

Si haces deporte y te cuidas



Toma todas las precauciones necesarias para evitar la propagación de COVID-19 al hacer deporte. En la nueva etapa de aislamiento selectivo, todos somos más responsables por el bienestar común.

Si te proteges más mientras haces deporte, BIEN HECHO

**Evita actividades deportivas de contacto.**

**Prefiere deportes al aire libre y de práctica individual.**

**Al retirar tu tapabocas, debes hacerlo completamente y desde las orejillas. Guárdalo en un lugar seguro y no lo pongas sobre superficies. Evita tocarlo.**

**No compartas bebidas o alimentos con otras personas.**

En lo posible, **no uses tu celular** mientras haces deporte.

**Si haces ejercicio en equipos como caminadoras, desinfectalos** antes y después de cada entrenamiento.

**Nunca te toques la cara.**

**No compartas tu equipo deportivo** con otras personas.

**Evita tocar superficies.** Si lo haces, asíate de inmediato las manos con agua y jabón, gel antibacteriano o alcohol glicerinado.

Si debes salir y lo haces con todas las condiciones de seguridad, BIEN HECHO

**Planea tu recorrido,** para evitar visitar lugares innecesarios.

**Mantén puesto tu tapabocas** correctamente durante todo el recorrido y evita tocarlo.

**Conserva el distanciamiento social** estando a dos metros de las personas que encuentres en tu recorrido.

Permanece atento al número de personas dentro del sitio en el que te encuentras. **Debes salir si hay más de 10 personas.**

Pregunta si el trámite que debes realizar **se puede hacer de forma virtual**, así te cuidarás mucho más y evitarás aglomeraciones.

Si debes hacer compras, **hazlas a domicilio** siempre que sea posible.

Si usas correctamente el tapabocas, BIEN HECHO

Retíralo solo **cuando sea necesario.**

Al quitarlo, hazlo completamente y **desde las orejillas.**

**Evita tocar el tapabocas.**

Si tu tapabocas es de tela **lávalo al llegar a casa con agua y jabón.**

**Guárdalo en un lugar seguro** y evita ponerlo sobre superficies.

**Verifica el número de re-usos** de tu tapabocas con el fabricante.

**Si es desechable,** úsalo solo por 8 horas y deséchalo.

Si mantienes todos los cuidados en transporte público y particular, BIEN HECHO

**EN EL TRANSPORTE PÚBLICO**

**Lleva siempre el tapabocas.**

**Respetar las filas** manteniendo el distanciamiento social.

**Evita tocar superficies y objetos,** y si lo haces lleva siempre alcohol o gel antibacteriano.

Mientras estás usando el servicio, **no comas, no tomes bebidas y tampoco uses tu celular.**

**Nunca lleves las manos a tu rostro.**

**EN TRANSPORTE PARTICULAR**

**Comparte tu vehículo solamente con quienes vives.**

Si debes compartirlo con otras personas, **usa el tapabocas durante todo el recorrido,** y pídele a los demás que también lo hagan.

Si previenes riesgos de contagio con tus objetos personales, BIEN HECHO

**Evita compartir tu celular** con cualquier otra persona.

**Desinfecta objetos de uso personal** como el celular, las llaves, la billetera, tus gafas, tus implementos deportivos, entre otros.

Si al llegar a casa cuidas a los tuyos, BIEN HECHO

**Destina un espacio de tu casa como "área sucia",** donde permanezcan objetos como zapatos y siempre esté disponible el alcohol o gel antibacteriano.

**Siempre al llegar a casa, lávate las manos, cámbiate la ropa** que llevabas puesta y toma un baño siempre que sea posible.

Si escuchas tu cuerpo y sabes cómo actuar, BIEN HECHO

**Identifica tus síntomas** utilizando esta herramienta que hemos diseñado para ayudarte

**CLIC AQUÍ**

**Ten presentes las rutas de atención según tu caso.**

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 de COVID-19 ingresa AQUÍ** Para orientarte de la manera más adecuada o comunícate con **nuestras líneas de atención.**
- **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

SI TODOS PONEMOS DE NUESTRA PARTE BIEN HECHO

