e+ salud
cuidemonos

¿Qué es?

Es el nuevo coronavirus surgido en Wuhan (China), que puede infectar rápidamente a personas del mundo entero.

¿Es muy grave?

Puede causar desde infecciones respiratorias leves hasta neumonías de extrema gravedad. Cada día crece el número de afectados y de muertes.

¡Cuidado! Con el COVID-19 **no se juega**

Tenga en cuenta las recomendaciones

Edición 12 / Marzo - Abril de 2020.

CONTENIDO

e+salud

4
5

CORONAVIRUS **PARE, INFÓRMESE Y ACTÚE**

ABC PARA ESTAR **BIEN INFORMADO**

6

CONOZCA Y TOME MEDIDAS PARA PREVENIR **EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**

7

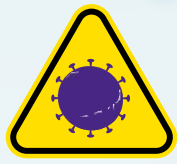
ACLARE SUS DUDAS Y TOME MEDIDAS DE FORMA RESPONSABLE

10

POR QUÉ TENEMOS QUE **HABLAR DE COVID-19** Y NO DE **CORONAVIRUS**

12

MÁS QUE UN ENCIERRO EL AISLAMIENTO VOLUNTARIO ES LA OPORTUNIDAD PARA SALVAR VIDAS Y FORTALECER LAZOS

14

RECOMENDACIONES PARA **UN AISLAMIENTO EFECTIVO**

15

CUANDO LLEGUE A CASA RECOMENDACIONES

16

¿QUÉ HACER SI SOY DIAGNOSTICADO CON CORANOVIRUS?

18

SEA PARTE DE LA SOLUCIÓN NO DEL PROBLEMA

20

ENTRE VECINOS TENGA EN CUENTA...

Edición COVID-19 / Marzo - Abril 2020

PRESIDENTE
Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENCIA DE VHSE
Mauricio Jaramillo

SECRETARIA GENERAL
Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS
Jorge Mauricio Téllez

DIRECCIÓN
Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL
Irina Madalem Gentil
Adriana Cabrera

EDICIÓN
Martha Patricia Castellanos
Juan Pablo Pacavita

REDACCIÓN
María Carolina Samper
Marcela Alexandra Vargas
Catherine Villamil
Juliana Perdomo
Andrés Mauricio Gómez

Diseño
Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia

cuidemonos



TIEMPO DE CUIDARNOS UNOS A OTROS

El mundo vive hoy una pandemia por un tipo de virus llamado Coronavirus Covid-19. Una pandemia es una epidemia que se ha propagado a todos los países y una epidemia es cuando una enfermedad –usualmente infecciosa- que se generaliza en un lugar determinado.

El coronavirus Covid-19 es un virus nuevo que al parecer pasó de algunos animales al hombre y luego se convirtió en otro produciendo una enfermedad parecida a una gripa, para la mayoría de personas, o algo más grave como una neumonía viral, para otras. Particularmente a los más viejos que tienen enfermedades como diabetes, afecciones cardiovasculares o defensas bajas, puede provocar complicaciones que pueden terminar en la muerte.

Como el virus es muy nuevo la ciencia desconoce mucho de él y no existe una vacuna que pueda prevenir la enfermedad que produce. Y para quienes sufren la forma grave de la enfermedad, que son minoría, los medicamentos que existen sólo actúan parcialmente.

Así que una manera inteligente de evitar enfermarse es simplemente evitar a quienes están enfermos o a otras personas que sin tener síntomas cargan el virus y ni ellos ni nosotros lo sabemos. Por esta razón, el Gobierno Nacional decretó una cuarentena en todo el territorio nacional y eso indica que todos debemos quedarnos en nuestras casas.

