

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
ENFERMEDAD POR COVID-19



coronavirus

COVID-19

MANTENTE SANO MANTENTE BIEN.

INTRODUCCIÓN



La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Actualmente la enfermedad causada se denomina **COVID-19**, es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo y entre ellos a Colombia.

Por tal motivo hemos diseñado un programa virtual que te brinde herramientas sencillas para que identifiques los principales factores de riesgo responsables de adquirir la enfermedad, como también conocer las medidas más útiles para prevenir la misma.

Desde Salud Integral queremos ser un aliado que va de la mano con sus colaboradores vinculados en las diferentes sociedades como lo son : Acciones y servicios, acción del cauca s.a.s, acción s.a.s, acción BPO s.a.s y fondo de empleados, IPS Acción Salud y Acción Integral de Riesgo



OBJETIVOS

Objetivo General :

- Identificar los principales factores de riesgo responsables de la infección por COVID-19 y su forma de prevenirlos.

Objetivos específicos:

- Conocer con claridad medidas de prevención como el distanciamiento social y el uso de tapabocas
- Entender la manera correcta de practicar el lavado de manos, la desinfección y el aseo general.

DEFINICIONES



Bioseguridad: La **bioseguridad** es el conjunto de medidas preventivas que tienen como objetivo proteger la **salud** de las personas, frente a diferentes riesgos producidos por agentes como los virus.

Distanciamiento social: Consiste en "tratar de mantener cierta distancia entre tú y las demás personas", aproximadamente 2 metros de distancia.

Desinfección: Es la eliminación de los gérmenes (virus como el COVID- 19) que infectan y enferman a las personas

Contacto estrecho en comunidad: Cualquier persona, con exposición no protegida, que haya compartido en un espacio menor a dos metros y por más de 15 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19, sin importar que tenga o no síntomas.

DEFINICIONES



Contacto estrecho en el transporte: En los aviones u otros medios de transporte, se consideran contacto estrecho a la tripulación/conductor que tuvo contacto o exposición no protegida con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19 y a los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de dicho caso confirmado por más de 15 minutos.

Contacto estrecho del personal de la salud: trabajador en triage, consulta, salas de procedimientos, observación u hospitalización con exposición no protegida, es decir; que no utilizó respirador de alta eficiencia N95 o superior durante la atención del caso confirmado de COVID-19 en procedimientos que generan aerosoles (por ejemplo: reanimación cardiopulmonar, intubación, extubación, entre otros).

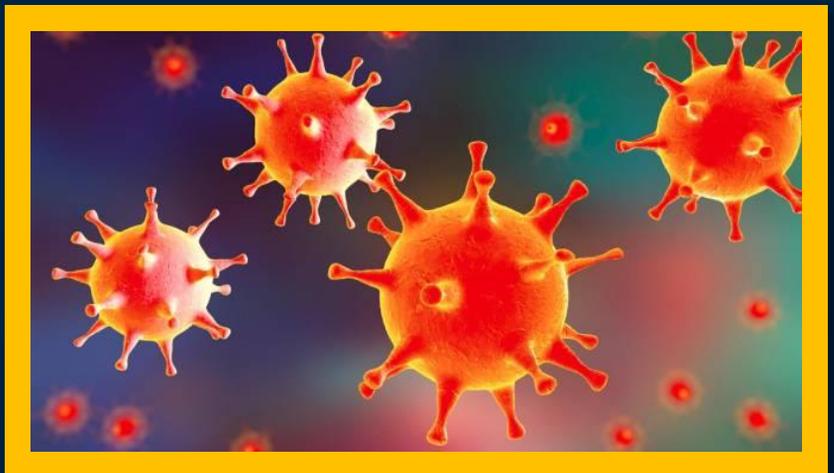
Trabajador del ámbito hospitalario que realizó atención clínica a pacientes confirmados de COVID-19 y no utilizó los elementos de protección personal completos y adecuadamente.

¿QUE ES COVID-19?

El **virus** se conoce como **Coronavirus SARS-CoV-2** y la **enfermedad** que causa se denomina **COVID-19**.

