

GUÍA DE PROTECCIÓN CONTRA EL CORONAVIRUS

COMIENCE POR USTED MISMO

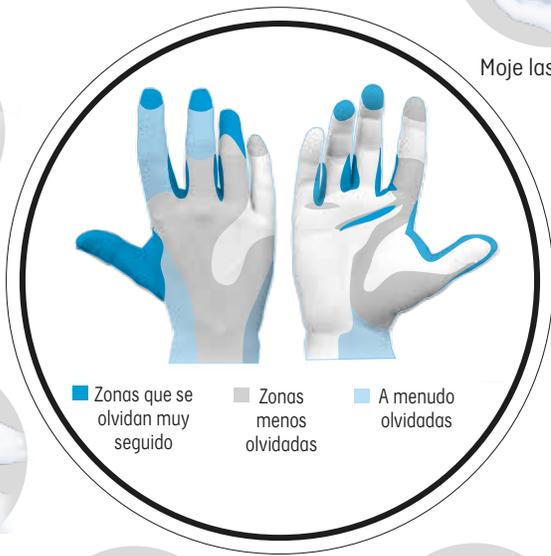
Lave sus manos regularmente con bastante agua y jabón.



Tire la toalla de papel en la caneca de basura.



Enjuague completamente.



¿CÓMO?



Moje las manos.



Tome tanto jabón como para cubrir todas las manos.



Lávalas durante 20 segundos incluyendo las palmas.



Frote enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Duración: de

40 a 60

segundos.

¿CUÁNDO?

- Después de toser o estornudar.
- Si cuida a alguien enfermo.
- Antes, durante y después de preparar comidas.
- Antes de comer.
- Después de usar el baño.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Después de tocar animales o sus desechos.
- Cuando llegue a su casa o destino.



También sirve un gel antibacterial.
Asegúrese de cubrir todas las zonas de las manos.



No se toque la cara después de tener contacto con superficies contaminadas o personas enfermas.



Limpie constantemente con desinfectante las superficies con las que tiene contacto.



Descargue el aplicativo **Coronapp-Colombia** para recibir información personalizada.



Infórmese a través de fuentes confiables.

LOS TELÉFONOS Y TABLETAS PUEDEN SER FOCO DE CONTAGIO.

CÓMO DESINFECTAR EL CELULAR:



¡CUIDADO CON EL CELULAR!

1. Antes de limpiarlo, lávese las manos.

2. Apague el teléfono y desconéctelo si lo está cargando.

3. Si el teléfono es resistente al agua, lávelo con agua jabonosa y luego séquelo con una toalla suave.

4. Si no es resistente al agua, o no sabe si aguanta:

! NUNCA USE:

- Alcohol puro sin diluir
- Limpiador de vidrios
- Limpiadores de baño o cocina
- Gel desinfectante
- Toallas para desmaquillarse
- Toallas de papel

• Diluya en un recipiente una mezcla de 60 por ciento agua y 40 por ciento alcohol

• Humedezca una toalla de microfibra

• Limpie el teléfono y la funda y luego séquelos.

EN EL TRABAJO

Si tiene síntomas respiratorios, no asista. Trabaje desde casa.

Superficies como escritorios y mesas y objetos como teléfonos y teclados deben desinfectarse regularmente.



- 1 Lave sus manos con agua y jabón siempre que termine de realizar una actividad.
- 2 Haga una adecuada gestión de desechos sanitarios.
- 3 Evalúe si los viajes internacionales por trabajo o vacaciones deben ser aplazados.
- 4 En caso de tener que hacerlos, procure un aislamiento en casa a su regreso.
- 5 Evalúe el ingreso de visitantes a las instalaciones.
- 6 Incentive las reuniones virtuales.
- 7 No salude de beso ni de mano y evite el contacto físico.
- 8 Beba bastante agua y aliméntese bien.

EN ESPACIOS PÚBLICOS

- 1 Mantenga una distancia no inferior a un metro con otras personas en la medida de lo posible.
- 2 Si tiene síntomas, use siempre tapabocas.
- 3 No salude de mano.
- 4 Procure caminar en lugar de usar transporte público colectivo.
- 5 Si la única opción es el transporte masivo use siempre tapabocas y lávese las manos después de usarlo.
- 6 No vaya a lugares donde haya más de 100 personas.

EN ESPACIOS CERRADOS COLECTIVOS (misas, colegios, cines)

- 1 Si tiene síntomas, no asista.
- 2 Si debe asistir, use siempre tapabocas.
- 3 Procure mantener la distancia.
- 4 No salude de mano.

EN SU BARRIO O SU COMUNIDAD

- 1 Esté permanentemente comunicado con personas cercanas en su entorno.
- 2 Cree una red de apoyo para comunicar cualquier problema.
- 3 No se quede solo.
- 4 Intente crear un chat comunal para emergencias.