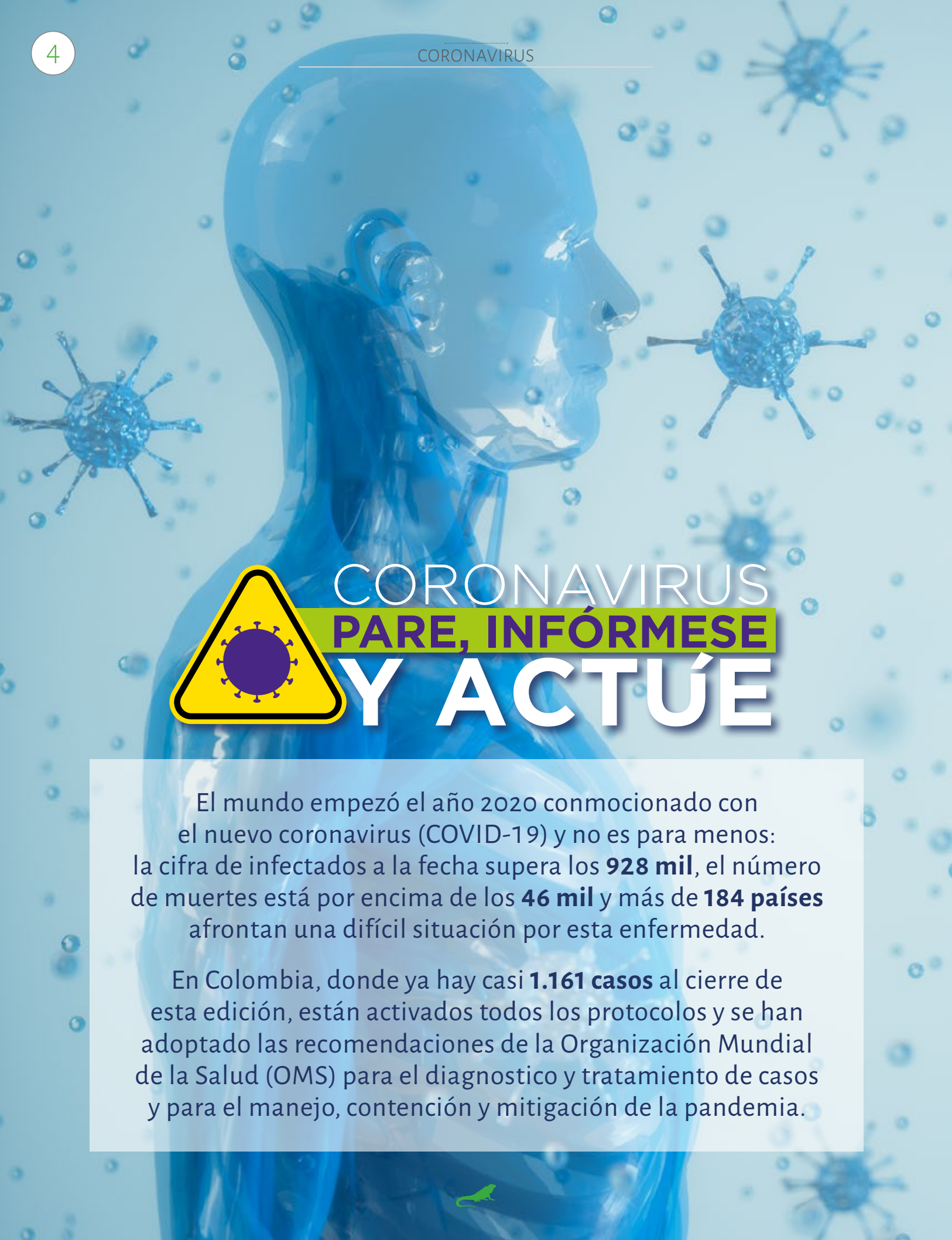
En la medida en que me resguardo en casa pasan tres cosas: Una, no me infecto con el virus; dos, si no me infecto entonces no lo transmito y tres, muy importante, cuido de otros, particularmente a los de más edad y a los que tienen otras enfermedades crónicas, cuido así a mis padres, abuelos, a mis vecinos y a mí mismo. Así de simple.

Cuando la gente está resguardada en la casa y sólo sale para lo estrictamente necesario, cualquier epidemia tiende a desaparecer. Es como si a un incendio forestal le quitan los árboles, el fuego se detiene allí donde no hay más que quemar. Si el virus no tiene personas a donde saltar, la consecuencia lógica es que se detiene allí donde está.

Finalmente es importante que guardemos medidas de distanciamiento social, es decir, que no estemos tan juntos unos de los otros, que no saludemos de mano, de beso o de abrazo. Muy importante también que nos lavemos las manos frecuentemente con agua y jabón. Y si una persona tiene gripa, ponerse el tapabocas evitará que otros se enfermen.

Sólo requiere un poco de disciplina y de compromiso de cada uno. Es tiempo de cuidarnos los unos a los otros.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V.
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



CORONAVIRUS
PARE, INFÓRMESE
Y ACTÚE

El mundo empezó el año 2020 conmocionado con el nuevo coronavirus (COVID-19) y no es para menos: la cifra de infectados a la fecha supera los **928 mil**, el número de muertes está por encima de los **46 mil** y más de **184 países** afrontan una difícil situación por esta enfermedad.

En Colombia, donde ya hay casi **1.161 casos** al cierre de esta edición, están activados todos los protocolos y se han adoptado las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el diagnostico y tratamiento de casos y para el manejo, contención y mitigación de la pandemia.

abc para estar bien informado

¿Qué es?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden infectar a numerosas especies de animales. El nuevo coronavirus surgido en Wuhan (China), llamado COVID-19, es uno de los siete que puede infectar a personas. Entre otros virus de esta familia figuran el SARS, surgido en 2002, y el MERS, registrado en 2012, que causan neumonías y son potencialmente mortales.

La gran mayoría de los pacientes que sufren del virus se han recuperado. El coronavirus COVID-19 es una gripa y su porcentaje de letalidad es mucho menor que otros tipos de infecciones respiratorias.

¿Por qué es preocupante?

Por el hecho de transmitirse por vía respiratoria, lo cual dificulta su contención. Puede ser contagioso incluso cuando sus portadores no tienen síntomas y aún no saben que tienen el virus.

¿Es muy grave?

Los casos identificados hasta ahora demuestran que el COVID-19 puede causar desde infecciones respiratorias leves hasta neumonías de extrema gravedad.

¿Cuáles son los síntomas?

En la mayoría de los casos se ha presentado fiebre, tos, dificultad para respirar. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse.

¿Cuál es el tratamiento?

No hay tratamiento para el COVID-19, según el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC) de EE.UU. Sin embargo, en casos graves, los cuidados intensivos pueden ser altamente eficaces. La atención médica se enfoca en una terapia que consiste en tratar los síntomas de la infección para mejorar el estado de los pacientes.

¿Hay vacuna?

Aún no, pero está confirmado que tres equipos de investigación de China, Australia y Estados Unidos trabajan para crear una lo antes posible.

Si tengo síntomas respiratorios, ¿puedo tener el coronavirus?

Sólo se puede tener el virus COVID-19 si ha estado en contacto con personas diagnosticadas como casos positivos. Un resfriado común no se puede convertir en un coronavirus.

Los expertos recomiendan hacer test para comprobar presencia de COVID-19 a quienes tengan dos de los siguientes síntomas: tos, dolor de garganta y dificultad para respirar. También para los que hayan estado en contacto con portadores o en regiones donde circula el virus. Este test solo es autorizado y efectuado por la red hospitalaria.