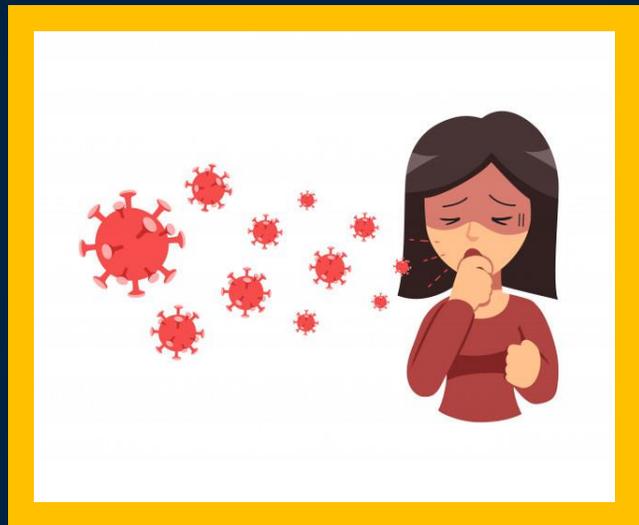
Los coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS por sus siglas en inglés).

El **coronavirus SARS-CoV-2** es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas, detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. en un 80% de los casos solo produce síntomas respiratorios leves, el 20% restante presenta complicaciones moderadas a graves.



COMO SE TRANSMITE EL COVID 19

Se transmite de persona a persona a través de pequeñas gotas que son expulsadas por la persona infectada cuando tose o exhala y que son esparcidas en su entorno cayendo sobre las superficies cercanas, por lo que la persona no infectada puede adquirir la enfermedad al inhalar estas partículas o al tener contacto con las superficies contaminadas y llevarse a los ojos, la nariz o la boca



SINTOMAS

Los síntomas que pueden presentar la persona contagiada por Covid 19 generalmente es de leve a moderada y consiste en:

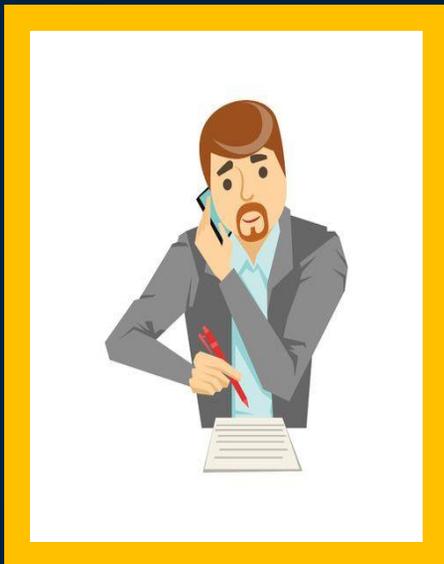
- Malestar general
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión Nasal
- Fiebre
- Algunos pacientes presentan dificultad para respirar



Es importante el aislamiento de los adultos mayores o las personas que sufren enfermedades como hipertensión arterial, problemas cardiacos, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, estas personas son más propensas a manifestar el cuadro severo de la enfermedad

SINTOMAS

En caso de que el colaborador presente síntomas en su lugar de trabajo se debe de aislar de manera preventiva, y usar de forma permanente el tapabocas



En el momento si se presenta un caso sospechoso el jefe inmediato será el encargado de elaborar una lista de colaboradores que han estado en contacto estrecho con el fin de realizar un cerco epidemiológico.

SINTOMAS

En caso de que el colaborador presente síntomas en su domicilio, deberá informar a su jefe inmediato e informar a su EPS con el fin de aclarar su diagnóstico



QUE HACER CUANDO SE PRESENTA SINTOMAS O TIENE CONTACTO ESTRECHO CON UN CASO CONFIRMADO

- Se debe de informar de manera inmediata a la secretaria de salud Departamental y EPS a la cual se encuentre afiliado el colaborador



Los colaboradores administrativos, en misión y al servicio con sintomatología o que hayan presentado contacto estrecho deben de reportar su caso al jefe inmediato y ejecutivo de cuenta.

