



**SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA**

**MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DE LA
COVID19
MENSAJES PARA LA COMUNIDAD**

**LE INVITAMOS A NO BAJAR LA GUARDIA. MEDIDAS DE
AUTOCUIDADO**

- Lávese las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos, muchas veces al día.
- Utilice alcohol glicerinado o gel antibacterial si no tiene acceso al lavado de manos
- Utilice siempre tapabocas. Úselo correctamente
- Mantenga la distancia mínima de 2 metros con otras personas
- Absténgase de asistir a sitios de alta afluencia de personas
- Evite espacios cerrados o de poca ventilación
- Realice limpieza (con agua y jabón) y desinfección de los objetos y superficies que utiliza frecuentemente (con alcohol al 70%, hipoclorito al 5.25% u otras sustancias químicas como el amonio cuaternario – depende de la ficha técnica de cada producto)
- Realice actividad física, preferiblemente al aire libre, solo o en pequeños grupos; siempre utilizando las medidas de autocuidado
- El mayor número de casos de COVID19 ocurren en personas que no presentan síntomas, pero pueden infectar a otros. Por ello todos nos debemos proteger permanentemente.

**¿QUE DEBO HACER PARA PROTEGERME DEL COVID EN MI
CASA?**

- Promueva el lavado de manos durante 20 segundos mínimo 8 veces al día
- Mantenga la casa ventilada. Abra las ventanas.
- Evite las salidas fuera del hogar no necesarias - utilice tecnologías para adquirir los insumos que requiere, evitando asistir a lugares de alta concentración de personas
- Utilice tapabocas cuando presente sintomatología de enfermedad respiratoria (fiebre, malestar general, tos, secreción nasal) o esté al cuidado de una persona enferma
- Evite recibir visitas en su hogar o visitar vecinos, amigos o familiares
- Evite reuniones o celebraciones en las áreas comunes, salón comunal, gimnasio o zonas húmedas
- Las visitas o reuniones generan interacción entre dos o más burbujas sociales, incrementando el riesgo de infección
- Cuando comparte con la visita o en reuniones puede incrementar el riesgo por: tiempo prolongado, espacio cerrado, espacio poco ventilado, concentración de

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 887 97 00 ext.71500 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 968988

www.manizales.gov.co



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

personas, distanciamiento inferior a los dos metros, retiro del tapabocas para compartir bebidas o comidas. Evita el riesgo

- El hogar es la Burbuja Social Central de cada persona. Protégela
- Al entrar en contacto con otras personas rompiendo las barreras de protección, inicia la interacción entre diferentes burbujas sociales, incrementando el riesgo de infección
- Evite que los niños visiten otras viviendas
- Evite el contacto con personas ajenas a su núcleo familiar
- Utilice otras formas de comunicación como las llamadas telefónicas, en conferencia y videoconferencias.
- Realice permanentemente limpieza y desinfección en áreas de mayor circulación y de elementos sometidos a manipulación como barandas, chapas, botones de ascensores, interruptores eléctricos entre otros
- Cúbrase la boca con el antebrazo cuando tosa o estornude, o con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura y límpiense las manos.
- Evite realizar arreglos o solicitar servicios al interior de la vivienda, en caso de requerirlo, active el protocolo de bioseguridad, utilice tapabocas, ventile la vivienda y mantenga la distancia mínima de dos metros.
- En caso de salir de la vivienda, al regreso retire sus zapatos al ingresar, desinfecte la suela, lávese las manos y tome una ducha antes de entrar en contacto con sus familiares
- Evite las actividades de aspersión, la recomendación es limpieza y desinfección de superficies mediante contacto directo, que permita que al ejercer la presión con el paño, se rompa la cadena lipídica del coronavirus. Por recomendación del Ministerio de Salud y Protección Social, no se recomienda realizar aspersiones.

Me cuido, te cuido

¿QUE DEBO HACER PARA PROTEGERME DEL COVID EN EL TRABAJO O AL VISITAR LUGARES ABIERTOS AL PÚBLICO?

