

Atención
especial durante
el aislamiento
social por
COVID-19



MUY CERCA DE NUESTROS **BEBÉS CANGURO**

SURA hace equipo contigo en beneficio de la salud y el bienestar de tu bebé. Acompañarlos muy de cerca es un compromiso que se hace aún más importante en momentos como los actuales, donde las medidas de cuidado y protección son fundamentales.

CONTENIDO

- 1.** El programa Bebé Canguro
llega para acompañarlos
- 2.** Recomendaciones para recibir al
pediatra en tu hogar
- 3.** Medidas de protección para los
traslados de tu bebé a servicios
médicos
- 4.** Cuidado de tu bebé en casa
- 5.** Aprende sobre el COVID-19
- 6.** ¿Cómo y cuándo debo usar el
tapabocas?
- 7.** Líneas de atención



**Clic en cada tema para
ir al numeral de tu interés.**

1 EL PROGRAMA BEBÉ CANGURO LLEGA PARA ACOMPAÑARLOS

Todos necesitamos tiempos diferentes y nuestra vida siempre va a ritmos distintos. No hay prisa, tu bebé es especial, necesita un momento más de reposo, cuidado y protección hasta que esté listo para salir al mundo, por eso a partir de este momento los acompañamos con nuestro programa Bebé Canguro.

Creamos este video para contarles todos los detalles del Programa, entregarles las recomendaciones para el cuidado de su bebé y realizar una breve reseña del equipo interdisciplinario que los acompañará durante el primer año de vida.

CLIC AQUÍ para acceder al video. Compártelo con tu familia, asegúrate de poner un volumen adecuado para que tu bebé lo escuche.

2 RECOMENDACIONES PARA RECIBIR AL PEDIATRA EN TU HOGAR

Si durante las medidas de aislamiento social, programamos la visita del pediatra o personal de salud a tu hogar, ten presente las siguientes recomendaciones para que la visita cumpla con todos los objetivos. Recuerda que los profesionales que te visiten pertenecen al servicio de Salud en Casa.



HIGIENE

Garantiza que, tanto en la visita del pediatra como todo el tiempo, los sitios donde permanezca tu bebé se encuentren aseados y libres del humo de cigarrillo.



ACOMPAÑANTES

Procura que el espacio en el que el pediatra va a valorar a tu bebé solo haya una o dos personas máximo. Los demás miembros del hogar podrán permanecer en un cuarto diferente.



MASCOTAS

Si tienes mascotas, te invitamos para que durante la atención permanezcan en un cuarto aislado de la parte donde estará el pediatra y tu bebé.



PREGUNTAS

Ten escritas todas las preguntas que te hayan surgido, de tal manera que no se te quede ninguna por resolver. Si hay un concepto o instrucción que no te haya quedado claro, es el momento para resolver todas las dudas.

Si luego de la visita del pediatra, aun tienes inquietudes, comunícate con las líneas que te correspondan.

3

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LOS TRASLADOS DE TU BEBÉ A SERVICIOS MÉDICOS

Si requieres trasladar a tu hijo a una de nuestras sedes bien sea porque no se pudo llevar a cabo la visita domiciliaria de pediatría o de aplicación de las vacunas envidadas por el médico, así como por emergencia médica, ten presente:

A. MEDIDAS DE PROTECCIÓN ESPECIALES DEL BEBÉ CANGURO

- **Si tu bebé pesa menos de 2.000 gramos** el traslado debe ser manteniendo el cangureo. Si el clima lo exige puedes poner encima del bebé una manta o similar (cuidar que la temperatura no se suba mucho para que no pierda peso).

- **Si tu bebé pesa más de 2.000 gramos** puedes sacarlo vestido y envuelto en cobija.
- **En la maleta de todos los bebés** se debe incluir ropa de re-
puesto y cobija.

B. MEDIDAS DE PROTECCIÓN COVID-19 PARA EL TRASLADO

- Ten presente que a la sede solo podrá ingresar una persona con el bebé.
 - La persona que acompañe al bebé no debe presentar síntomas respiratorios y usar tapabocas.
 - En la medida de las posibilidades, el traslado debe ser en vehículo particular o servicio particular. Evitar al máximo sistemas masivos de transporte.
 - Tener a la mano alcohol glicerinado o gel antibacterial.
-

4 CUIDADO DE TU BEBÉ EN CASA

Disfrútate a tu hijo y sigue las indicaciones dadas por el equipo de salud. En especial:

CANGUREO

- Recuerda mantener el cangureo de tu bebé las 24 horas, mientras pese menos de 2.500 gramos. Retíralo solo cada dos horas para comer y limpiarlo. Sepáralo un momento cuando esté sudando para refrescarlo.

- Solo pueden ser canguros los adultos sin síntomas respiratorios. No deben ser fumadores.
- En el primer mes no realizar el cangureo en la cama, pues el cansancio de los días previos puede llevar al sueño repentino, pudiendo generar accidentes.

