



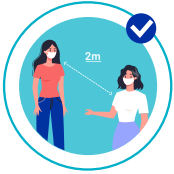
# CÓMO MANEJAR EL VIRUS COVID -19 DESDE CASA

#AsegúrateDeHacerTuParte

Estas son algunas recomendaciones para protegerte a ti o a los tuyos en caso de infección por COVID-19.



Si vives con una persona que presenta síntomas COVID-19, **mantén la calma, usa tapabocas, garantiza el uso de una habitación individual** con condiciones sanitarias favorables y bien ventiladas.



**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, idealmente 2 metros.



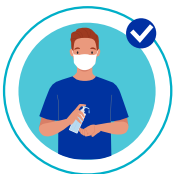
**Lava tus manos frecuentemente con agua, jabón y sécate con toallas de un único uso o de tela limpias**, esto disminuye en un 50 % la posibilidad de infección del virus.



**Evita tocarte los ojos, nariz y la boca** con las manos sin lavar.



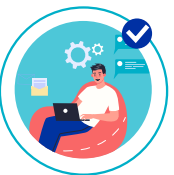
Los elementos como sábanas, toallas, platos y cubiertos **no deben compartirse y deben lavarse con agua y jabón después de cada uso**.



**Antibacterial:** este es un complemento del lavado de manos y logra eliminar la mayor cantidad de organismos cuando no tienes acceso al lavado con agua y jabón. Recuerda que el gel debe tener por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.



**Desinfecta las superficies:** debes limpiar las superficies o los objetos que usas. Por ejemplo: el celular, las llaves y otros artículos que manipules con frecuencia. Puedes hacerlo con una toalla con alcohol o algún desinfectante.



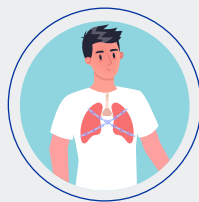
**Consulta fuentes oficiales:** recuerda actualizarte con información de fuentes oficiales como el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Mundial de la Salud. Por ningún motivo divulgues datos sin confirmar su veracidad.



**Signos de alarma:** si tú o alguno de tus familiares presenta algunos de estos signos, contacta las líneas de atención.



**Fiebre mayor a 38°C**  
que no se quita



**Dificultad para respirar**



**Cansancio al realizar actividades cotidianas**  
como comer, desplazarse o actividades comunes.



**Síntomas gastrointestinales** (diarrea con deshidratación, vómito, y dolor de estómago)



**Dolor en el pecho**



**Deterioro clínico rápido**  
en menos de 72 horas



**Cambios en los niveles de conciencia** (incoherencias en su comportamiento).

.....  
**En SURA nos aseguramos de brindarte la mejor atención. Gracias por hacer un uso eficiente y responsable de nuestros servicios y contribuir al bienestar de todos.**  
.....

**Si presentas síntomas de COVID-19, contáctanos a través de:**

### **Póliza de Salud:**



#### **Línea de Atención**

Celular: **#888**  
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888**



#### **WhatsApp**

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 – opción 0.**



#### **Línea de acompañamiento emocional**

Celular: **#888 – Opción 0-2**  
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0-2**



#### **App Hola Dr:**

##### **Disponible para iOS y Android**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1**  
Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

### **EPS SURA y Plan**

#### **Complementario de Salud:**



#### **Línea de Atención**

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



#### **WhatsApp**

Atención médica exclusiva COVID-19:  
**317 518 02 37**



#### **Atención Virtual en Salud**

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

