



Si todos
ponemos de
nuestra parte,

**BIEN
HECHO**



Te presentamos las principales recomendaciones de cuidado que debes tener en cuenta y lo que debes hacer ante signos de alarma.

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

VIGILADO



VIGILADO SuperSalud



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



Mantener el distanciamiento físico de dos metros.



Usar siempre el tapabocas.



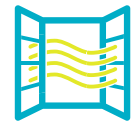
Mantener limpios y aireados los espacios de tu casa.



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



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



Recuerda abrir las ventanas y mantener la casa bien ventilada.

2. SI TUVISTE CONTACTO CON ALGUIEN INFECTADO

Pero

- No tienes factores de riesgo.
- No tienes síntomas.

No requieres valoración médica por teleasistencia o presencial.



Es importante que sigas las siguientes instrucciones para prevenir la transmisión del coronavirus:

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.

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

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.



Toma entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Durante los 7 días siguientes a la exposición, sé consciente de los contactos que tienes con otras personas y diligencia una lista diaria de dichos contactos.



MANTÉN LA CALMA

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

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

- 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.**

Escucha tu cuerpo: utiliza la herramienta de seguimiento de síntomas

3. SI TIENES SINTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19

Consulta por urgencias en caso de la aparición de alguno de los siguientes síntomas:

Síntomas de alarma

Dolor abdominal severo que limita el desarrollo de tus actividades cotidianas.



Postración en cama



Jadear al respirar o no poder hablar sin recuperar el aliento.



Dolor o presión severa y constante en el pecho.



Labios o cara de color azul.



Fiebre por encima de 38° C que no mejora con medicamentos o acompañada con alguno de los síntomas mencionados.



Inconsciencia o dificultad para despertar.



CONSULTA LAS URGENCIAS DE TU CIUDAD AQUÍ:

- [IPS Antioquia](#)
- [IPS Armenia](#)
- [IPS Barranquilla](#)
- [IPS Bogotá](#)
- [IPS Bucaramanga](#)
- [IPS Cali](#)
- [IPS Manizales](#)
- [IPS Pereira](#)
- [IPS Urabá](#)



Si tienes fiebre toma 1 tableta de Acetaminofén (500 mg) cada 6 horas, si no tienes ninguna contraindicación o alergia a este medicamento. **En los niños la dosis se debe ajustar por peso.**

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



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 tienes síntomas leves, independiente de tu estado de vacunación, debes guardar aislamiento por 7 días contados desde el inicio de síntomas, puedes cuidarte desde tu hogar. Así garantizamos el acceso oportuno para las personas que requieren atención más urgente. Si tus síntomas incrementan puedes tener una consulta virtual o si tienes signos de alarma dirígete a urgencias.

Sé consciente de los contactos que tuviste y repórtalos [haciendo clic aquí.](#)

Recuerda, si tienes síntomas también debes seguir las instrucciones para prevenir la transmisión del virus.

Haz clic en los enlaces y aprende hábitos saludables y acciones que permiten cuidarte y mejorar tu salud:

Oxigenación y signos de alarma

Cuidados y ejercicios respiratorios





4. SI TIENES AL MENOS UN FACTOR DE RIESGO Y ESTÁS PRESENTANDO SÍNTOMAS

- Quédate en casa para cuidarte y cuidar a quienes tienes a tu alrededor.
- Sigue todas las recomendaciones mencionadas en el punto anterior.
- Comunícate con nosotros para acompañarte en el cuidado de tu salud:

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

CONSULTA AQUÍ si tienes dudas de incapacidades por COVID-19.

Consulta fuentes oficiales. Por ningún motivo divulgues datos sin confirmar su veracidad.