Conozca y tome las medidas para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias como la gripa y el coronavirus

Evite:



Saludar de mano y de beso



Tocarse la nariz, la boca o frotarse los ojos



Tener contacto con personas que tengan gripa



Lave bien sus manos frecuentemente

Momentos claves: cuando use transporte público, antes y después de comer, al ir al baño, después de toser o estornudar



1. Agua y jabón
2. Dorso con palma
3. Entre dedos
4. Las uñas
5. Ambos pulgares
6. Las muñecas
7. Enjuague y seque bien

Si usted presenta síntomas de enfermedad respiratoria, relacionada o no con coronavirus, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



Al toser o estornudar, cúbrase boca y nariz con la parte interna del codo o con pañuelos



Use toallas de papel para contener secreciones y luego bótelas



Lávese frecuentemente las manos



Hidrátese constantemente



Cubra boca y nariz con tapabocas



Evite automedicarse



Asegure la ventilación en la oficina y en casa



Si los síntomas respiratorios son agudos, consulte al médico y preferiblemente quédese en casa

Signos y síntomas de alarma de contagio por coronavirus (COVID-19)



Fiebre de difícil control, mayor a 38° y por más de 3 días



Tos



Dificultad para respirar



Secreciones nasales



Malestar general

Consulte aquí las recomendaciones del **médico infectólogo** Otto Sussman y **compártalas** con sus amigos y familiares.

Tenga especial cuidado si ha frecuentado países con casos de coronavirus o ha estado en contacto con personas provenientes de estos.

Dudas o inquietudes: **01 8000 915556** - Línea de salud / Médico orientador
oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co



Aclare sus dudas **y tome medidas** de forma responsable

Mantenerse informado y acatar todas las medidas de higiene recomendadas para evitar el contagio de COVID-19, son parte de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para protegerlo a usted y su familia.

Consulte información oficial de las entidades de salud, el Gobierno Nacional y los gobiernos locales. No crea en todos los mitos que se divulgan sobre este virus.

El COVID-19 se puede transmitir a través de objetos

Verdadero. En este brote se ha demostrado que la ocurrencia de transmisión es de persona a persona, principalmente por contacto directo. Es decir, por compartir espacios con algún afectado. Sin embargo, el virus puede sobrevivir hasta 4 horas en superficies, por lo que se recomienda además un aseo frecuente de superficies.

La vacuna de la influenza sirve para tratarlo

Falso. La vacuna de la influenza no sirve para tratar el COVID–19. Hasta el momento, no existe una vacuna o tratamiento específico para combatirlo. En general, se tratan los síntomas como si fuera una gripe, y en los casos graves, se intenta mantener la función pulmonar y cardiovascular mientras pasa la enfermedad.

Continua ➔

La mascarilla es la forma más eficaz para protegerse

Falso. Lo más importante es adoptar las medidas básicas de higiene que ayudan a evitar los contagios por vía respiratoria, como por ejemplo, el lavado frecuente de manos, toser y estornudar con la boca y nariz tapadas (cubrirse con el antebrazo y no con las manos), mantenerse a distancia de personas con síntomas respiratorios y evitar viajar a las zonas afectadas.

Hacer gárgaras con agua caliente y sal o vinagre puede eliminar el virus

Falso. La temperatura del agua no tiene ningún efecto contra el COVID-19 y las recomendaciones sanitarias de varios países no mencionan que las gárgaras sean efectivas contra el virus.

El frío y la nieve pueden matar el COVID-19

Falso. La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36.5° C y 37° C, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el COVID-19 o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

El virus puede llegar hasta 8 metros de distancia de una persona que tose o estornuda

Falso. Las gotículas respiratorias llegan hasta 1 metro de distancia de una persona que tose o estornuda. Por lo tanto, para protegerse de los virus respiratorios se debe evitar el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos.

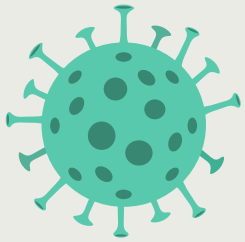
Se puede matar el coronavirus en 30 segundos con un secador de manos, como los de los baños públicos

Falso. Los secadores de manos no matan el COVID-19. Para protegerse hay que lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección

Falso. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección del virus. Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.





Continua

Se puede matar el virus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro

Falso. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Se puede reutilizar tapabocas o las mascarillas N95 si se lavan y esterilizan con desinfectante de manos