El caso debe ser reportado por el ejecutivo de cuenta y/o colaborador al correo prevencioncovid19@accionplus.com

ENCUESTA COVID 19 DE ACCIÓN PLUS



DEBES DARLE ABRIR
HIPERVINCULO PARA
QUE PUEDES
ENCONTRAR NUESTRO
APLICATIVO.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4FaJi9hxfPSwotNNabPFY7ncUx2btgbcwLxEvPNV1Xj31Lg/formResponse>

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la compañía, OMS y a través de las autoridades de salud pública pertinentes a nivel nacional y local. La COVID-19 sigue afectando principalmente a la población de China, aunque se han producido brotes en otros países. La mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave. Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:



MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

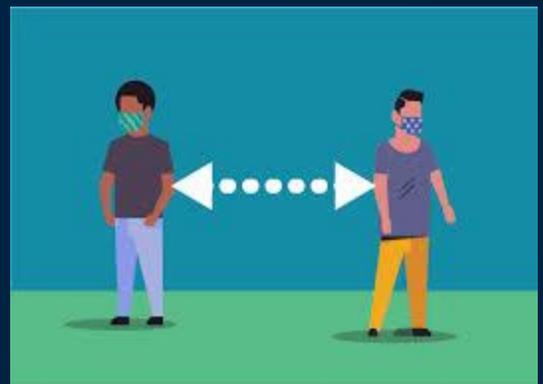
LAS MEDIDAS QUE HAN DEMOSTRADO MAYOR EVIDENCIA PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL VIRUS SON:



LAVADO DE MANOS



USO CORRECTO DEL TAPABOCAS

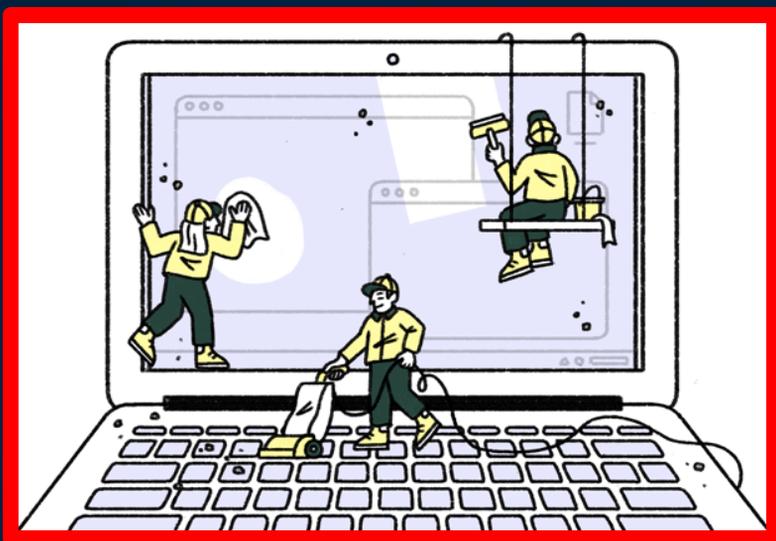


DISTANCIAMIENTO SOCIAL

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

Adicionalmente se deben fortalecer los procesos de :

- Limpieza y desinfección de elementos e insumos de uso habitual, superficies, equipos de uso frecuente.
- Debes optimizar la ventilación del lugar donde te encuentres y tener todas las medidas higiénicas necesarias.



LAVADO DE MANOS

DURACIÓN : ENTRE 30 Y 40 SEGUNDOS

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.
4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frótese la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos en forma de candado asegurando la limpieza de los nudillos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla desechable.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo



Nota:

Realice la desinfección después de lavarse las manos en los mismos pasos con gel antibacterial.

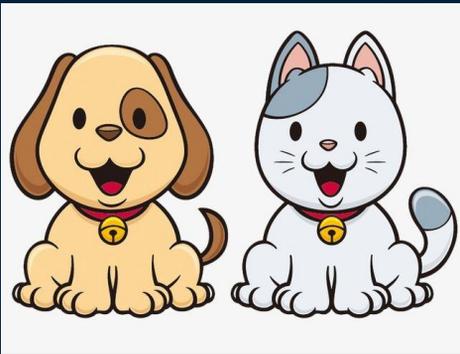
¿CUANDO DEBO LAVAR LAS MANOS?



