



- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus, **recuerde sus acciones propias nos ponen en riesgo o nos protegen a todos**
- El virus se propaga principalmente de persona a persona. Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 2m). A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- Tenga en cuenta que usted puede tener la infección por el Coronavirus y no tener ningún síntoma, consulte a su EPS respectiva, si presenta cualquier síntoma relacionado con el COVID-19.
- DAR es la forma de cuidarnos del coronavirus en tres pasos:
  1. **Detecto:** cualquier síntoma de COVID-19 o de enfermedad respiratoria.
  2. **Aíslo:** y me quedo en casa junto con mi grupo familiar por dos semanas.
  3. **Reporto:** inmediatamente a través de mi EPS o CoronApp, mis contactos cercanos y próximos.

## La Prevención es de Todos:

### Lavado de manos con frecuencia:



- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón con una duración de 40-60 segundos idealmente cada 2 horas, especialmente después de haber estado en un lugar público, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, antes y después de manipular el tapabocas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

### Evitar el contacto directo

- **Evite el contacto cercano** con personas que presenten síntomas o enfermedad respiratoria
- Ponga **distancia entre usted y las demás personas**. (Mínimo 2 metros)
- Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas (asintomáticos) pueden propagar el virus porque son positivos para COVID19, probablemente no lo sepan.
- Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.



### Cubrirse la boca y la nariz con tapabocas al estar rodeados de personas



- Usted podría propagar el COVID-19, incluso si no se siente enfermo.
- Todos deberían usar un tapabocas cuando salen de sus casas, por ejemplo, para ir a la tienda de comestibles o para buscar otros productos necesarios.
- El tapabocas es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 2 metros de las demás personas.
- El tapabocas no reemplaza las medidas de distanciamiento social.

### Cubrirse la boca al toser y estornudar

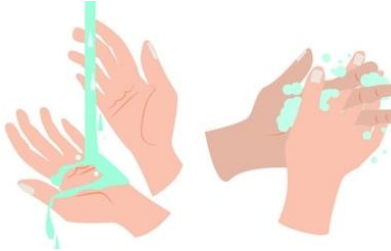
- **Bote los pañuelos** desechables usados a la basura.
- **Lávese las manos inmediatamente** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.





**Hacer buen uso del tapabocas**

**.1.**  
Lavate las manos con agua y jabón antes de ponerte el tapaboca



**.2.**  
Revisa que el tapaboca se encuentre en buen estado  
Si es tapabocas reutilizable; Antes de cada uso, incluyendo el primero, debes lavarlo



**.3.**  
Ubica el tapaboca por el lado correcto



**.4.**  
El tapabocas debe cubrir desde el puente de la nariz



**.5.**  
Sujeta bien el tapaboca alrededor de las orejas



**.6.**  
El tapabocas debe cubrir desde el puente de la nariz hasta el mentón, sin dejar espacios y sin que quede suelto



**.7.**  
Reemplaza el tapaboca si se humedece



**.8.**  
No toques el tapaboca mientras lo uses. Si lo haces, lavate las manos inmediatamente



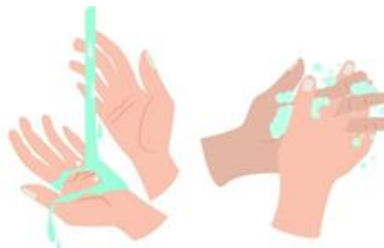
**.9.**  
Retírate el tapabocas desde atrás hacia adelante, sujetando de los elásticos. Siempre con previo lavado de manos



**.10.**  
Luego usarlo  
-Si es reutilizable: Lávalo con agua y jabón.  
-Si es desechable: Deschalo en el contenedor demarcado



**.11.**  
Al finalizar, lávate las manos con agua y jabón



## MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19



### USO CARETA



### ¿A QUIÉNES SE RECOMIENDA SU USO?

- A trabajadores de la salud en contacto diario con pacientes.
- Servidores en contacto permanente con público en general.



### RECOMENDACIONES

- No sustituye el **uso de tapabocas**
- Limpiarlo antes y después cada uso (con alcohol o agua y jabón)
- Ajustar el cabezal al tamaño de la cabeza
- Debe cubrir ambos lados de la cara hasta el mentón
- Mientras no esté en uso, cuidar el elemento evitando que el visor quede contra superficies que puedan ocasionar rayones y evitar el contacto con elementos abrasivos
- **Nota:** Los elementos de protección personal son de uso intralaboral

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19



### ALCOHOL ANTISÉPTICO PERSONAL



- Para desinfección de elementos de uso compartido: como impresoras, teléfonos, área de trabajo: teclado, ratón.
- La desinfección de superficies de trabajo está a cargo de las Gestoras de Aseo, de acuerdo con Protocolos de desinfección.

**EL AUTOCUIDADO Y LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD INCLUYENDO EL BUEN USO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL SON EL MEJOR ARMA CONTRA EL VIRUS.**