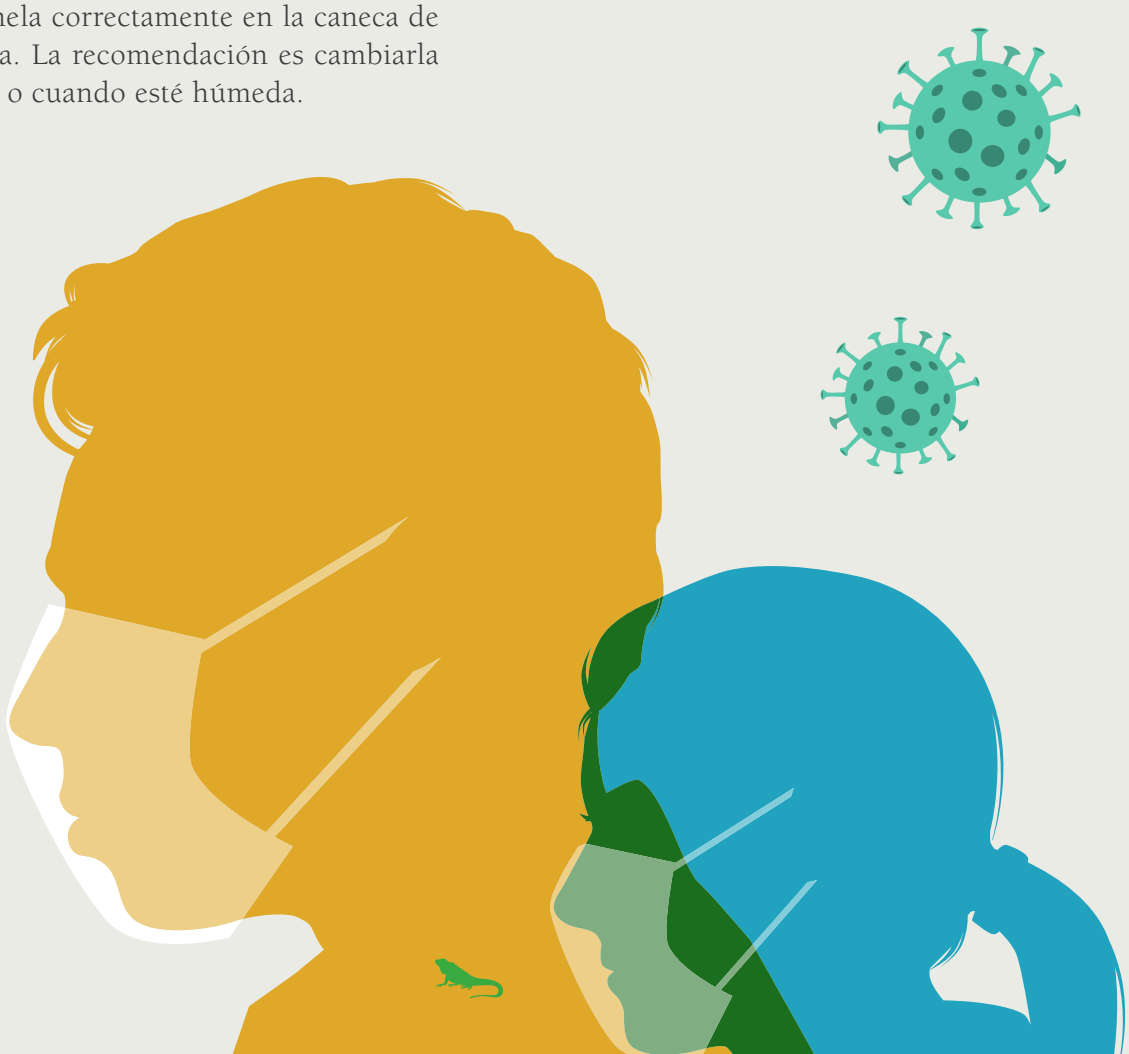
Falso. Las mascarillas, incluidas las clínicas planas y las de filtro N95, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por COVID-19 o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal y elimínela correctamente en la caneca de basura con tapa. La recomendación es cambiarla cada seis horas o cuando esté húmeda.

Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección

Falso. El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que proteja contra este virus.

Los antibióticos son eficaces para prevenir y tratar el Covid-19

Falso. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus. Puesto que el COVID-19 es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección. Sin embargo, si resulta infectado por este virus y es hospitalizado, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.



Por qué tenemos que **hablar de COVID-19** y no de coronavirus

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que se pueden contagiar de animales a personas y causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) de esta variedad existen unos más agresivos.

Son siete los tipos de coronavirus que producen afectación en los seres humanos, cuatro generan resfriados comunes y dos han sido más severos: MERS-CoV, causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio y SARS-CoV, que ocasiona un síndrome respiratorio agudo severo.

El otro es el COVID-19, que hace parte de esta familia de coronavirus. Se trata de una nueva cepa que no se había encontrada antes en el ser humano. La infección por el COVID-19 suele causar fiebre y síntomas respiratorios (tos y disnea o dificultad para respirar). En los casos más graves produce neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

Por eso, las recomendaciones para no propagar la infección son: la buena y frecuente higiene de manos, el cuidado al toser o estornudar (cubrirse la boca y la nariz) y la cocción completa de la carne y los huevos. Así mismo, se debe evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.

