



FOLLETO 1



TEN EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA TU CUIDADO Y PARA EL DE TUS FAMILIARES Y CONTACTOS.

ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN BASADAS EN LAS GUÍAS Y LINEAMIENTOS DEL MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD Y ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE INFECTOLOGÍA.

RECUERDA SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONTAGIO E INFECCIÓN CON COVID-19.

PARTICIPANTE DE COVIDA:

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

Si comienzas el día con el más mínimo **síntoma** de gripa como tos seca, fiebre, dolor de garganta, dificultad para respirar, fatiga o cansancio extremo, diarrea, alteración del gusto o el olfato, confusión de aparición reciente, ¡CUIDADO! quédate en casa. Según como te sientas durante el día debes comunicarte con el equipo de COVIDA al correo electrónico covida@uniandes.edu.co, el 123, 192 o con tu EPS.

PARA TU PROTECCIÓN PERSONAL TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

- Utiliza **tapabocas** permanentemente cubriendo boca y nariz; es para tu protección y la de las personas a tu alrededor. Recuerda que el tapabocas debe cambiarse diariamente.
- **Evita tocarte la cara** durante la jornada laboral. Tus manos pueden estar contaminadas y al tocarte la cara te puedes infectar.
- Si necesitas sonarte, utiliza **pañuelos desechables** y luego realiza lavado de manos o aplica gel antibacterial.
- Al finalizar la jornada laboral, recuerda que los **elementos de protección personal** (tapabocas, guantes, caretas, mascarillas y uniformes desechables) deben ser desechados y debes realizar un cambio de ropa al llegar a la casa.
- Al **toser o estornudar**, cubre tu nariz y boca con el antebrazo o usa un pañuelo desechable e inmediatamente lávate las manos.
- Debes **evitar el contacto con fluidos corporales** como secreciones orales, respiratorias y heces.

Si debes manipular superficies expuestas a fluidos, debes utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica. Antes y después de quitarte los guantes y la mascarilla debes aplicar medidas de higiene de manos.

¡RECUERDA!

El uso de guantes plásticos no exime del uso de gel antibacterial y del lavado frecuente de manos.



RECUERDA REALIZAR UN ADECUADO LAVADO DE MANOS

1. Realiza rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón. Cuando no sea posible lavar tus manos, utiliza gel antibacterial durante 20 a 30 segundos.
2. El contacto con el jabón debe durar mínimo de 20 a 30 segundos.
3. Los **momentos de lavado de manos** son:
 - Al llegar a casa.
 - Antes de preparar y consumir alimentos.
 - Antes y después de usar el baño, cuando las manos estén sucias, después de toser o estornudar, o después de cambiar pañales.
 - Después de cualquier tipo de contacto con personas que puedan estar enfermas.
4. Para **secarte las manos** después de lavártelas con agua y jabón es preferible usar toallas de papel desechables. De no haberlas, utiliza toallas de tela limpias y cámbialas cuando estén húmedas.

ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA ESTAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTOS SOCIAL

Evita estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos).

No saludes con besos, ni abrazos, ni de mano.

Mantén una distancia mínima de 2 metros con otras personas.

Usa **siempre** tapabocas cuando estés con otras personas.

Mientras estés fuera de casa, **evita tocarte la cara y el tapabocas.**

Si necesitas acomodar tu tapabocas, lávate primero las manos y no toques la parte externa.

¡Evita las aglomeraciones de personas!

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA QUE INDICAN QUE DEBES IR AL HOSPITAL?

Debes estar atento a los signos de alarma. Debes llamar al número de emergencia si presentas alguno de los siguientes síntomas: fiebre de más de 38 grados centígrados por más de 48 horas, dificultad para respirar, falta de aire, ahogo, dolor o presión en el pecho, cansancio extremo, dolores musculares generalizados, labios o cara de coloración azulada o morada. **Debes informar que estás en espera de los resultados de una prueba confirmatoria para COVID-19.**

Si tu estado de salud empeora y no has recibido atención médica, debes dirigirte a urgencias con todas las medidas de protección personal.

Si tienes alguna inquietud, puede comunicarse al correo electrónico **covida@uniandes.edu.co** para brindarle orientación.



TEN EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA TU CUIDADO Y PARA EL DE TUS FAMILIARES Y CONTACTOS.

ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN BASADAS EN LAS GUÍAS Y LINEAMIENTOS DEL MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD Y ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE INFECTOLOGÍA.

