajadores. Efectos negativos se pueden concertar en procesos infecciosos, tóxicos o alérgicos.

ELEMENTO DE PROTECCIÓN PERSONAL

cualquier equipo o dispositivo destinado ha ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos y que pueda aumentar su seguridad y salud en el trabajo.



Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdalo a seguir este consejo.



Elementos de protección personal

Gaetes

Tapabocas

Mascarillas

Delantales

Polainas

Comos

COVID-19



Organización
Mundial de la Salud

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como síndrome respiratorio

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Aprende a diferenciar los síntomas



Frecuente A veces Ocasional Rara vez No observado

	CORONAVIRUS	INFLUENZA	RESFRIO COMÚN
Tos seca	●●●	●●●	●
Fiebre	●●●	●●●	●
Congestión nasal	●	●●	●●●
Dolor de garganta	●●	●●	●●●
Falta de aliento	●●	○	○
Dolor de cabeza	●●	●●●	●
Dolor de cuerpo	●●	●●●	●●●
Estornudos	○	○	●●●
Agotamiento	●●	●●●	●●
Diarrea	●	●●	○



LA TERCERA

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

Síntomas del covid-19*

Síntomas más comunes

Tos Fiebre Cansancio Congestión nasal

Secreción nasal Dolor de garganta Dolor de cabeza Diarrea

Fatiga Dificultad para respirar**

*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos, pueden no tener ninguno.
**En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.

Fuentes: Instituto Panamericano de Geografía (IPAG) - OPS, Paulo Sérgio Pereira (Fábrica de Notícias), OMS, NHS, CDC

35

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO. SÍNTOMAS*

SÍNTOMAS COMUNES

CASOS GRAVES

*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al virus.

OPS Organización Panamericana de la Salud

Conócete. Prepárate. Actúa.



La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.



Organización Mundial de la Salud

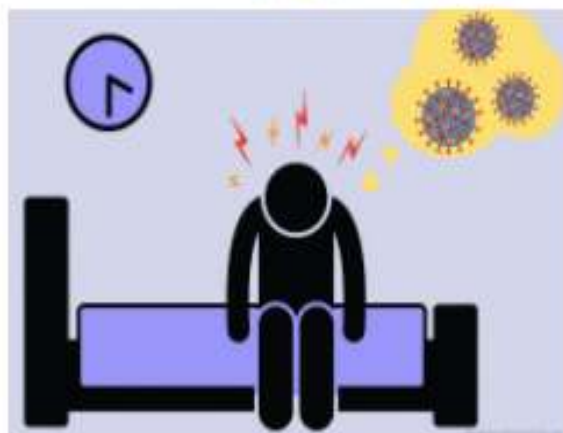
Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.



36

9

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento



Organización Mundial de la Salud

1

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.
- Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Aíslese durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.
- Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

Organización Mundial de la Salud

¿Cómo se propaga la COVID-19?



La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar



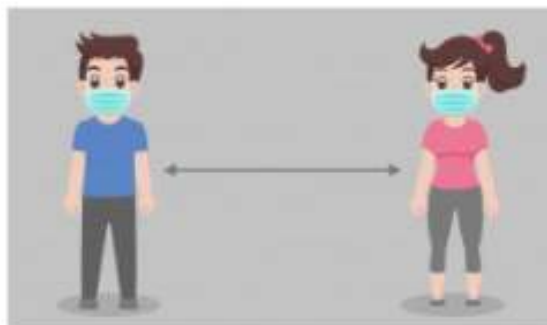
PREVENCIÓN



Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en **TODO** momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

PREVENCIÓN

Cuando sea posible, mantenga al menos un metro de distancia entre usted y los demás, algunas personas infectadas aún no presentan síntomas o que sus síntomas sean leves, conviene que mantenga una distancia física con todas las personas



PREVENCIÓN

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Mantenga una distancia mínima de un metro entre usted y los demás.

Evite ir a lugares concurridos

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, pero en la medida de lo posible llame por teléfono con antelación y siga las indicaciones de la autoridad sanitaria local.



PREVENCIÓN

Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere. Pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.



CUESTIONARIO DE REPASO COVID - 19

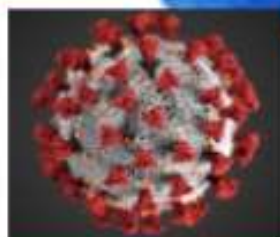
¿Qué es?

¿Cómo se transmite?

¿Qué debo hacer?

¿Qué NO debo hacer?

¿Medidas preventivas?



REFERENCIAS

39

SOPA DE LETRAS SOBRE EL AGUA (evaluación del aprendizaje - evaluación del ciclo del agua). (2020). from

<https://es.educaplay.com/juegoimprimible/635072-sopa-de-letras-sobre-el-agua.html>

Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). (2020). from

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjw6uT4BRD5ARIsADwJQ18tmU0iyr2iHuSEEVJUhuSxcTj9f bPlZqPZT5vO lIbt3qTD5Lf4gaAkiEEALw wcB>

Línea VerdeCeuta. (2020). from

<http://www.lineaverdeceutatrace.com/lv/consejos-ambientales/ahorro-de-agua/otros-consejos-para-ahorrar-agua.asp>

Manejo adecuado de los residuos sólidos | UPB. (2016)., from

<https://www.upb.edu.co/es/seguridad-salud-trabajo/manejo-adecuado-de-residuos-solidos>

(2010). Retrieved 23 July 2020, from

https://www.colombiacompra.gov.co/sites/cce_public/files/cce_tienda_virtual/plan_ambiental_aseocar_0.pdf

Manejo de Residuos Sólidos: Lineamientos para un Servicio Integral, Sustentable e Inclusivo | Publications. (2009). from

<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Manejo-de-Residuos-S%C3%B3lidos-Lineamientos-para-un-Servicio-Integral-Sustentable-e-Inclusivo.pdf>

Chaguala Vela, E. (2017). Manejo de Residuos Sólidos en la Institución Educativa los Libertadores. from

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1492/chagualaeduvina2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Programa de Gestión para el uso eficiente de energía. (2018). from

http://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Documents/Lineamientos_Int/PRO-O-1300-SIPG-04_Uso_eficiente_de_Energia-V3.pdf

<https://www.agenciadetierras.gov.co/wp-content/uploads/2018/11/ADMBS-Plan-004-PROGRAMA-DE-AHORRO-Y-USO-EFICIENTE-DE-LA-ENERGIA-ELECTRICA.pdf>

(2018). from

<https://www.agenciadetierras.gov.co/wp-content/uploads/2018/11/ADMBS-Plan-004-PROGRAMA-DE-AHORRO-Y-USO-EFICIENTE-DE-LA-ENERGIA-ELECTRICA.pdf>

Programa de uso eficiente y ahorro de energía. (2016). from

<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/4149/30/PROGRAMA%20AHORRO%20Y%20USO%20EFICIENTE%20DE%20ENERGIA.pdf>

Z., V. (2020). Programa de Uso Eficiente y Ahorro del Agua (PUEAA) | CAR from <https://www.car.gov.co/vercontenido/2598>