- Evite asistir al trabajo o salir de casa si presenta alteraciones en su estado de salud
- Realice el registro al ingreso a su trabajo y durante su turno del estado de salud
- No ingrese al trabajo o algún lugar con temperatura mayor a 38°C
- Evalúe si las actividades que desarrolla las puede hacer mediante teletrabajo y cocértelo con su jefe
- Establezca horarios para el consumo de alimentos o descansos del equipo de trabajo, evitando aglomeración y ruptura de las medidas de protección
- Difunda permanentemente las prácticas de cuidado: lavado de manos, uso de tapabocas, distanciamiento físico, limpieza y desinfección
- Garantice el aforo que permita distancia de 2 metros mínimo entre los trabajadores y con los usuarios o clientes
- Tenga actualizada los contactos de las EPS para activar la ruta de atención en salud en caso de ser necesario
- Celebre el día de la bioseguridad los primeros y terceros jueves de cada mes

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 887 97 00 ext.71500 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 968988

www.manizales.gov.co



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

- Promueva la distancia mínima de dos metros entre personas
- Mantenga ventiladas las áreas de trabajo
- Procure asistir a lugares abiertos o con buena ventilación
- Regístrese al ingreso a establecimientos y reporte su temperatura y estado de salud
- Evite el uso de registros en papel o manual. El contacto puede generar riesgos, implemente mecanismos electrónicos o digitales
- Evite deambular por los establecimiento sin el uso de tapabocas

TENGO COVID O SOY UN CONTACTO ESTRECHO, ¿QUÉ DEBO HACER?

- Si presenta síntomas o afectación en su estado de salud, realice autoaislamiento en su vivienda y notifique a la línea 123 o al contacto de su EPS
- En caso de ser POSITIVO en manejo domiciliario, mantenga el aislamiento como medida sanitaria; evite el contacto con sus familiares dentro del domicilio. Todo el núcleo familiar debe ser aislado por considerarse contactos estrechos
- En caso de ser POSITIVO, identifique a todos sus contactos estrechos e informe sobre la situación para que inicien el aislamiento preventivo; cuando usted sea contactado por la autoridad sanitaria o EPS notifique todos los contactos para el seguimiento
- Si es un caso POSITIVO y su manejo es domiciliario, deberá estar en aislamiento y para poder salir del mismo, deberá esperar que la EPS lo notifique como recuperado, proceso que da al terminar los días de aislamiento y tener mínimo 3 días sin síntomas
- Si usted es un caso POSITIVO, mantenga el aislamiento hasta que sea dado de alta por la EPS, evite infectar a otros.
- En caso de ser un contacto estrecho de alguien o ante sospecha de tener COVID19, aíslese preventivamente y notifique a la EPS para activar las rutas de atención en salud
- Si es contacto estrecho y no ha presentado síntomas al séptimo día del último contacto con el caso, le realizarán una prueba para determinar si se infectó; en caso en que el reporte salga negativo, usted deberá garantizar el aislamiento hasta completar 14 días
- Evite el ingreso de personas externas a los miembros con los que convive en el domicilio durante el periodo de aislamiento
- Si requiere atención domiciliaria, el prestador podrá trasladarse hasta la vivienda; en caso de traslado a una institución hospitalaria debe acudir siempre utilizado tapabocas
- Si usted está esperando el resultado de la prueba, porque es sospechoso, desde ya, debe estar aislado; no infrinja el aislamiento.

TENGO COVID, ¿CÓMO DEBE SER EL AISLAMIENTO EN CASA?

