

¿QUÉ ES EL COVID 19?

Esta enfermedad pertenece a una familia de virus llamada Coronaviridae y sus efectos van desde el resfriado común hasta un síndrome respiratorio agudo.

¿Cuáles son los síntomas del COVID 19?

La infección con SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, puede causar afecciones que varían de moderadas a severas y en algunos casos, pueden ser fatales. Los síntomas típicamente incluyen fiebre, tos y respiración entrecortada y pueden aparecer en dos o hasta catorce días luego de la exposición.

¿Cómo se propaga el COVID 19?

El mecanismo de propagación es similar al de todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA): la infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con quienes están muy cerca.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Mantén una adecuada higiene respiratoria.

- ✓ Tose o estornuda cubriéndote la boca y la nariz con la parte interna del codo. Usa también un pañuelo como medida alternativa y después de usarlo deséchalo inmediatamente en una caneca de basura con tapa.
- ✓ Lava tus manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol al 70%.

Usa mascarilla de manera obligatoria en escenarios comunitarios en las siguientes condiciones.

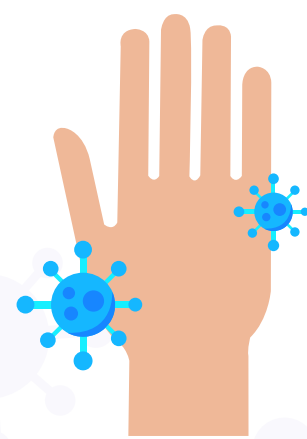
- ✓ En el sistema de transporte público.
- ✓ Áreas donde haya afluencia masiva de personas.
- ✓ Si presentas sintomatología respiratoria.



Usa adecuadamente los Elementos de Protección Personal -EPP, de acuerdo con las indicaciones dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social descritos en M-CTHU-04 Manual de Bioseguridad.

Realiza frecuentemente lavado de manos con agua y jabón.

- ✓ Antes de comenzar a trabajar
- ✓ Después de manipular documentos o paquetes.
- ✓ Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- ✓ Antes y después de hacer uso del baño.
- ✓ Antes y después de colocarte los Elementos de Protección Personal (EPP).
- ✓ Antes de ingerir alimentos.
- ✓ Después de llegar de la calle.
- ✓ En entornos de salud y para la atención de pacientes, debes considerar los cinco momentos del lavado de manos.



Mantén siempre las medidas de distanciamiento físico.

Para practicar el distanciamiento físico ten en cuenta:

- ✓ Emplea diferentes turnos para tomar el almuerzo y refrigerio y evitando la concentración de personas.
- ✓ Garantiza un distanciamiento físico al momento de consumir alimentos y bebidas.
- ✓ Limita el contacto cercano con personas fuera de tu casa y frente a frente en lugares públicos como ascensores, porterías, entre otros.
- ✓ Evita hacer reuniones presenciales.
- ✓ Limita las interacciones en las filas, servicios de transporte, supermercados, entre otros.
- ✓ Conserva, si es posible, una distancia de 2 metros en filas o sillas mientras esperas turnos, almuerzas o tomas un refrigerio.
- ✓ Haz uso de las entregas a domicilio.
- ✓ Evita el contacto físico como dar la mano, besos o abrazos.

* Limpia y desinfecta diariamente las superficies que tocas con frecuencia. (mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, etc.)

* Realiza desinfección permanente de dispositivos y equipos médicos.

Recomendaciones para el uso de uniformes o ropa de trabajo

- ✓ El personal asistencial, debe evitar el uso de la ropa de trabajo en el desplazamiento del trabajo a la casa, ya que se puede constituir en un medio contaminado.
- ✓ La ropa de trabajo o uniformes una vez usados no deben ser sacudidos ni acercados al cuerpo y deben ser cuidadosamente depositados en bolsas resistentes para ser trasladados al lugar de lavado.

MOVILIDAD SEGURA

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si vas a caminar

- 1 Lávate las manos con agua y jabón antes de acercarte a las personas y usa alcohol glicerinado o gel antibacterial para eliminar posibles contaminaciones durante el recorrido.
- 2 Mantén una distancia prudente con los demás transeúntes, de por lo menos 2 metros a la redonda, y evita caminar por lugares con basuras o charcos.
- 3 Si vas a estornudar o toser utiliza la parte interna del codo o pañuelos desechables y elimínalos correctamente.
- 4 Mantente hidratado durante el recorrido, no compartas tu bebida con otras personas.
- 5 No compartas elementos de uso personal como audífonos, celulares, bolígrafos, entre otros y en caso de hacerlo evita utilizarlos nuevamente o realiza limpieza y desinfección.

Si vas a usar medios privados como carro, moto o bicicleta

- 1 Recuerda mantener tu vehículo siempre limpio y desinfectado, especialmente el volante, sillas, pisos y manijas.
- 2 Limpia el interior del vehículo antes y después de usarlo.
- 3 El estado del vehículo es importante, recuerda realizar inspección antes de usarlo y revisiones preventivas periódicas.
- 4 Para moto o bicicleta, usa guantes durante el recorrido, límpialos frecuentemente.
- 5 Mantén limpio tu casco, gafas y elementos de protección. En caso de un estornudo, realiza una limpieza especial y no permitas que otras personas los usen.

Si usas transporte público, individual o colectivo



- 1 Evita tocar pasamanos, barras de agarre o torniquetes.
- 2 Para viajes cortos considera caminar o usar la bicicleta.
- 3 Recuerda que para usar el transporte público es obligatorio el uso adecuado del tapabocas, cámbialo cuando presente humedad.
- 4 Si vas a usar transporte público individual, solicita el servicio vía telefónica o por aplicaciones, evita tomar el servicio en la calle.
- 5 Recuerda usar el cinturón de seguridad siempre.
- 6 Después de manipular elementos como puertas, ventanas o cinturones de seguridad, debes limpiar y desinfectar tus manos.
- 7 Evita manipular tu equipo celular y tocarte la cara.
- 8 Mantén, en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios, si vas en transporte público individual, no deberían ir más de dos personas como pasajeros, y siempre en el puesto de atrás.
- 9 Evita adquirir y/o recibir alimentos y otros elementos durante el recorrido.
- 10 En caso que debas usar efectivo, paga con el valor exacto. Si es posible paga por medios virtuales.
- 11 Mantén las ventanas abiertas para favorecer la ventilación interna del vehículo, es preferible no usar el aire acondicionado.



- ✓ Al regresar a la casa, limpia y desinfecta los zapatos, cámbiate de ropa y saluda de lejos a tus familiares.
- ✓ Separa la ropa de trabajo de las prendas personales (guárdalas en una bolsa para su lavado).
- ✓ Báñate con abundante agua y jabón y desinfecta los elementos que han sido manipulados fuera de la vivienda.