



**MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL**

**ORIENTACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE MITIGACIÓN PARA CONTENER EL
COVID-19, DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN EN GENERAL.**

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
Bogotá, mayo de 2020



 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO	3
2. ALCANCE.....	3
3. ENTORNO HOGAR.....	3
3.1. Agua para consumo humano	3
3.2. Uso del agua lluvia.....	4
3.3. Limpieza y desinfección en la vivienda.....	4
3.4. Limpieza del baño	5
3.5. Manejo de residuos sólidos	6
3.6. Manejo cotidiano de animales de compañía.....	6
3.7. Medidas de prevención al salir de la vivienda.....	7
3.8. Medidas de prevención al regresar a la vivienda	8
3.9. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas.....	8
4. PROPIEDAD HORIZONTAL	9

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

1. OBJETIVO

Orientar a la población en general para promover el autocuidado, el del núcleo familiar, en especial personas adultas mayores y personas con enfermedades de base, por su condición de vulnerabilidad ante el COVID-19.

2. ALCANCE


Establecer las recomendaciones, en cumplimiento a las directrices dadas por el Gobierno Nacional para el Aislamiento Preventivo Obligatorio en el marco de la emergencia sanitaria por causa de la pandemia del coronavirus COVID - 19, cuya decisión se tomó *"para proteger la salud de todos"*.

3. ENTORNO HOGAR

- Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios que se presten en el entorno hogar, deben implementar el lavado de manos, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos, en especial al llegar a la casa, antes de preparar y consumir alimentos y bebidas, antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar, después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos que lo usan por condición de salud.
- Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.
- En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, implemente el uso de tapabocas para todos en casa, aíslalo en una habitación independiente y asigne un baño para uso exclusivo de esta persona; notifique a los teléfonos suministrados por su empresa prestadora de servicios de salud o los establecidos por la autoridad de salud de su ciudad o municipio, con el fin de que pueda ser valorado o se le pueda practicar una prueba diagnóstica, según el caso.

3.1. Agua para consumo humano

- Use agua potable para beber, preparar alimentos, lavar frutas y verduras, y lavado de manos.
- Si el agua no es tratada, déjela en el fogón durante 3 minutos aproximadamente luego de que hierva (presencia de burbujas), déjela enfriar, después guárdela en un recipiente limpio y con tapa.
- Si pasa el agua hervida a otras vasijas, hágalo directamente desde el recipiente donde la hirvió, sin introducir ningún utensilio, para evitar contaminarla.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

- El agua tratada no la hierva, pues pierde la protección del cloro y perderá el proceso de potabilización.
- Los tanques o canecas para almacenamiento de agua para consumo humano se deben limpiar y desinfectar periódicamente para garantizar que el agua no se contamine y mantener cubierto el recipiente, evitando el contacto con el piso, alejado de la basura y de los animales.
- Las vasijas donde se transporte y almacene agua potable, deben estar limpias y no haber contenido ninguna otra sustancia diferente a agua como plaguicidas, detergentes o medicamentos y permanecer tapadas en un lugar limpio y alejado de basuras y contacto de animales.
- Para fuentes de agua como aljibes, pozos y aguas lluvias es necesario que estén libres de residuos o de otros elementos extraños y además deben estar cubiertos.
- Lave las manos con agua y jabón para el manejo del agua para consumo y de cualquier alimento.

3.2. Uso del agua lluvia


El agua lluvia se puede utilizar para el consumo humano, en labores del hogar, lavado de ropa, y sistemas sanitarios, realizando el siguiente tratamiento:

- Recoger el agua en un recipiente limpio.
- Retirar del agua los sólidos grandes.
- Dejarla reposar por 10 minutos para que llegue al fondo del recipiente la mayor cantidad de sólidos.
- Filtrar el agua por medio de paños limpios o filtros comerciales.
- Hervir el agua filtrada durante 3 minutos, dejarla enfriar y posteriormente guardarla en recipientes limpios, con tapa, para evitar su contaminación.

Nota. Mantener libre de maleza techos de la vivienda y canales.

3.3. Limpieza y desinfección en la vivienda

- Lavar con agua y jabón y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies que se tocan con más frecuencia como closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, cerraduras, inodoros, grifos, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles juguetes, bicicletas, y aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- Si las superficies se encuentran visiblemente sucias, se recomienda limpiarlas con detergente o agua y jabón, antes de ser desinfectadas.
- Utilice guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies y deséchelos luego de cada limpieza. Si usa guantes reutilizables, éstos solamente deben utilizarse para limpiar y desinfectar superficies potencialmente contaminadas con COVID19. Lávese las manos después de utilizar los guantes.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los siguientes pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02


