

Si tienes cuidado cuando visitas restaurantes **BIEN HECHO**

En la nueva etapa de aislamiento selectivo, debemos ser conscientes de los cuidados necesarios para evitar la propagación de COVID-19. Tomar todas las precauciones necesarias al acudir a restaurantes, es cuidarnos a nosotros mismos y a nuestras familias.

Si te proteges más en restaurantes, **BIEN HECHO**

Trata de elegir el menú **antes de salir de casa.**

Saluda y despídete con los ojos sin quitarte el tapabocas.

Lee y aplica las normas de bioseguridad del establecimiento e invita para que los demás lo hagan.

Evita tocar superficies. Si lo haces, por ejemplo, al tomar el menú, asíate de inmediato las manos con agua y jabón, gel antibacterial o alcohol glicerinado.

2 mt. Verifica que al sentarte, tu puesto quede a **más de dos metros** de distancia de otras mesas.

Llévate el tapabocas todo el tiempo, **solo debes quitártelo cuando sirvan la comida** y el mesero se retire.

Verifica siempre que el mesero **lleve tapabocas** y quienes estén en el restaurante cumplan las normas de bioseguridad.

Lávate las manos, retira el tapabocas por las orejas, vuelve a lavarte las manos y ahí sí, disfruta de tu comida.

Guarda el tapabocas en una bolsa exclusiva para el mismo. No lo pongas sobre la mesa.

No compartas comidas, ni bebidas.

Evita usar efectivo y paga con medios electrónicos.

Exige que en tu mesa haya alcohol glicerinado y que la desinfecten en tu presencia.

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 orejas.**

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 antibacterial.

Mientras estás usando el servicio, **no tomes, no comas, 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.

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**

