

Si tienes cuidado al regresar a clases **BIEN HECHO**



Aislamiento selectivo sostenible

Retomar las actividades de la vida cotidiana, exige a su vez una mayor consciencia frente a nuestro propio cuidado y el de las personas que nos rodean. Actúa responsablemente en tu regreso a clases para evitar la propagación de COVID-19.

Si te proteges más al volver a clases, **BIEN HECHO**

Si es posible, sigue recibiendo tus clases virtualmente.

Permanece con el tapabocas puesto durante toda la jornada si es presencial.

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.

No compartas bebidas o alimentos con compañeros.

En lo posible, no compartas tu celular con otras personas.

No compartas tus útiles o equipos tecnológicos con otras personas.

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

Nunca te toques la cara.

Desinfecta tu maleta antes y después de cada jornada.

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.

Guárdalo en un lugar seguro y evita ponerlo sobre superficies.

Evita tocar el tapabocas.

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

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 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, tus gafas, los útiles escolares, 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.

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 comunicarte 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**