- La desinfección debe hacerse con desinfectantes comunes de uso doméstico o puede hacerse preparando una solución de blanqueador con cloro de uso doméstico, siempre y cuando sea apropiado para la superficie. La solución puede prepararse mezclando un litro de agua con 20 ml de blanqueador con cloro. Para aplicar el producto, siga las instrucciones de la etiqueta y déjelo actuar por al menos un minuto; ventile el ambiente durante y después de la aplicación. Antes de su uso, verifique que el producto no se encuentra vencido. Nunca mezcle blanqueador con cloro, con otros productos de limpieza.
- Al desinfectar las áreas de la vivienda tener en cuenta:
 - ✓ Leer y seguir las instrucciones de dilución que se encuentra en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal (ej: guantes), mantener siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
 - ✓ Evitar realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
 - ✓ No comer, beber ni fumar durante su manipulación y aplicación.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: llaves, computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria como: teléfonos fijos, llaves, control remoto, etc., para computadores, mouse, teclados, celulares y otros equipos electrónicos de uso frecuente siga las recomendaciones de desinfección que indica el fabricante.
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
- Los cestos de almacenamiento de ropa sucia deben ser lavados y desinfectados con productos de uso doméstico.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- El lavado de ropa de la persona enferma puede hacerse con la ropa de las demás personas de la casa.
- Dejar que se sequen completamente.

3.4. Limpieza del baño

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.
- Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.
- Si en casa hay alguna persona enferma con COVID-19 y el uso del baño es compartido, la persona enferma debe limpiar y desinfectar el baño luego de cada uso.

3.5. Limpieza de la cocina.

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en ella, siguiendo las recomendaciones del documento de *Orientaciones para la Limpieza y Desinfección de la Vivienda como*

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

Medida Preventiva y de Mitigación para Contener la Infección Respiratoria Aguda por COVID-19.
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG16.pdf>

- Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- Los adultos mayores y personas que tengan una enfermedad de base diferente al COVID-19, no deben compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas con los demás miembros de la familia.
- Si en casa hay alguna persona enferma con COVID-19, se recomienda que tome sus alimentos en la habitación y los utensilios que usó la persona sean manipulados con guantes e idealmente, ser lavados con agua caliente.
- Tener en cuenta las *Cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros*: i) limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; ii) separar los alimentos crudos de los preparados; iii) cocerlos bien; iv) mantener los alimentos a la temperatura correcta, y v) utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

3.5. Manejo de residuos sólidos


- Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.
- Si en casa hay alguna persona enferma por COVID-19, asigne una caneca con bolsa para uso exclusivo de esta persona. Use guantes al momento de desechar la bolsa.

3.6. Manejo cotidiano de animales de compañía

La Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos NO son transmisores del COVID-19.

Teniendo en cuenta que los perros y gatos no están asociados a la transmisión de COVID-19, se debe cumplir con las siguientes recomendaciones:


- Si usted u otra persona de su núcleo cercano presentan síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; es prudente limitar el contacto entre personas enfermas y animales, hasta que se conozca más sobre la epidemiología del virus.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.
- Evite ser lamido por su perro y gato.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si debe cuidar a sus perros y gatos o estar cerca de ellos mientras usted está enfermo (a), lávese bien las manos antes y después de tener cualquier contacto, use tapabocas y deséchelo inmediatamente y después de tener cualquier contacto, use tapabocas.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

- Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un Médico Veterinario quien le brindará la orientación adecuada; absténgase de llevarlo inmediatamente a la clínica.
- Si su perro o gato resulta enfermo prevea una zona de cuarentena y siga las recomendaciones del médico veterinario.
- Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).
- Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite en lo posible guarderías de perros, concentraciones de éstos en parques o espacios públicos o en vehículos.
- Si su perro y o gato está acostumbrado a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incremente la limpieza y desinfección de ésta y proceda inmediatamente a lavarse las manos con agua y jabón; si su perro no tiene este hábito al interior de la vivienda, defina un adulto del núcleo familiar quien será el responsable de sacarlo para que haga sus necesidades fisiológicas en espacios abiertos o definidos para esto. No olvide recoger en bolsas los excrementos y disponerlos adecuadamente.
- El perro debe ser sacado con correa, bozal si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros caninos se repite palabra perros. El adulto responsable también debe respetar las distancias mínimas de 1.5 metros con otros propietarios de otros perros. No olvidar lavar sus manos con agua y jabón.
- Mantenga un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.

3.7. Medidas de prevención al salir de la vivienda

- Sí necesita salir, verifique las disposiciones nacionales y territoriales expedidas.
- Asigne un adulto para hacer las compras, de acuerdo a las disposiciones que frente al tema realicen las autoridades nacionales y territoriales.
- Recuerde que es obligatorio el uso de tapabocas en el sistema de transporte público; en vehículo particular tratar de mantener distancia mínimo de 1 mt, cuando se traslada más de una persona y el uso de tapabocas. El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra.
- Mientras esté fuera de casa, evite tocarse la cara y acomodarse permanentemente el tapabocas; si esto es necesario, higienícese las manos y acomódelo con los dedos, manipulándolo desde la parte interna, no toque la parte externa.
- Si estando fuera de casa, entró en contacto con superficies como manijas de puertas, barandas, carros de supermercado, sillas de sala de espera, o utilizó transporte masivo o taxis, higienícese las manos con alcohol en cuanto pueda, y si es posible, lávelas con agua y jabón.
- Si sale en carro particular limpiar y desinfectar las manillas de las puertas, el volante o timón con agua y jabón o producto desinfectante para superficies.
- No salude con besos ni abrazos ni dando la mano. Mantenga a una distancia mínima de (dos) 2 mts de otras personas. El uso de tapabocas no reemplaza la medida de distanciamiento social.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02


