



FOLLETO 3





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.

PARTICIPANTE DE COVIDA:

El resultado de tu prueba para COVID 19 fue **positivo**, por lo que es importante **iniciar un aislamiento preventivo en tu lugar de permanencia**. Este aislamiento puede durar 14 días o más.

Se realizará un proceso de **rastreo de contactos**, que implica identificar a tus familiares directos y convivientes, y realizarles una toma de la muestra para COVID 19.

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

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

Suspende cualquier actividad en la que debas salir de tu casa o lugar de aislamiento.

No vayas al trabajo, áreas públicas, supermercados, bancos o cualquier sitio con aglomeración de personas.

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. **El tapabocas debe cambiarse diariamente**

Si necesitas sonarte, utiliza **pañuelos desechables** y luego realiza lavado de manos o aplica gel antibacterial.

Siempre que vayas a tener contacto con tu cuidador utiliza tapabocas que cubra la boca y la nariz

Al **toser o estornudar**, cubre tu nariz y boca con el antebrazo o usa un pañuelo desechable e inmediatamente lávate las manos.

Si sales de tu área de aislamiento, debes usar tapabocas.



RECUERDA REALIZAR UN ADECUADO LAVADO DE MANOS

1. Implementa 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:

- Antes y después de usar el baño cuando las manos estén sucias.
- Después de toser o estornudar.

4. Para **secarte las manos** después de lavárselas 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 REALICES ESTAS ACTIVIDADES PARA TU CUIDADO EN CASA

Ubícate en una habitación que cuente con **ventilación natural** y en donde puedas realizar apertura de ventanas.

Debes aislarte en una habitación.

Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta. Si no es posible, deben dormir en camas separadas.

Limita tus movimientos dentro de tu vivienda y reduce al mínimo los espacios compartidos con quienes convives.

Limita el número de tus cuidadores a **UNO**. De ser posible, que sea una persona con buena salud.

No debes compartir con otras personas tus sábanas, toallas, platos ni cubiertos.

No es necesario desecharlos, pero sí deben ser lavados con agua y jabón después de usarlos.

En lo posible busca tener un **baño exclusivo** para tu uso.

En caso de no poder contar uno, deben realizar desinfección cada vez que lo uses.

RECUERDA

Es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies que uses al menos una vez al día. **Puedes usar alcohol al 70% para desinfectar las superficies.**



¿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 tienes 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.

DALES ESTAS RECOMENDACIONES A TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES

El resultado de tu familiar en la prueba para COVID 19 fue positivo, por lo que es importante **iniciar un aislamiento de 14 días en su lugar de permanencia** y que la persona con COVID-19 sea aislada. Este aislamiento puede durar 14 días.

Se realizará un proceso de **rastreo de contactos**, que implica identificar a los familiares directos y convivientes del caso de COVID-19 y realizarles una toma de la muestra para la prueba de COVID 19 y determinar si tienen la infección.

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 tu protección y la de las personas a tu alrededor. **El tapabocas debe cambiarse diariamente**

- Si el tapabocas es desechable, todos los miembros de la familia deben desecharlo diariamente o una vez esté mojado o sucio 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.

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

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

Siempre tus familiares y convivientes que vayan a tener contacto contigo, indícales que deben utilizar tapabocas que **cubra la boca y la nariz**.

Los familiares **deben pedirle** a la persona enferma que se coloque un tapabocas antes de ingresar a la habitación.



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 de 20 a 30 segundos.

3. Los **momentos de lavado** de manos son:

- Antes y después de usar el baño, cuando las manos estén sucias.
- Después de toser o estornudar.
- Después de quitarse los guantes o manipular artículos usados por la persona a quien se le tomó la prueba y presenta síntomas.
- Al tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito, orina y heces de la persona enferma.

¡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 cámbienlas cuando estén húmedas.

ES IMPORTANTE QUE TUS FAMILIARES Y CONVIVIENTES REALICEN ESTAS ACTIVIDADES PARA TU CUIDADO EN CASA

Mantengan las **ventanas abiertas** en la vivienda siempre que sea posible.

Los familiares y convivientes deben instalarse en una **habitación distinta** a la de la persona enferma. Si no es posible, deben dormir en camas separadas.

Deben **reducir los espacios compartidos** con la persona enferma.

Quien debe cuidar a la persona enferma debe ser **UNO**. De ser posible, que sea una persona con buena salud.

No deben compartir con la persona enferma sus **sábanas, toallas, platos ni cubiertos**.

No es necesario desecharlos, pero sí deben ser lavados con agua y jabón después de que esta persona los use.

En lo posible, **eviten compartir el baño** con la persona enferma.

En caso de no poder contar uno, deben realizar desinfección cada vez que lo use.

Usen guantes para realizar el **lavado de la ropa** de la persona enferma.

En lo posible seque la ropa en la secadora en configuración caliente.



Desechen los guantes en un cesto de basura con bolsa y lávese las manos de inmediato después de realizar actividades relacionadas con el cuidado de la persona enferma.

Es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies que usen al menos una vez al día. **Pueden usar alcohol al 70% para desinfectar las superficies.**

Utilicen un cesto de basura con bolsa para desechar **artículos contaminados** y de uso exclusivo de los artículos de la persona enferma.

RECUERDEN

Quienes realicen estas labores de limpieza y desinfección deben usar guantes desechables y lavarse las manos después de cada actividad

¿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 si la persona enferma es positiva para COVID-19.**

Si el estado de salud de la persona enferma empeora y no ha recibido atención médica, deben dirigirse 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.