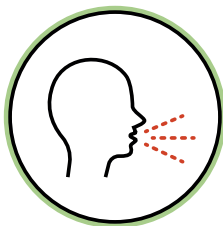


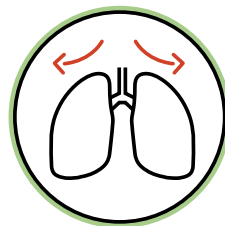
SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA COVID -19



Fiebre de difícil control, mayor a **37,5°** y por más de 3 días



Tos



Dificultad para respirar



Fatiga



Secreciones nasales



Malestar general

#Mis Manos
Te Enseñan

a cuidarnos entre todos



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social



LAVADO DE MANOS

LA MEJOR PREVENCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS

¡Recuerda!

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente, podemos reducir hasta el 50 % de los casos de las infecciones respiratorias, incluyendo COVID-19. Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos

1



Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

2



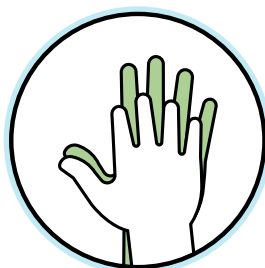
Frota las manos entre sí.

3



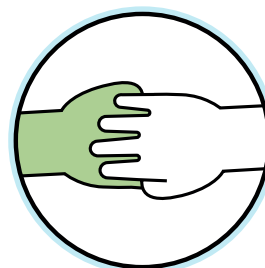
Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

4



Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.

6



Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7



Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8



Tus manos son seguras.

¿Cuándo lavarte las manos?

- Cada vez que llegues de la calle.
- Cada vez que salgas de una reunión.
- Antes de tocarte la cara.

Nota: la higiene de manos con alcohol glicerinado debe realizarse siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

#Mis Manos
Te Enseñan

a cuidarnos entre todos



**BIENESTAR
FAMILIAR**



TODO SOBRE EL USO DEL TAPABOCAS

Errores más frecuentes en el uso de tapabocas:

1



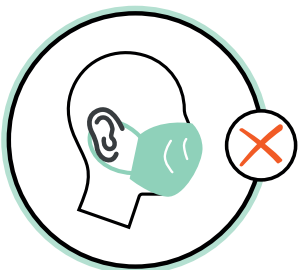
No lavarse las manos antes de ponérselo y después de quitárselo.

2



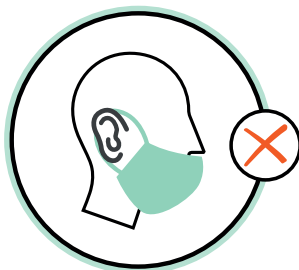
Tocar la parte interna y la parte central del tapabocas. Quitárselo y ponérselo constantemente.

3



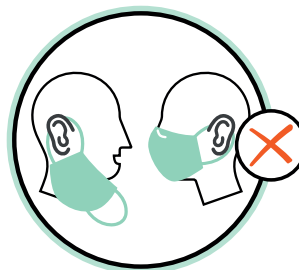
Dejar espacios de aire entre la cara y el tapabocas.

4



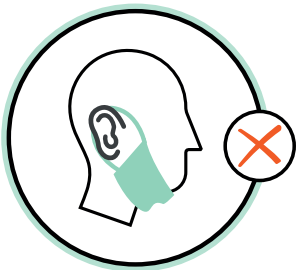
Descubrirse la nariz.

5



Quitárselo para hablar con otra persona.

6



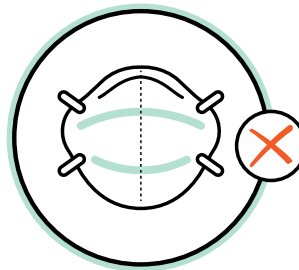
Llevárselo a la barbilla o el cuello.

7



Quitárselo y ponérselo con frecuencia.

8



Usar tapabocas de referencia N95 (son exclusivos para profesionales de la salud).



¿Cuándo debería cambiar de tapabocas?

1. Si se humedeció.
2. Si se rompió o deterioró.
3. Después de haber cumplido su vida útil.
4. Si es de tela, debe lavarse en casa con agua y jabón después de cada uso.

Lugares de uso obligatorio del tapabocas

1. En el transporte público.
2. En áreas con afluencia masiva de personas (plazas de mercado, supermercados, bancos, farmacias, etc.).
3. Donde no sea posible mantener 1 metro de distancia de otras personas.