- Este atento a las indicaciones de la autoridad local sobre otras restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas

3.8. Medidas de prevención al regresar a la vivienda

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y aspérgelos por encima y por debajo con una solución de alcohol al 70% o hipoclorito de sodio al 5% disuelto en agua (10 ml de Hipoclorito (2 cucharadas soperas) en un litro de agua).
- Evite saludar a los miembros de su familia con besos, abrazos o dando la mano.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia realice el siguiente procedimiento:
- Asperje la ropa con alcohol y retíresela. Depositela en una bolsa cuando sea para lavado. Si se trata de ropa como vestidos de paño o trajes que requieran un cuidado especial o lavado en seco, póngalos en un área ventilada y repita el proceso de aspersión con alcohol. (Se recomienda evitar el uso de prendas que no sean fácilmente lavables en casa).
- Deje en una caja todos los objetos que trae con usted y con los que tuvo contacto antes de entrar (maletín, cartera, celular, llaves, gafas, billetera, cartera de cosméticos, carnets, etc).
- Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con toallas de papel o de tela de uso personal.
- Realice la limpieza de los objetos que dejó en la caja, usando una toalla desechable impregnada en alcohol.
- Lávese de nuevo las manos y zonas expuestas (brazos, cara) con agua y jabón, y si es posible, tome un baño general.
- Si lleva alguna compra, deseche los empaques, lave y desinfecte aquellos empaques que no pueda desechar y colóquelos en superficies o lugares de almacenamiento limpios.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

3.9. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas


- Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse.
- En vehículo particular tratar de mantener distancia mínima de 1 mt, cuando se traslada más de una persona y el uso de tapabocas. El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra.
- Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

4. PROPIEDAD HORIZONTAL

Las personas que viven en edificios, multifamiliares y conjuntos residenciales deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- La administración y el consejo de administración debe reunirse con la empresa de seguridad, personal de servicios generales y proveedores para informar qué es el COVID-19, y porqué se deben tomar medidas de limpieza y desinfección de las áreas comunes.
- Aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de pisos, ascensores y botones de control, pasamanos de escaleras, manijas, cerraduras de puertas, timbres, citófonos, rejas y entradas principales peatonales.
- En las carteleras informar sobre las medidas de prevención y mitigación del COVID-19.
- Los niños y niñas deben mantenerse dentro de la vivienda, solo los grupos autorizados podrán salir y cumplir con las medidas de protección y tiempos y días establecidos.
- Evitar reuniones o eventos sociales (restringir uso de salones sociales y comunales).
- Articular el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con los de proveedores de servicios de la propiedad horizontal.
- Restringir el acceso a la propiedad horizontal de domicilios, designar un adulto que los reciba en portería, la restricción no contempla a los servicios médicos domiciliarios.
- En caso de que un residente presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.
- Establecer protocolos de información ante cualquier sospecha de un evento por COVID-19, y de limpieza y desinfección del recorrido realizado por el enfermo de COVID-19.
- Vigilantes, personal de servicios generales y proveedores de la propiedad horizontal deben utilizar los elementos de protección personal como tapabocas o máscaras.
- Capacitar al comité operativo de emergencia en la prevención y mitigación de COVID-19.
- Restringir las labores de mantenimiento al interior de las viviendas con personal externo.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	Gestión de las intervenciones individuales y colectivas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	Código	GIPG13
	GUÍA	Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID – 19, dirigida a la población en general.	Versión	02

NOTA: LAS ORIENTACIONES INCLUIDAS EN EL PRESENTE DOCUMENTO ESTÁN EN CONTINUA REVISIÓN Y SE DARÁN LOS ALCANCES PERTINENTES SI LAS SITUACIONES EPIDEMIOLÓGICAS ASÍ LO REQUIEREN.

ESTAS ORIENTACIONES CORRESPONDEN A LA VIDA COTIDIANA DE LA POBLACIÓN.

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Sara Torres Muñoz, Jasblehidy Lizarazo, Soraida Toro, Andrea Picón. Grupo Entornos Saludables. Giovanny Rodríguez, Luis Alberto Carreño. Subdirección de Salud Ambiental-MSPS. Fecha de actualización: 30 de abril de 2020	Adriana Estrada Estrada Subdirectora de Salud Ambiental del MSPS Apoyó: David Combariza Subdirección de Salud Ambiental-MSPS. Fecha: 15 de mayo de 2020	Claudia Milena Cuellar Segura Directora de Promoción y Prevención (E) - MSPS Fecha: 18 de mayo de 2020