**DESPUES DE DESECHAR
BASURAS**



**DESPUES DE UTILIZAR EL
TRANSPORTE PÚBLICO**



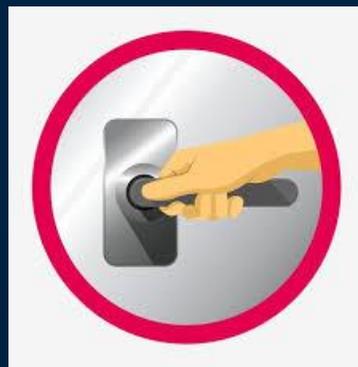
**DESPUES DE ESTAR CON
LAS MASCOTAS**



**DESPUES DE ESTAR EN
ZONAS PÚBLICAS**



**DESPUES DE TOCAR
DINERO**

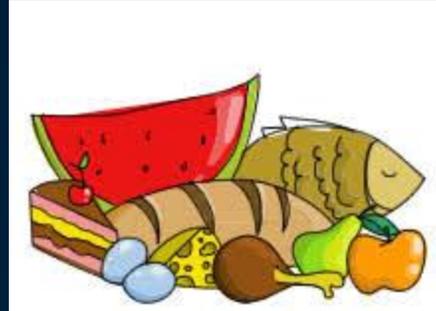


**DESPUES DE TOCAR PUERTAS
O MANIJAS**

¿CUANDO DEBO LAVAR LAS MANOS?



**ANTES DE TOCARSE
LA CARA**



**ANTES DE PREPARAR Y
CONSUMIR ALIMENTOS**



DESPUES DE IR AL BAÑO



**DESPUES DE CAMBIAR
PAÑALES**



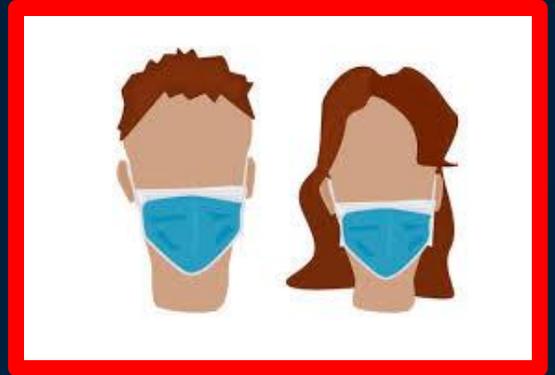
**DESPUES DE TOSER O
ESTORNUDAR**



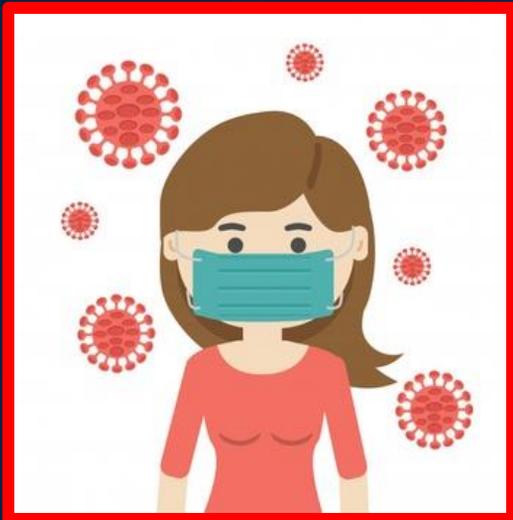
**DESPUES DE ATENDER
PERSONAS ENFERMAS**

USO CORRECTO DEL TAPABOCAS

El uso correcto del tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.