También es obligatorio el uso de tapabocas para:

1. Personas con sintomatología respiratoria.
2. Personas adultas mayores de 70 años.
3. Mujeres embarazadas.
4. Personas con enfermedades cardiovasculares o que comprometan su sistema inmunológico, con cáncer, VIH o enfermedades respiratorias crónicas.

#Mis Manos
Te Enseñan

a cuidarnos entre todos



BIENESTAR
FAMILIAR



RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA

1



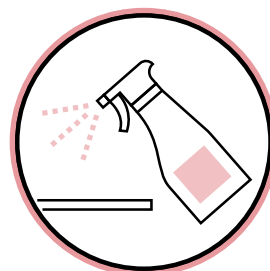
Incrementa la limpieza y desinfección de superficies de elementos de constante uso familiar.

2



Limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda.

3



Al limpiar los elementos que se encuentren en baños y cocinas, lave con agua y jabón y desinfecte con productos de uso domésticos.

4



Cuando use desinfectantes:

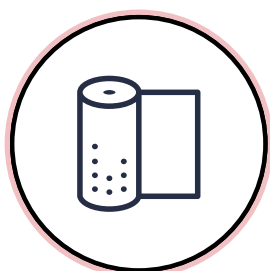
- Lea y siga las instrucciones de la etiqueta.
- Use elementos de protección personal.
- Mantenga estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Conserve la sustancia en el envase original.
- No consuma alimentos ni bebidas durante su manipulación y aplicación.

5



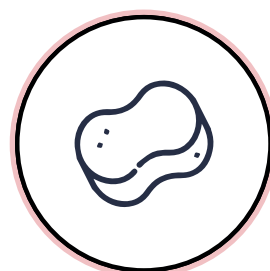
Al lavar prendas de vestir, evite sacudirlas y deje secar completamente.

6



En el baño, cambie toallas de manos o use desechables. Separe y guarde cepillos de dientes.

7



En la cocina, cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos. No comparta vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.



Manejo de residuos sólidos

Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.

Cumpla con los horarios de la recolectora.

Defina un adulto de la familia que se encargue del depósito de las áreas establecidas.

#Mis Manos
Te Enseñan
a cuidarnos entre todos





MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL **SALIR DE LA VIVIENDA**



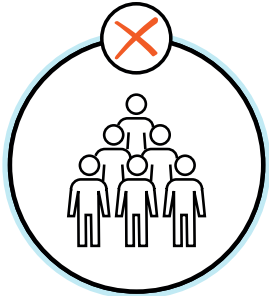
1

Si sale en carro particular, limpie las manijas de las puertas, el volante o timón con alcohol o paños desinfectantes.



2

No salude con besos, abrazos o con la mano.



3

Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos. Visite aquellos lugares estrictamente necesarios. Evite aglomeraciones de personas.



4

Restrinja visitas a familiares y amigos.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL **REGRESAR A LA VIVIENDA**



1

Cuando ingrese a la vivienda, quítese los zapatos. Lave la suela con agua y jabón.



2

Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiense de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.



3

Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.



4

Báñese con abundante agua y jabón.



5

Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.



6

Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.



7

Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

#Mis Manos
Te Enseñan

a cuidarnos entre todos



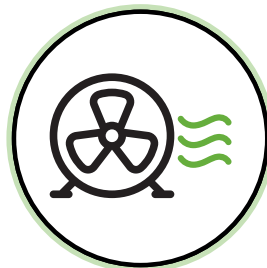


MEDIDAS PARA USUARIOS DE **VEHÍCULO PARTICULAR, MOTOCICLETAS Y BICICLETAS**



1

Desinfecte con regularidad, superficies con las que tiene contacto frecuente.



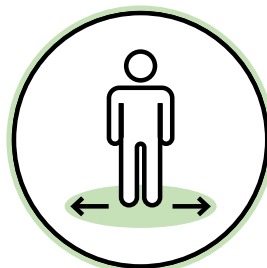
2

En la medida de lo posible, mantenga ventilado el vehículo.



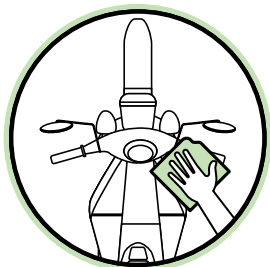
3

Al subir al vehículo, abra las puertas y permita que se ventile antes de subirse a él.



4

Mantenga la distancia mínima recomendada.



