



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL

[ipn.edu.co](http://ipn.edu.co)  
DIRECCIÓN

CIRCULAR No.01 de 2024



**FECHA:** Bogotá, D.C. 24 de enero de 2024

**PARA:** Comunidad IPN

**ASUNTO: ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN COVID 19 VARIANTE JN1 Y RECOMENDACIONES DE SALUD PARA 2024 POR FENÓMENO DE EL NIÑO.**

Apreciadas familias y comunidad IPN,

Comprometidos con el cuidado de nuestros niños, niñas y jóvenes, y en general con la comunidad IPN a continuación, se comparte información de interés.

### **ESTRATEGIA PARA PREVENCIÓN COVID 19 - VARIANTE JN1:**

Según la OMS, la evidencia científica actual sugiere que la variante JN.1 posee una mayor capacidad de transmisión, pero no parece estar relacionada con un aumento en los casos graves de COVID-19. Además, se ha informado que las vacunas actualizadas continúan protegiendo contra las enfermedades graves y la muerte de JN.1 y el virus que causa la COVID-19.

Aunque la información científica sobre esta variante es limitada, la OMS enfatiza la importancia de mantener y reforzar las medidas de salud pública establecidas, como la vacunación, el uso de mascarillas, el distanciamiento social y la ventilación adecuada de espacios interiores, con relación a esto se comparten las siguientes recomendaciones:

- Evite el contacto con personas que tengan tos o gripa.
- Use tapabocas obligatorio si tiene síntomas respiratorios
- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día, especialmente antes de preparar o consumir alimentos y luego de ir al baño, jugar, toser, estornudar o sonarse.
- Alimente a los bebés menores de 6 meses exclusivamente con leche materna.
- Mantenga los esquemas de vacunación al día.
- Evite los cambios bruscos de temperatura, cubra la nariz y la boca al salir de lugares cerrados.
- Evite el consumo de cigarrillo.
- Limpie y desinfecte los utensilios en el hogar y los juguetes en espacios de juego.
- **NO envíe al colegio estudiantes que presenten síntomas relacionados con el COVID-19 o respiratorios como** fiebre, malestar general, congestión y secreción nasal (mocos). También, se puede presentar tos, dolor de garganta, expectoración y dificultad para respirar.

### **RECOMENDACIONES DE SALUD POR FENÓMENO DE EL NIÑO:**

Como parte de las acciones de respuesta y prevención para la atención de la población ante los efectos derivados del fenómeno del Niño, el Ministerio de Salud y Protección Social hace un llamado a los entes territoriales y comunidad en general, para destacar la importancia de velar por el bienestar de las familias colombianas con posibilidad de sequía mayor de lo normal, que se prevé, puede impactar en la salud de la población.

La temporada de El Niño, podría registrarse en el país desde el mes de noviembre de 2023 hasta marzo de 2024 y extenderse hasta el mes de abril, de acuerdo con el pronóstico de las autoridades de Gestión del Riesgo e IDEAM y conforme lo establece el Plan Nacional Fenómeno de El Niño.

#### **• Golpes de calor:**

La exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o el esfuerzo físico intenso (ejercicios) en altas temperaturas pueden poner en dificultades al cuerpo para regular la temperatura corporal, por tanto, pueden poner en riesgo la salud y la vida de las personas, especialmente en adultos mayores, niños o personas con enfermedades crónicas como la hipertensión.

Por tanto, es necesario promover el cuidado de la hidratación, la alimentación, reducir la actividad física en los horarios de mayor calor, permanecer en lugares ventilados y frescos, vestir con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros, bañarse y mojar el cuerpo con frecuencia.

- **Exposición a rayos ultravioleta:**

El sol tiene horarios de mayor intensidad entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde, por tanto, es cuando más protección debe existir para los ojos y a la piel. La prevención de quemaduras por la larga exposición al sol es una prioridad durante esta época, se debe prevenir la exposición a la radiación UV pues aumenta el riesgo de presentar enfermedades que podrían causar ceguera si no se usa protección para los ojos, la sobreexposición a la radiación UV puede causar graves problemas de salud como insolación, deshidratación, quemaduras de piel, envejecimiento prematuro de la piel y daños que pueden resultar en cáncer de piel.

**Recomendaciones para el cuidado y el mantenimiento de la salud durante el fenómeno del niño:**

- Disminuir las actividades físicas intensas en niños, personas mayores de 60 años, madres gestantes y personas con enfermedades crónicas respiratorias y cardiovasculares.
- Reduzca la exposición al aire libre en horas (entre las 6:00 a.m. y las 10:00 am – entre las 5:00 p.m. y las 8:00 pm).
- Al usar la bicicleta en vías de alto tráfico y zonas de mayor contaminación, se recomienda usar tapabocas.
- Limpie las superficies y pisos de la vivienda utilizando paños o trapos humedecidos con agua para evitar que se levante el polvo. Si se encuentra cerca de una fuente de humo, hollín o material particulado, evite mantener abiertas ventanas y puertas.
- Mantenga actualizado el esquema de vacunación, use tapabocas si presenta infección respiratoria, lávese las manos frecuentemente, evite contacto con personas que presenten cuadros respiratorios y manténgase hidratado.
- Hidratarse constantemente con agua.
- Uso de gorra con color institucional para poder realizar actividad física para prevención de quemaduras a causa de los rayos ultravioletas.
- Utilizar Protector solar factor 50.

Fraternal saludo,

  
**ROCIO GUIO GUTIÉRREZ**  
DIRECTORA IPN