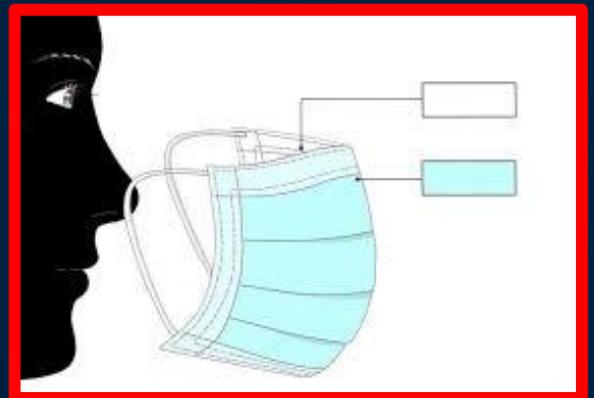
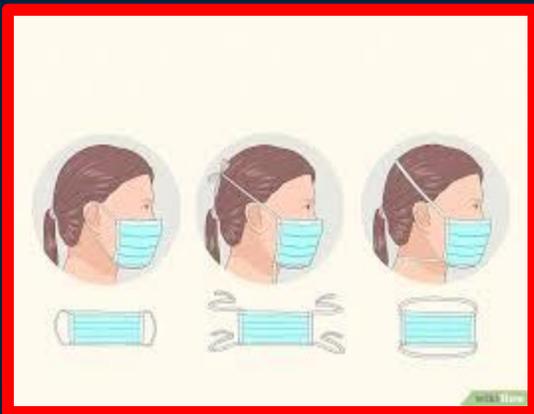
El uso del tapabocas es obligatorio en el transporte público y en áreas con afluencia masiva de personas.



Siempre debe hacerse lavado de manos antes y después de usar tapabocas.

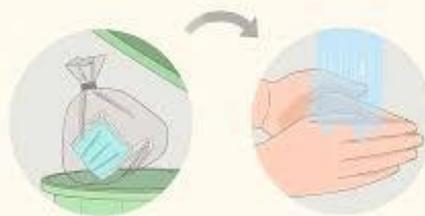
PASOS PARA LA COLOCACIÓN DEL TAPABOCAS

- Ajuste el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo por debajo de las orejas y por encima del cuello.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
- Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección de la colocación con la parte impermeable hacia adentro y puede dificultar la respiración y acúmulo de humedad en la cara.



PASOS PARA LA COLOCACIÓN DEL TAPABOCAS

- La banda flexible del tapabocas debe ir en la parte superior y lo debe moldear sobre el tabique nasal.
- No toque el tapabocas durante su uso. Si debe hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia adentro y deposítela en una bolsa.
- No reutilice el tapabocas.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (mesas, escritorios, etc.)



¿QUÉ DEBES TENER EN CUENTA PARA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?



- Mantener una distancia mínima de 2 metros.
- Evitar reunirse en grupos.
- Evitar alejarse de lugares muy concurridos (congregaciones masivas).

Debemos tener en cuenta que así existan situaciones personales que imponen retos a la hora de practicar el distanciamiento social son necesarias para evitar la propagación del Covid. Entre estos se tienen en cuenta:



- Familias que viven en espacios reducidos: como proteger a quienes son más vulnerables.
- Familias que comparten vivienda.
- Personas con discapacidad

FAMILIAS QUE VIVEN EN ESPACIOS REDUCIDOS: COMO PROTEGER A QUIENES SON MÁS VULNERABLES.

Debemos de tener presente que si algún miembro de la familia debe salir del hogar se debe realizar solo cuando sea absolutamente necesario. Los mandados esenciales, incluyen ir a la tienda de comestibles, farmacia o citas médicas que no puedan postergarse .

En caso de requerir salir de casa no olvide hacer lo siguiente :



Elija a uno o dos miembros del hogar que no tengan un mayor riesgo de enfermarse para que realicen los mandados esenciales.

Use tapabocas, evite las multitudes y practique el distanciamiento social.

Si va realizar mandados:

- Use formas de transporte que minimicen el contacto cercano con otras personas (como andar en bicicleta, caminar o usar su propio auto, ya sea solo o con otros miembros de su hogar).



En caso que requiera el uso del transporte público:

- Mantenga una distancia mínima de 2 metros de los demás pasajeros .
- Evite tocar superficies de contacto frecuente como pasamanos, y lávese las manos o use desinfectantes de manos lo antes posible luego de dejar su hogar.

- Intente viajar hacia y desde el trabajo durante los horarios de menos actividad.

- Lávese las manos lo antes posible después de su viaje.