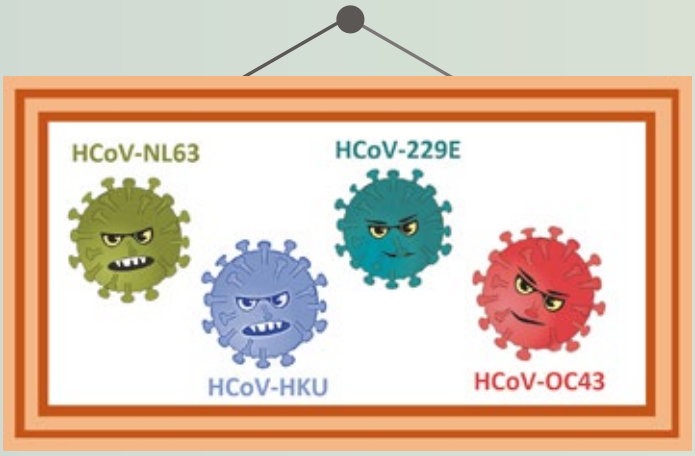




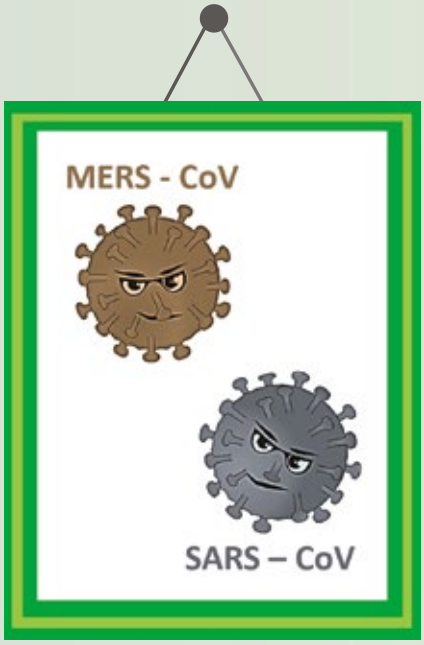
Continua ➔

LA FAMILIA DEL CORONAVIRUS

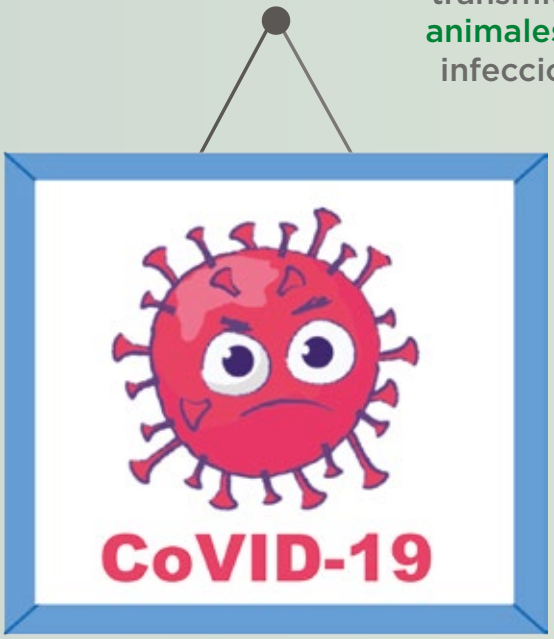
Está compuesta por una amplia gama de virus que afecta a numerosas especies de animales. Sin embargo, solo existen **7 tipos** de virus (HCoV) que pueden infectar **personas:**



4 de estos coronavirus causan **resfriados** comunes.



2 tipos de virus, transmitidos por **animales,** causan infecciones más **severas.**



Es el **nuevo de la familia.**
No había sido identificado antes en humanos y es el que afecta actualmente al mundo.