SI ES UNA PERSONA MAYOR O TIENE UNA ENFERMEDAD SUBYACENTE



No asista a áreas o lugares con aglomeraciones.



No reciba visitas si no son absolutamente necesarias.



Use tapabocas todo el tiempo.



No comparta utensilios de alimentación, elementos de aseo o ropa de cama.



Evite el contacto íntimo (besos y abrazos).

CONOZCA LOS SÍNTOMAS



- Fiebre
- Tos seca sin secreción nasal.
- Dificultad para respirar.

SI TIENE SÍNTOMAS:

- Evite viajar.
- Aíslese preventivamente.
- No vaya a lugares públicos.
- Si debe salir, use tapabocas.
- Coma bien y duerma separado de su familia.

¿CUÁNDO CONSULTAR POR URGENCIAS?

- Cuando los síntomas se complican.
- Cuando se trata de una persona con una enfermedad crónica.
- Cuando son adultos mayores con dificultad para respirar.

SI VA DE VIAJE



Use tapabocas en las terminales aéreas.



Si siente síntomas, informe a la tripulación.



Sea transparente con los requerimientos de información de las autoridades migratorias.

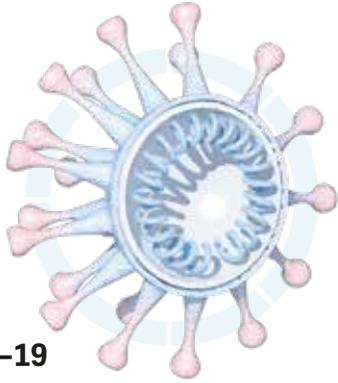


Tenga en cuenta las restricciones de cada país.



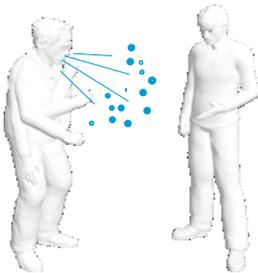
Si es necesario, cumpla a cabalidad el aislamiento preventivo.

ASÍ ATACA Y MATA EL NUEVO CORONAVIRUS



COVID-19

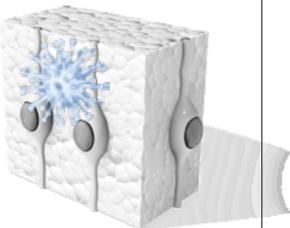
1. El nuevo coronavirus llega al cuerpo por medio de las gotas expulsadas por una persona infectada.



2. Este virus se pega a las membranas de las células respiratorias, tanto en el árbol bronquial como en los pulmones.



3. El virus penetra la célula, la secuestra y la reprograma para hacer más copias de sí mismo. Ahí comienza el ataque.



4. La célula repleta de virus se destruye y las copias producidas salen para invadir otras células.



5. El cuerpo se defiende y en ese proceso inflama las vías respiratorias y los vasos sanguíneos se dilatan y comienzan a filtrar líquido.

6. Esto produce en el curso de una semana los primeros síntomas: fiebre y aumento de las secreciones que el cuerpo trata de eliminar con la tos, la cual puede ser intensa.



Para cualquier información,

comuníquese a la línea nacional
01-8000 955 590

y en Bogotá al
330 5041 o al
364 9666.

7. En la mayoría de las personas, las defensas logran vencer el virus y hacen que las células se protejan contra las nuevas invasiones.



8. Antes de una semana, como con todas las infecciones virales, la mayoría se recupera sin secuelas y con memoria inmunológica

9. En algunas personas, los virus no son contenidos por las defensas del cuerpo, los vasos sanguíneos se dañan y filtran líquidos a los tejidos pulmonares y más células siguen siendo invadidas.

10. El líquido ahoga los sacos de aire de los pulmones (alveolos), lo que impide que entre oxígeno a la sangre y que se elimine el gas carbónico.



11. Este proceso en realidad es una inflamación de los pulmones que se conoce como neumonía.

12. En esta etapa hay un déficit importante de oxígeno en el cuerpo, se aumenta significativamente la frecuencia respiratoria (más de 30 respiraciones por minuto) pero no siempre alcanza a compensar las necesidades de oxígeno.

13. Algunas personas con cuidados intensivos y soportes respiratorios pueden evolucionar.

14. En otras ya no solamente hay el daño pulmonar, sino que se empiezan a afectar todos los tejidos del cuerpo por hipoxia.

15. Ante eso, el cerebro inflama sus vasos sanguíneos y se produce un edema.

Los riñones que se encargan de limpiar el cuerpo también empiezan a fallar.

16. En este punto, los pacientes no pueden respirar por sí mismos.

17. Si el déficit de oxígeno no se compensa, empieza la destrucción de otros órganos, la presión sanguínea cae a niveles peligrosos, y se entra en una fase de 'shock' séptico (por infección) que rápidamente lleva a una falla multisistémica y a la muerte.

