

RECOMENDACIONES

FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN
POR EL CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)

1.

SI **NO** TIENES SÍNTOMAS Y **NO** HAS ESTADO EN CONTACTO con alguien que tenga COVID-19, sigue las recomendaciones de prevención y cuidado:

- Lavarse las manos con agua y jabón al menos cada dos horas.



- Mantener limpios y aireados los espacios de tu casa.



- Durante las últimas dos semanas, procura ser consciente de los contactos que tienes con otras personas, llevando un listado actualizado.



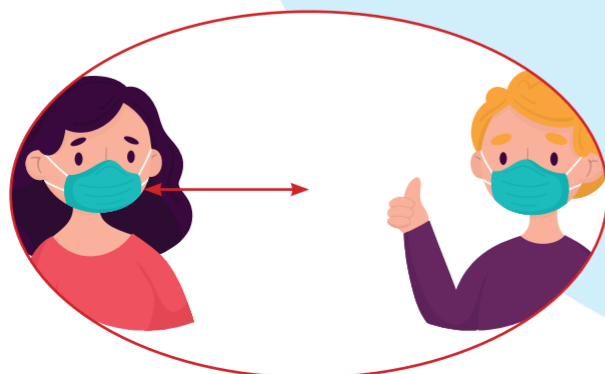
- Usar siempre el tapabocas.



- Permanecer en casa el mayor tiempo posible, o tomar todas las precauciones en caso de tener que salir.



- Mantener el distanciamiento físico de dos metros.



Recuerda abrir las ventanas y mantener la casa bien ventilada.

RECOMENDACIONES

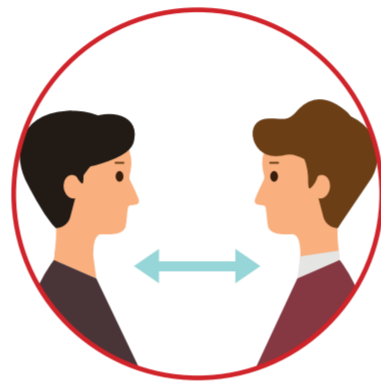
FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN POR EL CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)

2.

SI TUVISTE CONTACTO CON ALGUIEN INFECTADO: PERO...

- No tienes ningún síntoma de gravedad o alarma.
- No tienes factores de riesgo. • No tienes síntomas.

No requieres valoración médica por teleasistencia o presencial: evita tocarte los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar. Los elementos como sábanas, toallas, platos y cubiertos no deben compartirse y deben lavarse con agua y jabón después de cada uso.



• Limita los movimientos dentro de la casa y reduce al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño). En caso de que compartas el baño, debe ser desinfectado luego de cada uso y garantizar su ventilación.

- Mantén una distancia mínima de 1 metro con el resto de las personas, aun en casa, idealmente 2 metros.
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. Sécate con toallas de un único uso o de tela, esto disminuye en un 50 % la posibilidad de infección del virus.
- No recibas visitas.
- Usa antibacterial como complemento cuando no tengas acceso al lavado con agua y jabón. Recuerda que el gel debe tener por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.
- Durante los últimos 14 días, sé consciente de los contactos que tienes con otras personas y diligencia una lista diaria de dichos contactos.

AYÚDANOS A CUIDARTE Y A CUIDAR A QUIENES ESTÁN CERCA DE TI. ¡QUÉDATE EN CASA!



Acuéstate boca abajo y descansa de lado. Esto te ayudará a mejorar el ingreso de oxígeno a la sangre.

RECOMENDACIONES

FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN
POR EL CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)

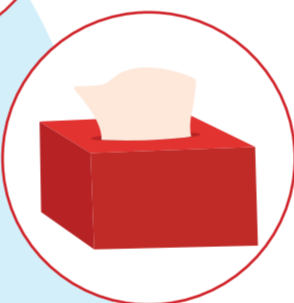
Mejora tu respiración:

- **Toma todo el aire que puedas y retenlo por cinco segundos.**
- **Expúlsalo despacio.**
- **Repite 5 veces seguidas.**
- **Realiza esta rutina cada 2 horas.**

Si vives con una persona que presenta síntomas de COVID-19:



- Usa tapabocas.



- Destina un recipiente solamente para depositar los pañuelos desechables o papel higiénico.
- Abre las ventanas para que la habitación esté bien ventilada.



- No compartas los utensilios para comer.
- Limpia las superficies o los objetos que usas, como el celular, las llaves y otros artículos que manipules con frecuencia.



- Procura, en la medida de lo posible, el uso de una habitación exclusiva y limpia.

RECOMENDACIONES

FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN
POR EL CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)

3.

SI VIVES CON UNA PERSONA QUE PRESENTA
SÍNTOMAS DE COVID-19:

- **Quédate en casa** para cuidarte y cuidar a quienes tienes a tu alrededor.
- **Sigue** todas las **recomendaciones** mencionadas en el punto anterior.
- **Comunícate con tu EPS** y al **123** para reportar su caso.