5

Para motocicletas y bicicletas, desinfecte regularmente el manubrio de estas.



6

Desinfecte los elementos de seguridad.

#Mis Manos
Te Enseñan

a cuidarnos entre todos





PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DE COVID-19

EN PERSONAS ADULTAS MAYORES



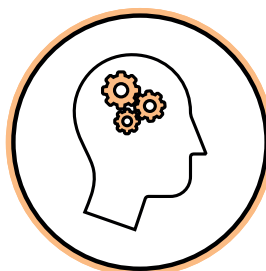
Atienda el protocolo de lavado de manos y medidas preventivas



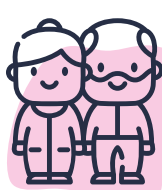
No permita el ingreso de visitas de otros familiares o de la red social.



Reporte a la autoridad sanitaria cualquier caso de riesgo de COVID-19 en la persona mayor, cuidador u otro miembro de la familia.



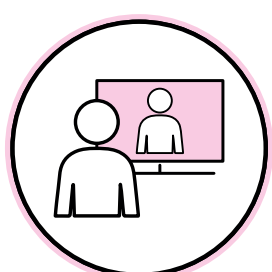
Cuide su salud mental.



HOGARES Y CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES



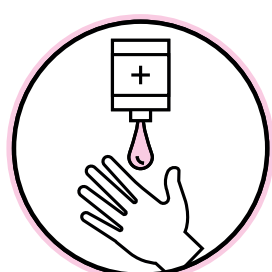
Explique la situación y medidas de prevención de forma clara y sencilla.



Brinde acompañamiento psicosocial y contactos virtuales de apoyo.



Tenga a mano directorio de familiares, instituciones y centros de atención en salud.



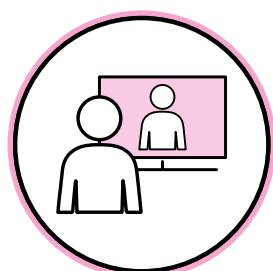
Lavado de manos mínimo cada tres horas. Puede usar gel antibacterial varias veces al día.



Alimentación saludable (carne, pescados, queso, leche, frutas y verduras etc.)



Cuente con disponibilidad de medicamentos para enfermedades crónicas.



No realice traslados a servicios de salud. Seguir atención virtual y domiciliaria, a excepción de una urgencia.



Los cuidadores deben:

- Mantenerlos informados sobre la epidemia y las medidas que se están implementando.
- Explicar que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y no una forma de rechazo.
- Mantener rutinas de autocuidado, aseo personal, sueño y alimentación.
- Crear rutina diaria que incluya actividades físicas, de ocio y comunicación con otras personas a través de las tecnologías disponibles.
- Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados.
- Promover el diálogo y la participación en las actividades del hogar, expresión de emociones y de sus decisiones.

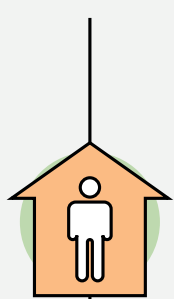
Excepciones Las personas adultas podrán salir del aislamiento para:

- Abastecimiento alimentos, medicamentos, artículos de primera necesidad.
- Uso servicios financieros.
- Ejercicio laboral exento en el Decreto 457.
- Casos de fuerza mayor.

En caso de riesgo de contagio en centro de protección



Establezca contacto con EPS, IPS o autoridades sanitarias para que atiendan el caso.



Ponga en aislamiento a la persona afectada y siga las orientaciones de la autoridad sanitaria.

Declare la institución en cuarentena y comunique a las autoridades competentes.

Realice aislamiento preventivo en la habitación para todos los residentes.



Determine el uso permanente de elementos de protección personal en todo el equipo administrativo y asistencial (careta facial protectora y tapabocas N95).



Cancele actividades grupales. Los alimentos serán servidos en la habitación.



Todo el personal asistencial debe cambiar su ropa de calle por ropa de trabajo al llegar a la institución, y su ropa de trabajo por ropa de calle, al finalizar su labor diaria.

A través del Decreto 457 del Gobierno Nacional y de la resolución 464 del Ministerio de Salud y Protección Social se imparten instrucciones para el cumplimiento del aislamiento preventivo obligatorio para toda la población hasta el 13 de abril y para las personas mayores de 70 años, hasta el 30 de mayo de 2020.

#Mis Manos
Te Enseñan
a cuidarnos entre todos

