

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EL MANEJO DE LA COVID-19 EN CASA



Las siguientes medidas son vitales para cuidarse y ayudar a proteger a otras personas de su hogar y/o su comunidad, en caso de ser confirmado positivo para la COVID-19.



1. Quédense en casa, excepto para conseguir atención médica

- **Permanezca en el hogar:** la mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y puedan recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cúidese:** descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos según receta médica.
- **Manténgase en contacto con su médico:** asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia, o si considera que se trata de una emergencia. Consulte a la oficina de seguridad y salud en el trabajo si requiere apoyo para la consecución de su cita por teleconsulta. Descargue a continuación el directorio telefónico de todas las EPS:

NUEVA EPS, ASMETSALUD, ALIANSALUD	https://bit.ly/35fiYb1
SANITAS, MEDIMAS, SURA	https://bit.ly/38vdaQA
COOMEVA, COMPARTA	https://bit.ly/3lkrdMa
SALUD TOTAL, FAMISANAR	https://bit.ly/3pgTHqi
Líneas de salud Ibagué y Tolima	https://bit.ly/3eTffHe

- **Evite el transporte público,** los vehículos compartidos y los taxis.



2. Manténgase alejado de otras personas

En la medida de lo posible, permanezca en una habitación, alejado de otras personas y mascotas en su casa. Use otro baño, si es posible. Si necesita estar con otras personas o animales dentro o fuera de su casa, use un tapabocas.

- Evite el contacto en casa con personas mayores de 60 años de edad, personas que presenten comorbilidades de base o las demás que indiquen las autoridades sanitarias pueden presentar riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- Hay una guía adicional disponible para las personas que viven en [espacios reducidos y viviendas compartidas](#).
- Vea [COVID-19 y los animales](#) si tiene preguntas sobre las mascotas.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EL MANEJO
DE LA COVID-19 EN CASA



3. Vigile sus síntomas



- **Los síntomas** de COVID-19 incluyen fiebre, tos u otros síntomas. Tome temperatura dos (2) veces al día.
- Siga las instrucciones de cuidado de su médico.

4. Llame antes de ir al médico



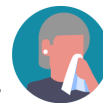
- **Llame antes**, si requiere una consulta que no es de urgencia recuerde que puede hacerlo por teléfono o a través de medios virtuales como la telemedicina.
- **Si tiene una cita médica** (Ej.: un control con un especialista, una toma de laboratorios o exámenes diagnósticos) que no puede posponer, llame al consultorio de su médico e infórmeles que tiene COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse y proteger a otros pacientes.

5. Use siempre respirador (comúnmente llamado tapabocas)



- **Úselo cubriendo la nariz y la boca** si debe estar rodeado de otras personas o animales, incluidas las mascotas (incluso en su casa).
- No necesita usar el respirador si está solo. Procure mantenerse a al menos a 2 metros de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean.

6. Cúbrase siempre la nariz y la boca al toser y estornudar



- **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** en un cesto de basura con bolsa.
- **Lávese las manos inmediatamente** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpielas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



7. Límpiese las manos con frecuencia

- **Lávese las manos** con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Esto es de suma importancia luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.
- **Use un desinfectante de manos** si no tiene agua y jabón. Use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol, y cubra toda la superficie de sus manos frotándolas entre sí hasta sentir las secas.
- **El agua y el jabón** son la mejor opción, en especial si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



8. Evite compartir artículos del hogar de uso personal

- **No comparta** platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su casa.
- **Luego de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón** o colóquelos en el lavaplatos.



9. Limpie todas las superficies de "contacto frecuente" todos los días

- **Limpie y desinfecte** las superficies de contacto frecuente en la "habitación" y el baño; use guantes desechables. Permita que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero, en lo posible, usted debería limpiar su habitación y baño.
- **Si otra persona necesita limpiar y desinfectar** la habitación o el baño debería usar una mascarilla y guantes desechables antes de limpiar. Debería esperar tanto como sea posible luego de que la persona enferma haya usado el baño antes de ingresar a limpiar y usar el baño.

Las superficies de contacto frecuente incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesones, manijas de puertas, grifería del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesas de noche.

- **Limpie y desinfecte las áreas** que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales en su superficie.
- **Use limpiadores y desinfectantes de uso doméstico**, limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante de uso doméstico.

**RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EL MANEJO
DE LA COVID-19 EN CASA**



- Asegúrese de seguir las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante algunos minutos para asegurar la eliminación de los microbios. Muchos también recomiendan tomar ciertas precauciones, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras esté usando el producto.

10. ¿Cuándo es seguro estar en contacto con otras personas después de haber tenido COVID-19?

Determinar cuándo es seguro estar en contacto con otras personas varía según cada situación. Sepa cuándo es [seguro finalizar el aislamiento en el hogar](#).

11. En caso de que aplique: ¿Cuándo se podría retornar a las actividades presenciales?

Cuando se requiera el reintegro de la persona afectada por COVID-19 al esquema de alternancia, se requiere la evidencia clínica y/o paraclínica del proceso de recuperación la cual debe estar debidamente soportada por el personal autorizado en el sector salud.

12. Identificación de Cambios

VERSIÓN	CAMBIO	Fecha
01	Ajustes según resolución 777 de 2021	03/06/2021
Observaciones		