→ CONTAGIO

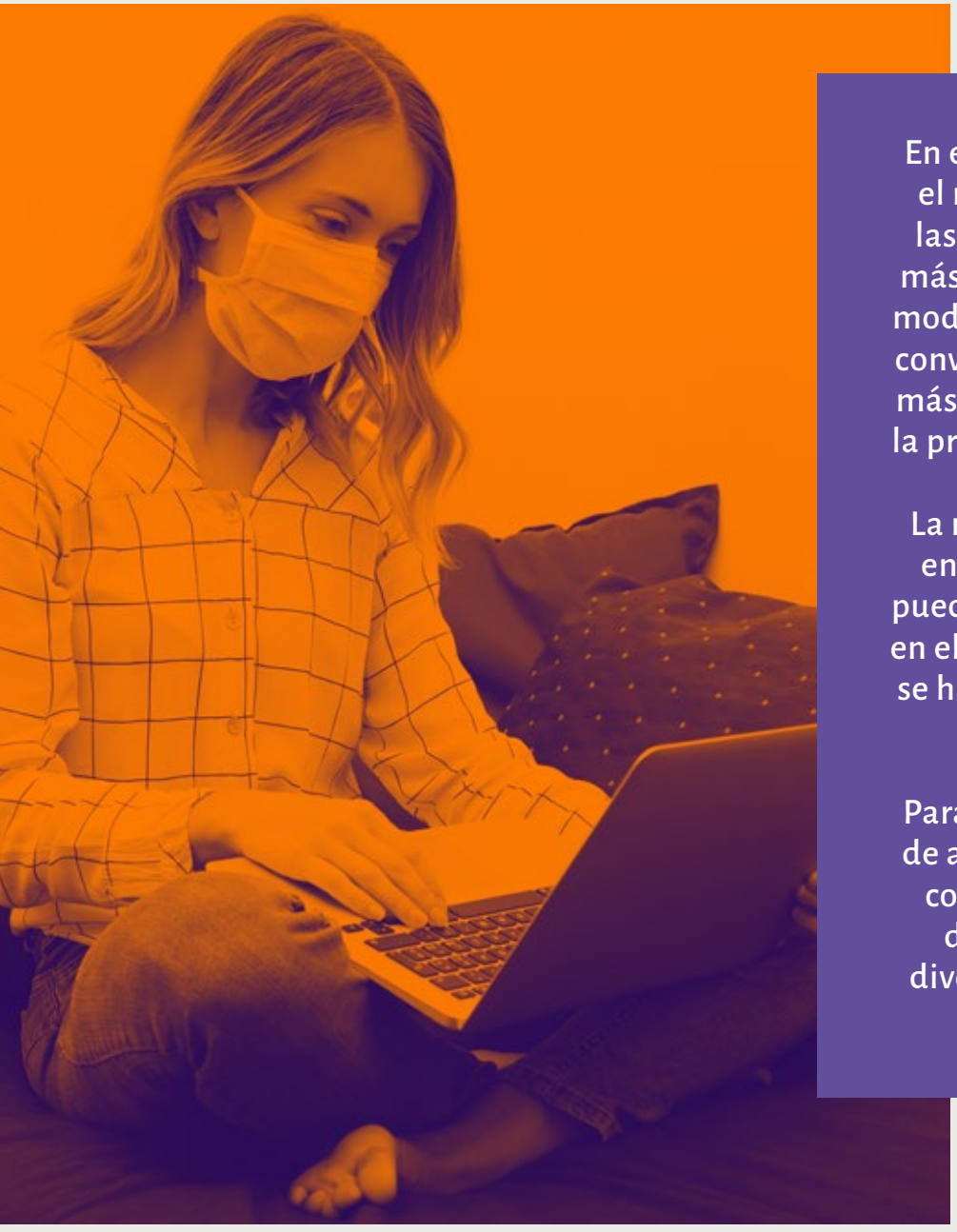


Vía aérea | Objetos contaminados | Contacto con secreciones

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Más que un encierro

La cuarentena es la oportunidad para salvar vidas y fortalecer lazos

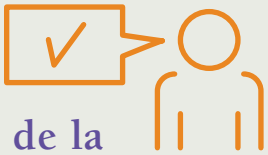


En estos momentos, cuando el mundo combate una de las emergencias sanitarias más complejas de la historia moderna, la cuarentena se ha convertido en la herramienta más poderosa para enfrentar la propagación del COVID-19.

La medida supone cambios en la dinámica social, que pueden afectar a las personas en el ámbito psicológico, si no se hace un adecuado manejo en casa.

Para que los largos periodos de aislamiento sean de sana convivencia, productivos, de aprendizaje y hasta divertidos, tenga en cuenta estas sugerencias:

Continua



Haga de la comunicación su mejor herramienta:

Es probable que los menores u otros miembros de su círculo familiar experimenten algún tipo de ansiedad por todo lo que oyen de usted o de los medios de comunicación. Por esto es importante hablar con la verdad y acordar entre todos, las normas de convivencia. Al ser por consenso, es probable que todos las sigan.



Eviten la sobreexposición a la información:

Si se mantienen todo el tiempo conectados a las redes sociales y a los medios de comunicación, los niveles de angustia y ansiedad crecerán. Por eso fijen la hora de informarse por los canales oficiales, en lo posible, una vez el día.



Conéctense como familia:

Aprovechen estos momentos para dialogar sobre temas que por lo general quedan a un lado por el trajín que la vida cotidiana implica. Las noches pueden ser momentos divertidos para cocinar y jugar en familia. Esto, les permitirá desconectarse y estrechar aún más sus vínculos.



Sean positivos:

Vean como la manera en que ustedes contribuyen a salvar vidas y no como un encierro. Este pensamiento hará que sus mentes vean una nueva realidad y lo tomen como una buena oportunidad.



Mantengan una rutina y estimulen la colaboración:

La hora de dormir y levantarse debe ser la misma. Al igual que el momento de compartir la mesa. Establezcan horarios de tareas, lecturas y juegos para los menores, a quienes además podrán delegarles ciertas responsabilidades acordes con su edad y sin ponerlos en riesgo, como por ejemplo, tender sus camas, doblar la ropa y organizar sus cuartos.



Tengan una rutina de ejercicio en casa:

La actividad física es clave. Apóyense en los tutoriales o videos que la tecnología ofrece, y pongan su cuerpo en movimiento al menos durante 20 minutos por día y con ejercicios acordes a su edad.



Hagan de la tecnología su mejor aliada:

Reúnanse a través de medios virtuales con sus seres queridos. Para hacerlo, puede aprovechar aplicaciones en línea que son gratis. Además, puede ser la oportunidad para que visiten desde la comodidad de sus hogares varios de los museos más importantes del mundo.

Hoy, muchos de ellos ofrecen visitas virtuales, sin costo. Aprovechen el aislamiento y recorran La Galleria degli Uffizi de Florencia; el Museo Archeologico de Atenas; el Metropolitano de New York; la Hermitage de San Petersburgo; el Prado de Madrid y hasta el Louvre de París, entre otros.

CORONAVIRUS PARE, INFÓRMESE Y ACTÚE

Recomendaciones para un aislamiento efectivo

- No salga de su hogar a menos que necesite comprar víveres para su familia. Se recomienda designar a un miembro de la familia para hacer estas compras.
- No programe viajes, paseos, encuentros o celebraciones. Evite asistir a eventos.
- Limpie las superficies de la cocina, mesas, baños, manijas de puertas y ventana, y lugares de trabajo. Use desinfectantes a base de alcohol entre el 60% y el 95%
- Motive a los miembros de su familia a lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Ubique en los baños el instructivo para el lavado correcto de manos.
- Mantenga los espacios de la casa ventilados.
- Pídale a la persona que prepara los alimentos para la familia que use tapabocas durante la preparación y al momento del servicio.
- Comparta las medidas preventivas con la persona que le apoya en las labores del hogar. Recomiéndele aplicarlas también en su casa.
- Solo tenga en cuenta las informaciones sobre coronavirus que provengan de fuentes oficiales (Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Cruz Roja). No comparta mensajes en cadena. Evite generar pánico entre sus familiares y amigos.
- Si tiene familiares mayores de 60 años o con enfermedades cardiovasculares, diabetes o afección respiratoria, evite que salgan de casa.
- Si presenta síntomas respiratorios estando en casa, duerma y coma aislado de su familia, separe los utensilios de cocina que usa.
- Al toser y/o estornudar, bote en la caneca el pañuelo que utilice y cierre la caneca. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón.
- Conserve sus hábitos de horario y cronogramas, levántese a la hora habitual, vístase cómodamente y realice sus actividades de acuerdo a sus metas diarias. Esta recomendación también aplica al resto de su familia.