BAÑO

- Mientras tu bebé se encuentre por debajo de 2.500 gramos solo debes limpiarlo con un pañito.
- Higiene y expresiones de amor.
- Mantén un estricto lavado de manos.
- Reserva los besos en las manos, cara y cuerpo para cuando lo autorice el pediatra.

SEÑALES DE ALERTA

- **En caso de que tu bebé presente señales de dificultad respiratoria:** ponerse morado o pálido, realizar un esfuerzo exagerado para respirar o no responder a estímulos como tocarlo o moverlo. Comunícate con los canales de orientación telefónico o virtual según te corresponda. Si se te dificulta la comunicación, dirígete al servicio de urgencias.
-

5 APRENDE SOBRE EL COVID-19

Te acompañamos con una guía de las preguntas más frecuentes sobre esta enfermedad y sobre cómo entre todos podemos cuidarnos y hacer que el número de contagios sea menor.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de gotas procedentes de la nariz o la boca que son expulsadas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona contagiada al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de dos metros de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿ME PUEDO CONTAGIAR POR ESTAR EN CONTACTO CON UNA PERSONA QUE NO PRESENTE SÍNTOMAS?

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotas respiratorias generadas por alguien al toser. El riesgo de contraer COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen el virus solo presentan síntomas leves. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL COVID-19?

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80 %) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de uno de cada seis personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen otras afecciones médicas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?

- Lávate las manos muy bien y con frecuencia, usando agua y jabón o empleando gel antibacterial o alcohol glicerinado cuando estés en la calle.
- Mantén una distancia mínima de 2 metro con otras personas.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Tanto tú como las personas que te rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo desechable de papel al toser o estornudar.
- No salgas de casa si no te encuentras bien. Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica y llama con antelación. Sigue las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. Si estás a cargo del canguero evita al máximo salir

del hogar para reducir la probabilidad de que tu bebé resulte contagiado, recuerda que sus vías respiratorias son débiles.

- Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave.

Atención médica exclusiva COVID-19

EPS SURA y Plan Complementario: 317 518 0237

6 ¿CÓMO Y CUÁNDO DEBO USAR EL TAPABOCAS?



1. MASCARILLAS QUIRÚRGICAS DESECHABLES O EN SU DEFECTO DE TELA, SOLO PARA:

- Paciente sospechoso o confirmado de COVID-19, al igual si eres cuidador de una persona con las características mencionadas.
- Mayor de 60 años.
- Tienes enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes, inmunosupresión, enfermedad pulmonar crónica o falla cardíaca).
- Estás embarazada y debes salir.



2. TAPABOCAS Y CUBIERTAS DE TELA PARA EL RESTO DE POBLACIÓN

Al elegirlo asegúrate de que cumpla estas características:

- Tenga varias capas de tela.
- Permita ajustarse bien a los lados de la cara.
- Permanezca firme.
- Cubra desde la barbilla o quijada hasta arriba de la nariz.
- Permita respirar sin restricción.
- Pueda lavarse sin sufrir daños, ni deformarse.

3. USO CORRECTO



- Lávate las manos con agua y jabón antes de ponértelo.



- Solo manipúlalo de los cordones o extremos.



- Ponlo desde debajo de la barbilla hasta arriba de la nariz.

- No te toques la boca, los ojos, la nariz o el tapabocas hasta retirarlo.



- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de retirarlo.



4. HIGIENE

- Lávalo con guantes o en lavadora a diario o **después de ocho horas de uso continuo.**
- Al quitártelo debes **guardarlo en una bolsa cerrada** hasta el momento de lavarlo.
- **No se debe guardar sin empaque** en el bolso, bolsillo o en superficies como mesas y repisas, entre otros.
- **Guárdalo en una bolsa** después de lavarlo y secarlo.
- Recuerda que **los tapabocas son individuales.**

5. ¿PARA QUIENES NO ES RECOMENDADO EL TAPABOCAS DE TELA?

A menos que sea por recomendación médica, no se recomienda su uso en:

- Niños menores de 2 años.
- Personas con problemas para respirar, que estén inconscientes o que presenten algún tipo de dificultad para quitárselo sin ayuda.

Estas personas deberán estar a mucho más de dos metros de distanciamiento social.



Escanea este código o da **CLIC AQUÍ** para aprender a realizar tu propio tapabocas en casa con la orientación de los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos.

EL USO DEL TAPABOCAS NO REMPLAZA LAS MEDIDAS ESENCIALES

1. Guardar al menos dos metros de distancia con las demás personas y evitar aglomeraciones.
2. El lavado frecuente de manos con agua y jabón, gel antibacteriano o alcohol glicerinado.
3. Evitar tocarse la cara con las manos.
4. Mantener la higiene de la tos y estornudos.

7 LÍNEAS DE ATENCIÓN

EPS SURA y Plan Complementario

• **Línea de Atención**

Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519

• **WhatsApp**

Atención médica exclusiva COVID-19: 317 518 0237

Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA



#AsegúrateDeHacerTuParte

