



CIRCULAR No. 38-2025

FECHA : AGOSTO 5 DE 2026
PARA : PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES
ASUNTO : RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO ANTE CUADROS VIRALES
GRADOS : PREESCOLAR, PRIMARIA Y BACHILLERATO

Reciban un cordial saludo de Paz y bien.

Desde el Departamento de Primeros Auxilios del Colegio Franciscano Jiménez de Cisneros, y atendiendo la alerta epidemiológica por el aumento de casos de cuadros virales en el departamento del Tolima, compartimos las siguientes recomendaciones con el propósito de proteger la salud de nuestros estudiantes, familias y colaboradores.

Se ha evidenciado un incremento en los casos de enfermedades virales que pueden presentar síntomas como fiebre, dolor abdominal, vómito, diarrea, malestar general, tos, congestión nasal y dolor de garganta. Por ello, es fundamental fortalecer las medidas de autocuidado y prevención.

Recomendaciones:

- Mantener una adecuada hidratación, consumiendo agua, suero oral o líquidos en pequeñas cantidades y con frecuencia.
- Consumir alimentos suaves y de fácil digestión, evitando comidas grasosas, picantes o muy condimentadas.
- Descansar lo suficiente mientras duren los síntomas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente antes de consumir alimentos y después de ir al baño.
- Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar, utilizando el antebrazo o un pañuelo desechable.
- Usar tapabocas cuando se presenten síntomas respiratorios (tos, congestión nasal, dolor de garganta o estornudos), con el fin de disminuir el riesgo de contagio.



CIRCULAR No. 38-2025

- No automedicarse, especialmente con antibióticos, ya que las enfermedades virales no requieren este tipo de tratamiento, salvo indicación médica.
- En caso de fiebre, administrar únicamente los medicamentos formulados o recomendados por un profesional de la salud, respetando las dosis indicadas.
- **Si el estudiante presenta fiebre, vómito, diarrea, malestar general o síntomas respiratorios, se recomienda no asistir al colegio y acudir a valoración médica.**

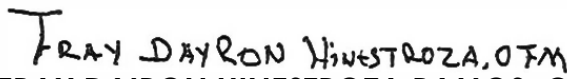
Acuda de inmediato al centro de salud si presenta:

- Fiebre alta persistente.
- Vómitos o diarrea intensos que impidan retener líquidos.
- Signos de deshidratación, como boca seca, sed intensa, ojos hundidos o disminución de la orina.
- Dolor abdominal intenso.
- Dificultad para respirar.
- Somnolencia excesiva o decaimiento marcado.

Cuidarnos es responsabilidad de todos. La prevención y el cumplimiento de estas recomendaciones contribuyen a proteger la salud de nuestra comunidad educativa y a mantener un ambiente escolar seguro.

Agradecemos su compromiso y colaboración permanente en el cuidado de nuestros estudiantes.

¡El Señor les bendiga y les guarde!


FRAY DAIRON HINESTROZA RAMOS, O.F.M.
Rector