Si no se siente bien y presenta dificultad para respirar, tos seca y fiebre que no se controla, quédese en casa y llame al servicio de salud de Ecopetrol:
Médico orientador **018000915556**
Línea nacional de atención **018000955590**
o comuníquese a través de
comiterespuestasalud-covid19@ecopetrol.com.co

¡Prevenir es un compromiso de todos!

Cuando llegue a casa:

Tómese un espacio para cuidarse y proteger a sus seres queridos.

CORONAVIRUS
PARE, INFÓRMESE Y ACTÚE

1. Procure no tocar nada ni a nadie.
2. Retírese los zapatos y desinféctelos. Quítese la ropa y guárdela en una bolsa para lavar lo más pronto.
3. A la entrada mantenga un desinfectante, así como un recipiente para depositar maletas, bolsos, llaves, monedas, billetera, etc.
4. Limpie el celular y las gafas con agua y jabón o alcohol.
5. Lávese muy bien las manos. En lo posible, dúchese.



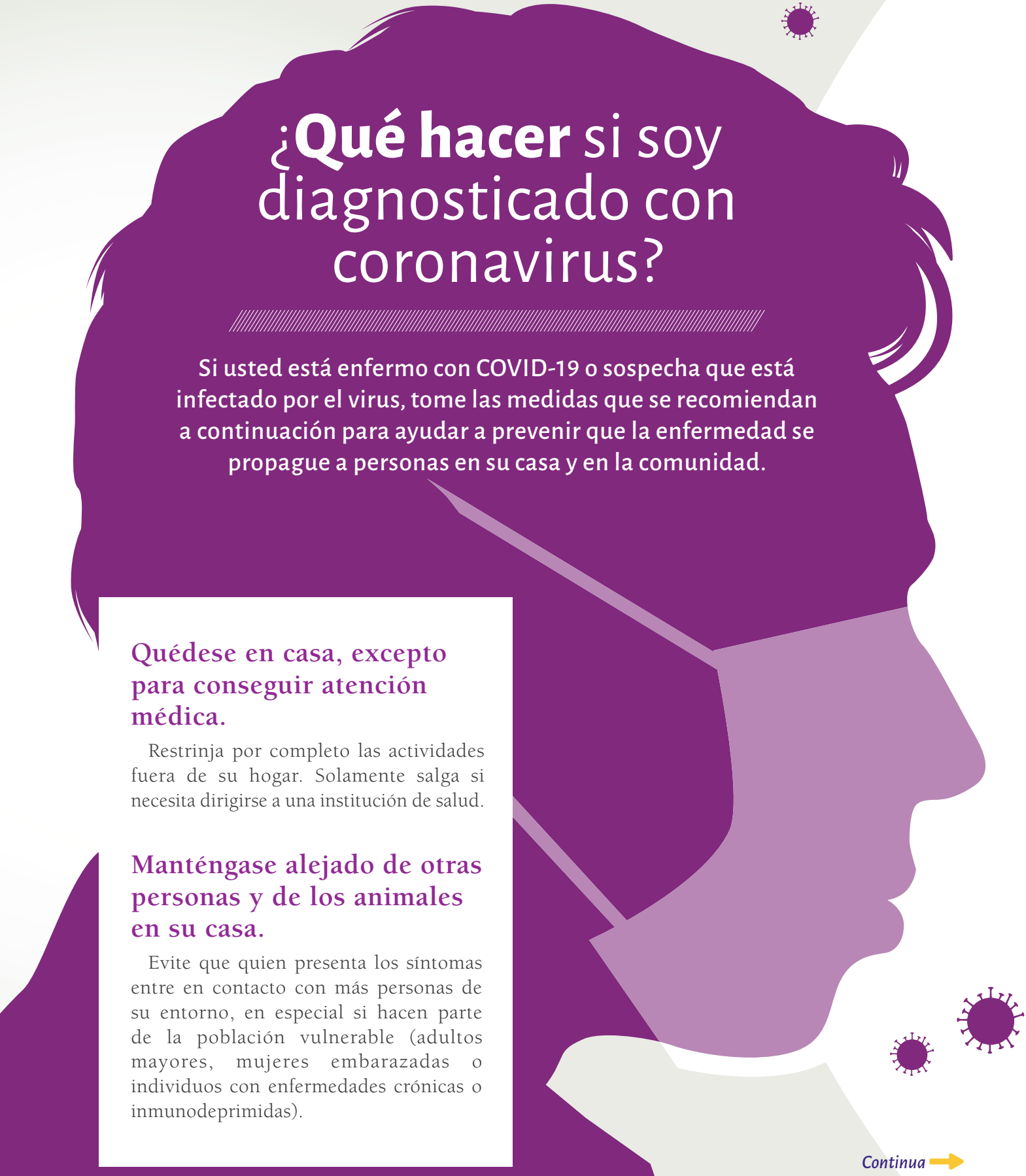
6. Mantenga desinfectadas las manijas de puertas y de ventanas.
7. Todo utensilio de limpieza que haya usado, deposítelo en un bote de basura y luego ciérrelo.
8. Mantenga ventilados todos los espacios de su hogar.
9. Si entra con una mascota, desinféctele las patas y lave sus manos inmediatamente.

cuidemonos

Acatar las recomendaciones de autoprotección para evitar la propagación del COVID-19 y ser parte de las personas que pueden trabajar o estudiar en casa, evitará que usted, sus seres queridos y demás miembros de su comunidad se afecten por esta pandemia que tanto preocupa hoy al mundo.

¿**Qué hacer** si soy diagnosticado con coronavirus?

