



## COMUNICADO

**Para:** COMUNIDAD EDUCATIVA ICCT Y AALD  
PROGRAMAS TECNICOS LABORALES  
EDUCACION PARA EL TRABAJO Y DESARROLLO HUMANO

**De:** Directivos Docentes

**Fecha:** 15/12/2020

**Asunto:** Cuidados a tener presente en tiempo de Pandemia COVID- 19, Estudiantes en situación de Comorbilidad.

### Cordial saludo

Cordial saludo

El presente tiene como objeto; dar orientaciones generales a toda la comunidad educativa que presenta situaciones de Comorbilidad; permitiendo con ello cerrar brechas a posibles acciones realizadas, que pueden dar origen a contraer el COVID -19. Entre las acciones a ejecutar para evitar contraer el COVID – 19 tanto en; el Instituto, sitios públicos, eventos, casa y transporte, entre otro son:

1. En todo momento mantener una distancia de al menos un metro de manera permanente y **quienes entren en contacto cercano deben utilizar siempre tapabocas**, lo mismo que el adulto mayor. No comparta con ellos elementos de uso personal o utensilios de alimentación.
2. **El uso de tapabocas es ineludible en todas las condiciones**, así el transporte sea individual o colectivo, en moto, bicicleta o a pie. Si va a tomar transporte público lávese las manos o aplíquese desinfectante, ajústese el tapabocas y procure una distancia de al menos un metro con los demás pasajeros. **Si esto no es posible intente no tomarlo o hacerlo en horas de menos tráfico.**  
Al terminar el recorrido aplíquese desinfectante de nuevo en las manos, no toque el tapabocas ni su cara e intente lavarse las manos profusamente con agua y jabón cuando antes. En el transporte privado aplique las mismas recomendaciones y trate en lo posible que se mantenga la mayor distancia entre pasajeros.  
**Es ideal que los recorridos sean cortos y tener las ventanas abiertas para mejorar la ventilación y circulación de aire.**  
En motociclistas y bicicletas el tapabocas no es negociable. Recuerde la responsabilidad que tiene con los otros.
3. **Al llegar a casa Lávese las manos antes de retirarse el tapabocas.** Procure mantener las distancias, sobre todo con las personas mayores o enfermas, no comparte elementos



de uso personal y si hay una persona sospechosa de COVID - 19 o aislada todos deben usar tapabocas y estar pendientes de los síntomas.

Desinfecte de manera frecuente las superficies y mantenga ventilada la casa y las habitaciones.

4. En esta nueva realidad las reuniones en casa están permitidas. La recomendación, en todo caso, es mantener en ellas los mismos protocolos de la calle: uso constante del tapabocas, evitar abrazos y besos, no compartir comida ni tragos, individualizar los espacios y los utensilios, lavarse mucho las manos y **elegir muy bien con quién se va a reunir. Si no está seguro de alguien, absténgase.** Y eso incluye hacer todas las preguntas necesarias sobre síntomas y contactos recientes. Y ante el relajamiento de las medidas suspenda la reunión o váyase.
5. En los lugares públicos e Instituto, siempre use el tapabocas, mantenga el distanciamiento de tal forma que se eviten aglomeraciones o tumultos, respete los aforos autorizados y cumpla con todos los protocolos dictados. Esto no es un juego ni opcional. **A la hora de pagar prefiera el uso de tarjetas débito o crédito** y después de manipular dinero lávese bien las manos o aplíquese desinfectante. En los restaurantes respete de manera radical los aforos permitidos y los protocolos de seguridad definidos para estos sitios, mantenga el espacio con otras mesas, conserve la distancia al compartir la mesa, **permanezca el tiempo estrictamente necesario y revise que entre los comensales que entren y salgan haya el tiempo necesario para desinfectar.** Si no ve algo de eso, exija su cumplimiento y póngalo en conocimiento de las autoridades.
6. **Busque siempre las citas médicas virtuales.** Revise cuáles se pueden hacer bajo esta modalidad y en cuáles es estrictamente necesaria la presencia. Si definitivamente le tocó ir, recuerde el uso indefectible del tapabocas, respete los horarios, lávese bien las manos y acójase a todos los protocolos que le impongan.
7. Recuerde que los deportes de contacto y de conjunto que no están habilitados para entrenarse o practicarse. Cada municipio tiene sus restricciones específicas. Para el ejercicio individual los protocolos básicos son fundamentales. Si por ejemplo se ubica en zonas que son compartidas (como los parques con mobiliario para ejercicio) **trate de desinfectarlas antes, durante y después y lavarse bien las manos.**
8. En el ICCT y la AALD, antes de ingresar diligencie la encuesta de síntomas previamente establecidos por ICCT y la AALD en caso de alguna respuesta positiva absténgase de asistir al instituto, favor diligenciar la excusa virtual a través de la página web Institucional [icct.edu.co](http://icct.edu.co), utilice tapabocas y careta al Interior del Instituto, además de no comer, no intercambie objetos de uso personal, respete los protocolos de alternancia pedagógica y protocolos de bioseguridad establecido por el Instituto. Lávese cada 40 minutos las manos con jabón e utilice el gel antibacterial al interior del Instituto, respete el distanciamiento al interior de los salones de clase o escenarios de práctica.

Entre los sitios con más riegos tenemos que las autoridades de salud han evaluado las diferentes actividades del día a día de acuerdo con su nivel de riesgo, todo basado en indicadores como los espacios disponibles, el tiempo de interacción, las personas con las que se comparte, la ventilación



y los comportamientos. En ese sentido, dentro del **riesgo muy bajo** está estar solo, compartir la casa con familiares, caminar o pasear a las mascotas.

Como **riesgo bajo** fueron clasificados montar en bicicleta de manera individual, recoger un domicilio y hacer actividades lúdicas al aire libre que permitan distanciamiento, como picnics.

En **riesgo medio bajo** están los deportes que permiten distanciamiento, como el tenis y el golf, ir al supermercado o a una tienda minorista.

Como **riesgo medio** fueron señaladas las visitas a los hospitales, las consultas odontológicas, los restaurantes al aire libre, los viajes en taxi o servicios de transporte privados compartidos y las visitas a museos.

En **riesgo medio alto** se ubicaron los gimnasios en lugares cerrados, las peluquerías, los salones de belleza, los restaurantes y el trabajo en la oficina.

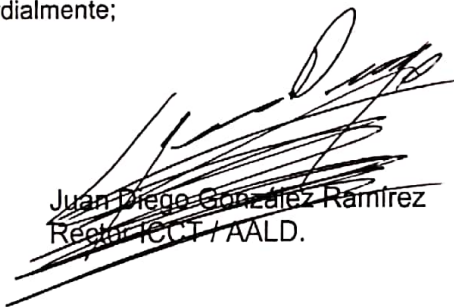
Como **riesgo alto** están las fiestas en espacios cerrados, los deportes de contacto como el fútbol e ir a estadios, conciertos, teatros y eventos de más de 50 personas. Y asimismo, bares, discotecas, el transporte público, los viajes en avión y los servicios religiosos.

Por todo lo anterior invitamos a todos los estudiantes y en particular a los estudiantes que presentan situaciones de comorbilidad, a eliminar posibles situaciones de contraer el COVID-19. Debemos de tener cultura de autocuidado.

No olviden estudiantes "Si tú te cuidadas, cuidas a los demás", así que cuida tus seres que te rodean. De Tú cuidado está el bienestar de otros.

De antemano agradezco la atención prestada.

Cordialmente;



Juan Diego González Ramírez  
Rector ICCT / AALD.