CUIDADOS PARA TU FAMILIARES Y CONTACTOS

DALES ESTAS RECOMENDACIONES A TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES

Si algún miembro de la familia comienza el día con el más mínimo **síntoma** de gripa como como tos seca, fiebre, dolor de garganta, dificultad para respirar, fatiga o cansancio extremo, diarrea, alteración del gusto o el olfato, confusión de aparición reciente, ¡CUIDADO! Deben quedarse en casa. Según como se sientan durante el día deben comunicarse con el 123, 192 o con su EPS. Suspendan cualquier actividad en la que deban salir de la casa, limitando el número de personas con las que socializan.

PARA LA PROTECCIÓN PERSONAL DE TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES, TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

Utilicen **tapabocas** permanentemente cubriendo boca y nariz; es para la protección de todos. Recuerden que el tapabocas debe cambiarse diariamente.

- Si el tapabocas es desechable, todos los miembros de la familia deben desecharlo diariamente. De estar mojado y/o sucio se desecha en una bolsa de residuos.
- Si el tapabocas es de tela, todos los miembros de la familia deben lavarlo diariamente y tener otro de cambio.

Eviten tocarse la cara durante la jornada laboral. Sus manos pueden estar contaminadas y al tocarse la cara se pueden infectar.


Si necesitan sonarse, utilicen **pañuelos desechables** y luego realicen lavado de manos o apliquen gel antibacterial.

Al finalizar la jornada laboral, recuerden que los **elementos de protección personal** (tapabocas, guantes, caretas, mascarillas y uniformes desechables) deben ser desechados y deben realizar un cambio de ropa al llegar a la casa.

Al **toser o estornudar**, cubran su nariz y boca con el antebrazo o usen un pañuelo desechable e inmediatamente lávense las manos.

¡RECUERDEN!

El uso de guantes plásticos no exime del uso de gel antibacterial y del lavado frecuente de manos.



RECUERDA QUE TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES DEBEN REALIZAR UN ADECUADO LAVADO DE MANOS

1. Tus familiares y convivientes deben realizar **lavado de manos frecuentemente**. Cuando puedan lavar sus manos con agua y jabón, utilicen gel antibacterial durante de 20 a 30 segundos.
2. El contacto con el jabón debe durar mínimo 20 a 30 segundos.
3. Los **momentos de lavado de manos** son:
 - Al llegar a casa.
 - Antes de preparar y consumir alimentos.
 - Antes y después de usar el baño, cuando las manos estén sucias, después de toser o estornudar, o después de cambiar pañales.
 - Después de cualquier tipo de contacto con personas que puedan estar enfermas.**¡No esperen a que sus manos estén sucias!**
4. Para **secarse las manos** después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallas de papel desechables. De no haberlas, utilicen toallas de tela limpias y cámbialas cuando estén húmedas.

ES IMPORTANTE QUE TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES TENGAN EN CUENTA ESTAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Eviten estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos).
- **No** saluden con besos, ni abrazos, ni de la mano.
- Mantengan una distancia mínima de 2 metros con otras personas.
- El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra persona.
¡Úsenlo cuando estén con otras personas!
- Mientras estén fuera de casa, **eviten tocarse la cara y el tapabocas**. Si necesitan acomodar este, lávense primero las manos y no toquen la parte externa.

¡Eviten las aglomeraciones de personas!



ES IMPORTANTE QUE TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES REALICEN ESTAS ACTIVIDADES DE LIMPIEZA EN CASA

Laven con agua y jabón y desinfecten en forma regular las **superficies que se tocan con más frecuencia**

Si las superficies se encuentran visiblemente sucias, se recomienda **limpiarlas** con detergente o agua y jabón, antes de ser desinfectadas.

Utilicen **guantes desechables** al limpiar y desinfectar superficies y deséchenlos luego de cada limpieza.

Para la desinfección empleen un paño limpio impregnado de **alcohol** o con **agua y jabón**.

Lávense las manos después de utilizar los guantes.

Limpien y desinfecten todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria como: teléfonos fijos, llaves, control remoto, computadores, mouse, teclados, celulares y otros equipos electrónicos de uso frecuente.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA QUE INDICAN QUE DEBEN IR AL HOSPITAL?

Los familiares y convivientes deben estar atentos a los signos de alarma. Deben llamar al número de emergencia si la persona enferma presenta alguno de los siguientes síntomas: fiebre de más de 38 grados centígrados por más de 48 horas, dificultad para respirar, falta de aire, ahogo, dolor o presión en el pecho, cansancio extremo, dolores musculares generalizados, labios o cara de coloración azulada o morada. **Deben informar que está en espera de los resultados de una prueba confirmatoria para COVID-19.**

Si el estado de salud de la persona enferma empeora y no ha recibido atención médica, deben dirigirte a urgencias con todas las medidas de protección personal.

Si tienen alguna inquietud, pueden comunicarse al correo electrónico **covida@uniandes.edu.co** para brindarles orientación.