

Aislamiento selectivo sostenible

Ser cuidadores de nuestra salud y bienestar es un compromiso que hemos interiorizado cada una de las personas que presentamos algunas enfermedades o condiciones de salud especiales. Mantener las medidas de distanciamiento social y protección frente al COVID-19 es aún más importante con la flexibilización de la circulación de personas.

Si estás atento a tu condición de salud y te comunicas cuando nos necesites, **BIEN HECHO**

En caso de que sientas afectada tu salud, comunícate 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



En la medida que puedas permanecer en casa debes hacerlo, especialmente si eres **mayor de 60 años**, **estás en embarazo** o tienes alguna de estas enfermedades: **asma en adultos, enfermedad renal crónica, EPOC, obesidad, presión arterial alta, falla cardíaca, diabetes, VIH, artritis reumatoide, cáncer o inmunosupresiones.**

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

Saluda con los ojos 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, aséate 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.

Recuerda el tapabocas siempre puesto.

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.

Si llevas mascotas, solo tú debes manipular la correa y sus implementos.

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

Ten presente que si haces parte de las poblaciones mencionadas y en tu hogar hay personas que ingresan y salen debes ser más estricto en:

- Usar tapabocas.**
- Procurar el distanciamiento físico.**
- Lavarte** frecuentemente las manos.
- No debes tener reuniones sociales y familiares**, no es el momento.
- Desinfectar** las superficies y objetos de uso común.
- Recuerda que los **niños también son transmisores del virus** y pueden ser **asintomáticos**, por ahora **una dulce mirada o gesto es el mejor salud.**

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.**
- Respecta las filas** manteniendo el distanciamiento social.
- Evita tocar superficies y objetos**, y si lo haces lleva siempre alcohol o gel antibacterial.
- 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 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.

SI TODOS PONEMOS DE NUESTRA PARTE **BIEN HECHO**

