



ACTUAR BIEN

frente al COVID-19

TE HACE BIEN

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

VIGILADO

Vigilado SuperSalud



Con esta herramienta de seguimiento y autoevaluación te acompañamos para el monitoreo de tus síntomas y el cuidado en casa.



> ¿Cómo funciona?

Esta es una herramienta que te ayudará a controlar y entender mejor tus síntomas, así como la evolución de tu enfermedad.

- 1 Utilízala si tienes sospecha o diagnóstico de contagio.
- 2 Diligencia la información diariamente, durante 7 días, cuando inicien los síntomas o después de haber estado expuesto a riesgo de contagio.
- 3 Mantenla a la mano y compara tus resultados con los días anteriores.

> Factores de riesgo



EDAD
MAYOR DE
60 AÑOS



GESTANTES

Si eres **mayor de 60 años** o **estás embarazada**, procura estar mucho más atento a la evolución de tus síntomas y sigue estrictamente las recomendaciones, tienes mayor riesgo de complicaciones y tu cuidado es fundamental.



¿TIENES O HAS TENIDO ALGUNA DE ESTAS ENFERMEDADES?

- Ninguna
 Asma adulto
 Enfermedad renal crónica
 EPOC
 Obesidad
- Presión arterial alta o infarto cardiaco
 Diabetes
 VIH
 Artritis reumatoide
- Uso crónico de esteroides o inmunosupresores
 Otras inmunosupresiones
- Cáncer en tratamiento con quimio o radioterapia

Si señalaste una o más enfermedades, debes **tener un mayor cuidado**. En caso de que resultes contagiado, puedes tener un mayor riesgo de complicaciones.



CUÍDATE aún si no tienes el resultado de la prueba, **ASÍ TAMBIÉN CUIDAS A LOS DEMÁS.**



➤ ¿Hace cuánto tiempo estás enfermo?

Por estar en el pico de la epidemia de COVID-19 en Colombia, debes considerarte positivo, aun sin una prueba, a partir del inicio de tus síntomas o en caso de tener un contacto con una persona positiva para el virus.

1. Si tienes síntomas leves o sospechas por contacto estrecho con una persona con COVID-19 positiva.

Ingresas la fecha en la que tuviste contacto con la persona contagiada como día 1 y cuentas 7 días para aislarte marcándolos con una X.

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| DÍA 1 dd/mm Fecha de contacto con persona COVID positiva | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 |
| | DÍA 7 | | | | |

Si pasados estos días no presentas síntomas, podrás levantar tu aislamiento y continuar con las medidas de prevención y cuidado (distanciamiento social, uso de tapabocas y lavado frecuente de manos).

Descarga aquí las recomendaciones que SURA te entrega para tu cuidado.

2. Si presentas síntomas, escucha tu cuerpo

Tómate un momento cada día para evaluar la evolución de tus síntomas, nadie conoce tu cuerpo mejor que tú mismo y este seguimiento nos ayudará a estar tranquilos y actuar cuando sea necesario.

Síntomas de alarma



Síntomas leves

- Fiebre (temperatura mayor a 38° C que se controla con medicamentos).
- Dolor de garganta o cambios en la voz.
- Tos nueva o que empeora.
- Congestión nasal y ojos rojos.
- Alteración o pérdida del gusto o del olfato



Si eres una persona mayor de 80 años tu temperatura debe ser inferior a 37,2° C. Asiste al servicio de urgencias en caso de que esta sea mayor.



Si notas algún signo de alarma, asiste de inmediato al los servicios para atención de urgencias.

SEDES URGENCIAS EPS Y PAC

SEDES SALUD SURA PÓLIZA



3. Diario de síntomas

Tres veces al día, haz seguimiento a la evolución de tus síntomas, especialmente a los que ya sabes que pueden ser signos de alarma y acude a un servicio de urgencias de ser necesario:

- **Fiebre:** escribe tu temperatura
- **Tos:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Dificultad respiratoria:** escribe **SÍ** o **NO**
- **¿Estás consciente?:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Dolor en el pecho:** escribe **SÍ** o **NO**
- **Saturación de oxígeno:** si tienes pulsioxímetro, escribe el valor de la medición. Si no tienes, diligencia **SÍ** o **NO** identificando coloración morada o azul alrededor de tu boca o en los dedos de tus manos.

RANGOS DE NORMALIDAD EN LA SATURACIÓN DE OXÍGENO

Ciudades con mar: 93 % o más.

Ciudades en el interior del país: 90 % o más.

Embarazadas: 95 %

Niños: ciudades con mar 92 % o más. Interior del país: 90 % o más.

Enfermedad pulmonar previa: ciudades con mar 90 % o más. Interior del país: 88 % o más.

| | Fiebre | Tos | Dificultad respiratoria | ¿Estás consciente? | Dolor en el pecho | Saturación de oxígeno/ Cambios coloración boca y manos | Otros síntomas de alarma ¿Cuál? |
|-------|--------|-----|-------------------------|--------------------|-------------------|---|------------------------------------|
| DÍA 1 | | | | | | | |
| DÍA 2 | | | | | | | |
| DÍA 3 | | | | | | | |
| DÍA 4 | | | | | | | |
| DÍA 5 | | | | | | | |
| DÍA 6 | | | | | | | |
| DÍA 7 | | | | | | | |

Recuerda que si tus síntomas no mejoran, debes dirigirte a nuestros servicios exclusivos de urgencias COVID-19 o si tus síntomas son leves y requieres acompañamiento, comunícate con nuestros canales virtuales o asiste a nuestras sedes de atención COVID-19.

Póliza de Salud:



• App Hola Dr.

Disponible para iOS y Android



• Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA



• Línea de Atención

Celular: #888

Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888

Covid-19: opción 0

Enfermedad general: opción 9-1



• WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: 315 275 78 88 opción 1-1



• Línea de acompañamiento emocional

Celular: #888 - Opción 0-2 -

Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 - Opción 0-2

EPS SURA y Plan Complementario

Si presentas síntomas COVID-19 **ingresa AQUÍ** para orientarte en la atención adecuada para ti.



• Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA



• Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519



• WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: 317 518 02 37

Conoce aquí las sedes para Póliza de Salud

Sedes Salud SURA

Red externa

Conoce aquí las sedes para EPS y Plan Complementario

En ningún caso estas recomendaciones reemplazan la consulta médica por cualquiera de nuestros canales habilitados, por el contrario, es una herramienta que nos permitirá identificar tus riesgos y nos permitirá acompañarte mejor en el cuidado de tu salud.