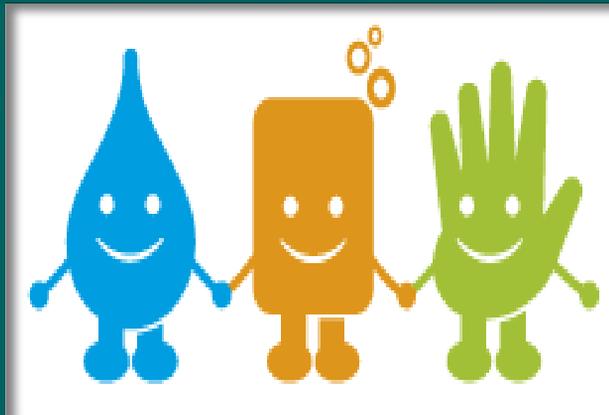
Si necesita trasladarse en auto con miembros de otros hogares:



- Limite el contacto cercano y deje espacio entre las personas dentro del vehículo.

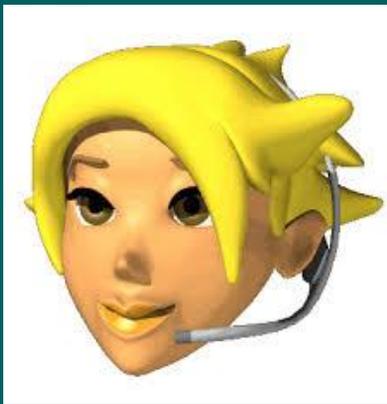
- Mejore el flujo de aire dentro del auto al abrir la ventanilla o poner el aire acondicionado en modo de no recirculación.

- Lávese las manos de inmediato después de volver a casa.
- Mantenga la mayor distancia física posible de las personas de mayor riesgo de su hogar. Por ejemplo, evite abrazarse, besarse o compartir alimentos o bebidas



PRECAUCIONES EN CASO DE VIVIR EN VIVIENDA COMPARTIDA

- Mantenga un distanciamiento social de al menos 2 metros con respecto a otras personas con las que no convive.
- Use tapabocas en cualquier espacio compartido, excepto su habitación.



- Busque un "amigo" en el establecimiento que le ayude para que cuente con los artículos de primera necesidad, como comida y artículos domésticos esenciales.

PRECAUCIONES EN GRUPOS DE DISCAPACIDAD Y RIESGO

Si padece algún tipo de discapacidad (psíquica, física, sensorial, etc.) podría tener un mayor riesgo de infectarse.

Debe tener en cuenta las siguientes medidas:



Realizar un lavado constante de manos.

Limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia (p. ej., mostradores, mesones, manijas de las puertas, grifería del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas, mesas de noche), y equipos como sillas de ruedas, scooters, andadores, bastones, tanques y tubos de oxígeno, tableros de comunicación y otros dispositivos de asistencia.



CÓMO DEBES LIMPIAR Y DESINFECTAR SUPERFICIES

1. AL LIMPIAR

Use guantes desechables o reutilizables para realizar la limpieza y desinfección de rutina.

- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.

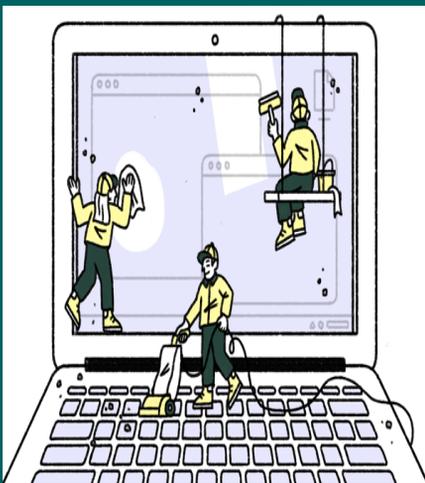
Recuerde Limpiar con agua y jabón reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas sobre la superficie.



Practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con más frecuencia.

Las superficies de contacto frecuente incluyen:

Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.



2. DESINFECTE

- Se recomienda Utilizar desinfectantes de manera segura y eficaz...

SE DEBEN TENER EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES DE LOS PRODUCTOS QUE PARECEN EN LAS ETIQUETAS COMO LO SON:

- Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto).
- Tener la precaución de usar guantes y garantizar una buena ventilación al usar el producto.