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus, tome las medidas que se recomiendan a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.



Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica.

Restrinja por completo las actividades fuera de su hogar. Solamente salga si necesita dirigirse a una institución de salud.

Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa.

Evite que quien presenta los síntomas entre en contacto con más personas de su entorno, en especial si hacen parte de la población vulnerable (adultos mayores, mujeres embarazadas o individuos con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas).

Continua →

¿QUÉ HACER CUANDO TENEMOS UN PACIENTE CON SÍNTOMAS DE GRIPA O COVID-19 EN CASA?

CORONAVIRUS
PARE, INFÓRMESE
Y ACTÚE



La persona con síntomas debe usar tapabocas. Debe cambiarlo cada seis horas o cuando este húmedo.



Asegure que tenga sus propios elementos de higiene y de aseo.



Desinfecte muy bien todas las superficies con las que el enfermo entra en contacto.



Deseche todos los residuos en un bote de basura de apertura de pedal y en su interior una bolsa con autocierre.



Tenga a la mano las líneas de orientación por si la salud enfermo se complica:

01 8000 915556 - Línea de salud / Médico orientador
comiterespuestasaludcovid-19@ecopetrol.com.co

Aíslelo en una habitación. Si es posible con un baño exclusivo.

Mantenga una buena ventilación.



La puerta debe permanecer cerrada.



La persona que atienda al aislado debe: usar tapabocas, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón y tomar una distancia de al menos dos metros con el enfermo.





Transporte la ropa y sabanas en una bolsa cerrada y lávelas por separado de la de otras personas.



Evite el contacto de la persona con síntomas con: adultos mayores, embarazadas, pacientes con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas.

cuidemonos

Mayor información: **https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html**

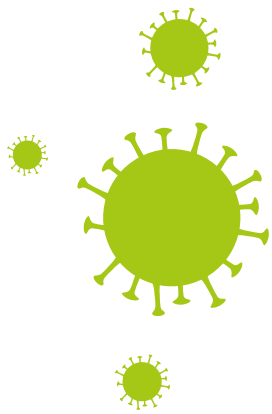
Sea parte de la solución, no del problema

Si usted tiene fiebre mayor a 38 grados, tos seca, dificultad para respirar, malestar general, cree haber estado en contacto con algún caso positivo de COVID-19 o ha regresado recientemente de algún país que presente circulación del virus, no acuda al médico, contacte las líneas de atención para que sea atendido en casa.



Continua





A través de estas líneas se busca descartar o priorizar los casos sospechosos de COVID-19. Si tiene síntomas relacionados con el virus, antes de ir al médico llame a las líneas de atención que ha previsto Ecopetrol y los gobiernos nacional y local. Si se requiere, usted recibirá en casa la visita de un equipo médico con previo aviso. Solo en casos puntuales deberá dirigirse a la red hospitalaria, con base en la instrucción de las líneas de atención.

Limitar las visitas a los centros de salud y hospitales, a los casos de extrema urgencia, es un gran aporte a la situación actual porque permite disponer de los recursos para aquellas personas que lo necesitan en realidad.

Recuerde que si presenta síntomas leves de resfriado, la indicación es quedarse en casa, mantener autoaislamiento, monitorear la temperatura, usar tapabocas, evitar el contacto cercano con otras personas e incrementar el lavado de manos.

Entre vecinos **tenga en cuenta...**

En los edificios y urbanizaciones compartimos una serie de espacios y elementos que son de uso común, entre los cuales están ascensores, puertas, escaleras y salones. En esta época de pandemia debemos extremar las medidas de prevención y los organismos de salud hacen las siguientes recomendaciones:



Continua

1. Mantener una distancia de al menos 1.5 metros con otras personas.
2. Aumentar las rutinas de limpieza diaria del edificio y sobre todo de las zonas más sensibles como pisos, ascensores y botones de control, escaleras y pasamanos, manijas, cerraduras de puertas, timbres, citófonos, rejas y entradas principales peatonales.
3. Evitar el uso masivo del ascensor. No pasa nada si se espera un turno posterior para subir o bajar. Utilizar la escalera es una alternativa que además ayuda para hacer algo de ejercicio. Cada vez que se deba tocar alguna de estas superficies, se recomienda el uso de gel antibacterial y luego lavarse muy bien las manos.
4. Evitar la aglomeración en los parques infantiles, zonas sociales o de recreo.
5. Evitar el uso de piscinas cubiertas, saunas, gimnasios, salas comunes, vestuarios y todos aquellos servicios que pueda tener la comunidad.
6. Tomar un baño completo o limpiarse las manos, la cara y el cuello cuando regrese de la calle.
7. Ser solidarios con los adultos mayores, ya que hacen parte de la población más vulnerable frente al virus.
8. Limitar el pedido de artículos a domicilio.
9. Informar a la junta de vecinos o al Consejo de Administración si tiene síntomas de fiebre. En caso de necesitar el traslado a un centro de salud, se debe hacer limpieza de todo el trayecto que recorrió por el edificio, incluyendo la desinfección del ascensor. Todos los enfermos, sin excepción, deben salir con mascarilla o tapabocas desde su casa o apartamento.
10. Evitar visitas de familiares, así como reuniones sociales de cualquier índole en los apartamentos.
11. Restringir el acceso al edificio de personal domiciliario.

Toda propiedad horizontal en Colombia debe cumplir el decreto 1072/15 y la resolución 312/18 que contempla el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo. Dentro de esta normativa se obliga a realizar los protocolos frente a situaciones de pandemia.



El problema es de todos,
la solución también.



cuidemonos