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 887 97 00 ext.71500 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 968988

www.manizales.gov.co



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

- En caso de ser POSITIVO en manejo domiciliario, mantenga el aislamiento como medida sanitaria; evite el contacto con sus familiares dentro del domicilio. Todo el núcleo familiar debe ser aislado por considerarse contactos estrechos
- Utilice siempre tapabocas. Úselo correctamente
- Cúbrase la boca con el antebrazo cuando tosa o estornude, o con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura y límpiense las manos.
- Mantenga la casa ventilada. Abra las ventanas.
- Procure no compartir la habitación. Si no es posible, garantice distancia mínima de dos metros con otros.
- Todos los habitantes de la residencia deben usar tapabocas permanente
- Separe sus utensilios de mesa; no comparta losa, cubiertos ni toallas
- Es ideal tener un servicio sanitario exclusivo; en caso de no estar disponible, úselo después de que los demás lo hayan utilizado. El baño debe ser desinfectado con cloro, al menos una vez al día
- Cierre la tapa del inodoro antes del vaciamiento
- Lávese las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos, muchas veces al día.
- Limpie con un desinfectante, los elementos que manipula
- Evite sacudir la ropa de cama y las prendas de uso persona. Ave con agua y jabón, preferiblemente con agua caliente
- Los desechos deben ser depositados en bolsa plástica cerrada
- Todos los que vivan en la casa deben ser monitoreados
- Procurar que los cuidadores no tengan factores de riesgo
- Consulte las recomendaciones del cuidado en casa (link) <http://manizalesalud.net/tramites-2/el-secretario-de-salud-publica-recomienda/>
- Cumpla el aislamiento. La secretaría de salud pública de manera diaria monitorea los registros de ingresos a establecimientos con los casos positivos. Si se encuentra que alguien con medida sanitaria infringe la norma, se realiza el respectivo reporte a las autoridades policiales.
- La infracción al aislamiento acarrea investigaciones de la Policía Nacional; a su condición de enfermo o de expuesto, no le agregue conflictos policiales con potencial sancionatorio o penal

TENGO COVID, ¿CÓMO DEBO VIGILAR MI ESTADO DE SALUD EN CASA?

Las personas mayores de 60 años y las embarazadas, deben ser vigiladas permanentemente.

Una persona con Covid puede presentar algunos de estos síntomas:

- Dificultad para respirar, dolor en el pecho
- Tos seca o productiva
- Fiebre, escalofrío
- Dolor en el cuerpo, en los músculos o en articulaciones

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 887 97 00 ext.71500 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 968988

www.manizales.gov.co



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

- Alteración del estado de alerta, confusión
- Síntomas digestivos como dolor de estómago, diarrea o vómito
- Conjuntivitis
- Pérdida del olfato y gusto
- Fatiga, debilidad
- Dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión nasal
- Cianosis (color morado en los labios, en los dedos)

¿Cuándo buscar ayuda? La sensación de empeoramiento de los síntomas obliga a reportar a la EPS o consultar al servicio urgencias. La fiebre continua, dificultad respiratoria, dolor en el pecho, color morado en los labios y en los dedos, vómito, diarrea o cambios en el estado de conciencia, son signos de alarma que indican alto riesgo.

Un momento para evaluar, ¿cómo hacerlo? Mínimo tres veces al día se debe verificar el estado de salud. Reconocer la desmejora es fundamental. Precisar si se siente bien, mejor o peor, puede orientar a la búsqueda oportuna de ayuda.

Registre la información en una planilla y analice el comportamiento de los datos; repórtelos al servicio médico cada vez que sea evolucionado. Puede tener a mano ayudas como:

- **Pulsioxímetro:** En Manizales, el registro para niños y adultos, debe ser superior al 90% de saturación. En las embarazadas debe alcanzar mínimo el 95% de saturación. Con enfermedad pulmonar previa, la oximetría debe ser mínimo del 88%

Este atento a su estado emocional y el de los miembros de su familia, ante cambios en el comportamiento, sensación de ansiedad o angustia por los momentos vividos en relación a la enfermedad, el aislamiento o factores externos, solicite ayuda.

**Solicite ayuda en la línea 123, línea Covid o en su EPS;
Línea 123 Opción 4 – Línea por la vida. Atención por Psicología
MANTENGA LOS NÚMEROS DE TELÉFONO A MANO**

Elaborado. 30 de octubre de 2020