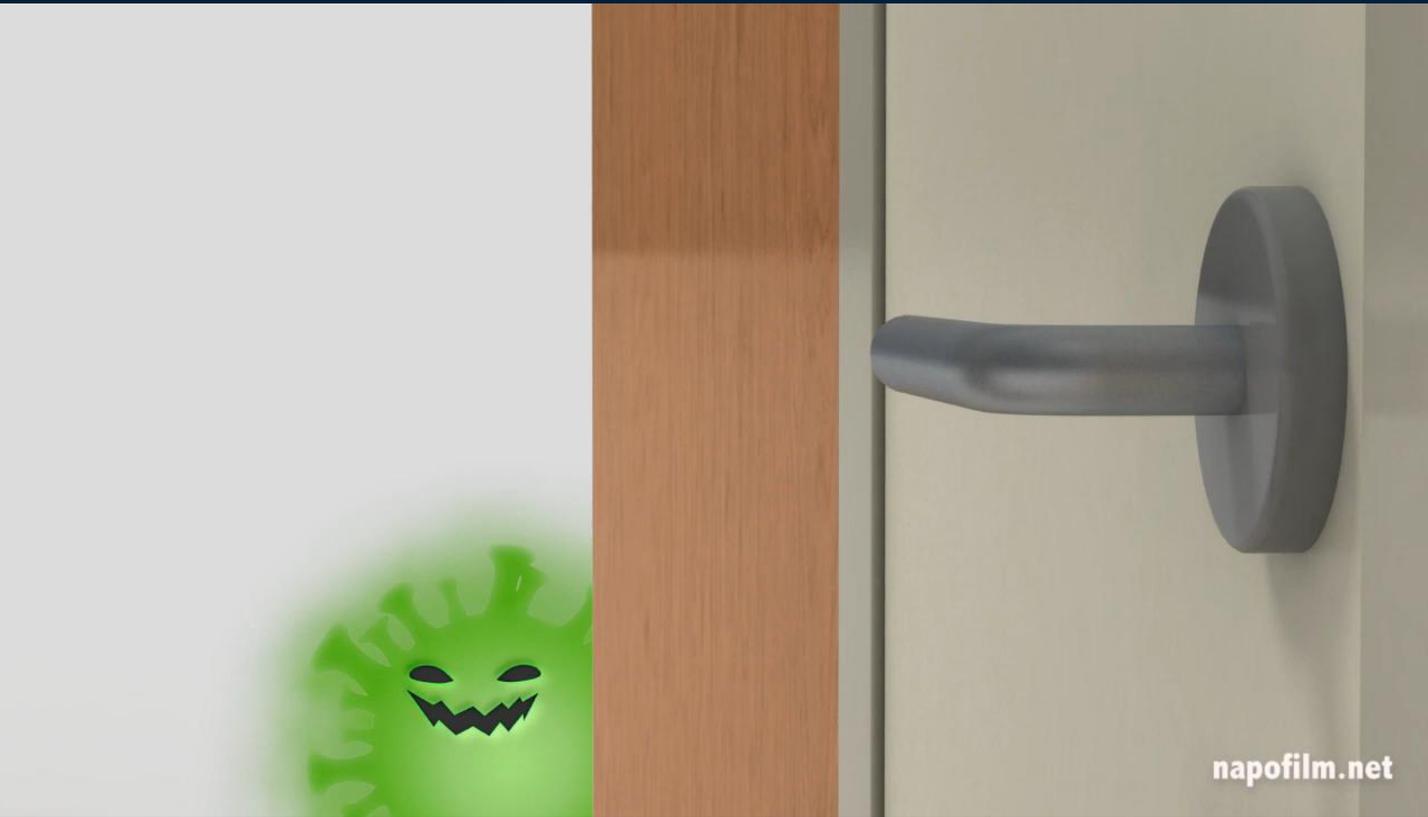


CONSEJOS SOBRE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Siga la guía de las autoridades de donde usted vive.
- Si necesita comprar comida o medicamentos en una tienda de comestibles o farmacia, manténgase como mínimo a 2 metros de distancia de las otras personas.



- Si es posible, use el servicio de pedido de medicamentos vía telefónica.
- Considere contratar un servicio de entrega .



Video



RECUERDA REVISAR LA
BIBLIOTECA VIRTUAL QUE
TENEMOS PARA TI EN LA
PAGINA WEB.