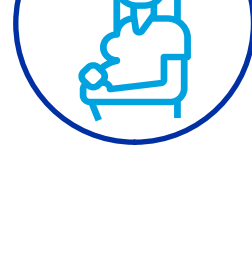


**Si te proteges dentro y fuera de casa**



**Aislamiento selectivo sostenible**



Estar muy cerca de ti y de tu bebé es nuestro compromiso, recuerda que te acompañamos con tus citas de control por medios virtuales y presenciales cuando sean necesarios. Estamos en una nueva etapa de prevención en la propagación del COVID-19, con la apertura de los sectores económicos. En la medida que puedas permanecer en casa debes hacerlo.

**Si estás atenta a síntomas de alarma, BIEN HECHO**

En caso de que tengas algún signo de alarma, comunícate de inmediato con las líneas exclusivas que hemos creado para acompañarte y estar cerca de ti:

**Bogotá:** 489 7941 - Opción 2 • **Medellín:** 448 61 15 - Opción 2

**Cali:** 380 8941 - Opción 2 • **Barranquilla:** 319 7901 - Opción 2

**Línea nacional:** 01 8000 519 519 - Opción 2



**CONOCE AQUÍ** los signos de alarma para cada trimestre del embarazo.

**Si te proteges más en espacios públicos, BIEN HECHO**

Saluda con los ojos y tus manos **sin quitarte el tapabocas.**

**Prefiere espacios abiertos**, al aire libre y sin aglomeraciones.

**Si se trata de un lugar cerrado**, permanece menos de 15 minutos.

Lee y aplica las **normas de bioseguridad** del establecimiento e invita a que los otros lo hagan también.

**Evita tocar superficies**, si por algún motivo lo haces, lávate de inmediato las manos con agua y jabón, gel antibacterial o alcohol glicerinado.

**Lávate las manos cada vez que tengas oportunidad.**

**Nunca te toques la cara.**

Si es necesario retirarlo, debes hacerlo completamente y desde las orejillas. **Evita tocar el tapabocas. Guárdalo en un lugar seguro y no lo pongas sobre superficies.**

**Si vas a comer**, verifica que no haya personas a menos de dos metros de ti, lávate las manos, retira el tapabocas por las orejillas, vuelve a lavarte las manos y ahí sí disfruta de tu comida. Sigue este procedimiento con cualquier tipo de refrigerio.

Mantén una **distancia de dos metros** con otras personas. Si sientes personas muy cerca de ti, da unos pasos hacia atrás.

En encuentros con amigos, familiares y otras maternas, exprésales que **los saludos deben ser de lejos** y el tradicional toque de la barriguita en esta ocasión será más especial, **desde el alma y sin contacto físico.**

**Si mantienes medidas de protección en tu hogar, BIEN HECHO**

**Por tu salud y la de tu bebé, si en tu hogar hay personas que ingresan y salen debes ser más estricta en:**

**Usar tapabocas adecuadamente.**

**Lavarte** frecuentemente las manos durante 20 segundos cada vez.

Procurar el **distanciamiento físico.**

**Desinfectar** las superficies y objetos de uso común.

Sal a la ventana o al balcón para **tomar un poco de aire, observar la naturaleza y recibir luz solar.**

En tu condición de materna, recuerda que **debes ser muy estricta en la verificación de la correcta cocción de los alimentos**, por ejemplo, los que pidas a domicilio. De igual manera en el **lavado de las frutas y verduras.**

**Apóyate en las redes sociales y herramientas de reunión virtual** para tener tus encuentros familiares y sociales. Así podrás **mantener tu distanciamiento social** y a la vez disfrutar de los tradicionales encuentros como el baby shower.

**Si proteges a tu bebé cuando ya lo tengas en tus brazos y esté en casa, BIEN HECHO**

**Organiza reuniones virtuales** para presentar tu bebé a los familiares y amigos.

**Lavarte las manos** se hace aún más importante.

**El uso del tapabocas es clave**, en especial para las personas que entren y salgan de la casa.

**Lava muy bien los teteros.**

**Desinfecta frecuentemente** las superficies y juguetes.

**El esquema de vacunación debe estar completo** tanto para el bebé como para los cuidadores.

**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.

**Ruta del parto**  
Te invitamos a identificar con anterioridad las instituciones médicas habilitadas para atender tu parto. **Recuerda que a la clínica solo podrás ingresar con un acompañante.**

**Si usas correctamente el tapabocas, BIEN HECHO**

**NO se deben colocar mascarillas a bebés o niños menores de 3 años** debido al riesgo de asfixia. Recuerda entonces que tu bebé deberá permanecer a más de dos metros de distancia de otras personas.

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 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 y tus gafas, 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 antibacterial.

**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.

