



# Cartilla Educativa para COVID-19

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.



Colmena  
Seguros

UNA EMPRESA DE  
FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

**Ante la ocurrencia** de casos de Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG) causada por el nuevo coronavirus (nCoV2019), todos los gobiernos del mundo han implementado medidas de prevención para controlar las condiciones de contagio de esta enfermedad.

Los coronavirus que actualmente se sabe que causan neumonía en humanos incluyen: **HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV y 2019-nCoV.**

## ¿Cómo se transmite el coronavirus COVID-19?

El Covid-19 es originario de una fuente animal.

**Contacto directo:** De persona a persona, a través del contacto de gotas contaminadas con mucosas de ojos, nariz o boca o piel no intacta de partículas del virus cuando una persona enferma tose, estornuda, o habla, y entra en contacto directo con las personas con las que tiene un contacto estrecho (menor de 2 metros durante 15 minutos) y su entorno; o durante la realización de procedimientos invasivos del tracto respiratorio, contacto directo con sangre o fluidos corporales.

**Contacto indirecto:** A través del contacto con virus que están en superficies de objetos, que al tocarlos con la mano, pueden ingresar a las mucosas a través de ojos, nariz o boca.

**Contacto por aerosoles:** A través del contacto con aerosoles suspendidos en el aire en espacios cerrados. En los espacios al aire libre estas gotas se dispersan con facilidad lo cual disminuye la carga viral en áreas al aire libre.

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es bajo. Cerca del 80% de las personas que contraen la enfermedad, presentan síntomas leves especialmente en las primeras etapas de la enfermedad, no obstante, los síntomas también pueden ser graves y han obligado a hospitalizar a uno de cada cinco infectados. Es posible contagiarse de alguien que no tenga síntomas, o que solamente tenga tos leve y no se sienta enfermo.

El riesgo de contagio depende del lugar donde se encuentre (país o ciudad), por esto es importante evitar el contacto estrecho entre personas. Los contagios han generado múltiples variantes con características genéticas del virus diferentes. Evitar los contagios previene la nueva generación de variantes que puedan ser consideradas preocupantes.

Los coronavirus pueden sobrevivir durante varias horas en superficies lisas. Si la temperatura y la humedad lo permiten, pueden sobrevivir durante varios días. El nuevo coronavirus es sensible a los rayos ultravioleta y al calor sostenido. El tiempo de supervivencia del nuevo COVID-2019 varía según diferentes temperaturas ambientales.



- ▶ El éter, alcohol, los desinfectantes que contienen cloro, el ácido peracético, el cloroformo, la clorhexidina y otros solventes lipídicos, pueden inactivar eficazmente el virus.
- ▶ Se recomienda el uso de hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50), si se usa cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua, se deben agregar 20 cc de cloro (4 Cucharaditas), a una concentración de un 5%.
- ▶ Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar alcohol etílico al 70%.

El período de incubación de los coronavirus suele ser de 3 a 7 días, sin embargo varía entre 1 y 14 días dependiendo de la variante en circulación. El nuevo coronavirus es altamente infeccioso y puede ser fatal, su mortalidad en humanos varía en cada país. Por esto debemos adoptar las mejores medidas de prevención.

## ¿Dónde encuentro información sobre legislación de COVID-19?

Puedes consultar información en páginas oficiales del Ministerio de salud y protección social, y en nuestro portal web: [www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com), donde también encontrarás información médica y psicológica sobre trabajo en casa y afrontamiento de la situación actual del COVID- 19.

## ¿A quiénes afecta?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, cuando ha tenido contacto estrecho con personas contagiadas. Gracias a los esfuerzos de vacunación contra Covid-19, la población ha logrado inmunidad para la enfermedad así como la inmunidad generada por haber padecido la enfermedad. Es claro que la vacunación ha generado disminución en las hospitalizaciones y muertes en todo el mundo. Las personas vacunadas han padecido con menor severidad la enfermedad. La Covid 19 puede infectar a las personas con inmunidad normal o comprometida, dependiendo de la cantidad de virus a la que se expongan.

Se ha registrado casos en niños de todas las edades, y con menor severidad de síntomas. La enfermedad ha demostrado ser mortal con mayor frecuencia en mayores de 60 años y quienes padecen enfermedades crónicas como como diabetes, enfermedades cardiovasculares como hipertensión, renales, hepáticas o pulmonares, y también a personas inmunocomprometidas.

El personal sanitario que ha atendido los casos sospechosos o confirmados presentó mayor riesgo de contagio por el riesgo inherente a su labor, que se disminuyó por las acciones en vacunación en esta población priorizada. Es importante acatar las medidas de aislamiento, para disminuir el contagio entre las personas y fortalecer la vacunación de todos para que la infraestructura sanitaria del país pueda responder a las emergencias normales y a la generada por Covid-19.





### ¿Cuáles son los síntomas?

La Covid19- puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar, pérdida de olfato o gusto y dolor de garganta.

### ¿Cómo es el diagnóstico en fase de contención?

Se diagnostica con pruebas de PRC o Antígeno realizadas por los laboratorios autorizados en el país.

### ¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento es sintomático de acuerdo con la severidad de síntomas. Se ha demostrado que las vacunas contra Covid-19 son seguras y eficaces. Actualmente se están implementando otros tratamientos como antivirales con buenos resultados y con indicación del médico tratante.

Las formas más eficaces de protegerse a sí mismo y a los demás, frente a la COVID-19 son:

1. Vacunarse completamente contra Covid-19.
2. Lavarse las manos con frecuencia.
3. No tocarse la boca, la nariz y/o los ojos.
4. Higiene respiratoria: cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo de papel al toser.
5. Higiene de objetos: limpiar superficies de objetos que puedan estar contaminados.
6. Distanciamiento físico: Evitar aglomeraciones manteniendo una distancia prudente con otras personas.
7. Usar adecuadamente elementos de protección personal cuando está indicado.

## ¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19?

- ▶ **Lavarse frecuentemente las manos** durante 20 a 30 segundos, usando agua y jabón, o gel desinfectante para manos, que contenga entre el 60 y el 95% de alcohol. No olvidar lavarse las manos después de ir al baño o al llegar de la calle, antes de comer o preparar alimentos.
- ▶ **No tocarse:** ojos, nariz o boca, con las manos sin lavar.
- ▶ **Higiene respiratoria:** Cuando se tosa y estornude, cubrirse la boca y la nariz flexionando el codo o usando un pañuelo desechable: desechar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos con agua y jabón. Nunca estornudar o toser en la mano, o sin cubrirse.
- ▶ **Si se tienen:** fiebre de difícil control por más de dos días, tos y dificultad para respirar o respiración más rápida de lo normal, si el pecho suena o duele al respirar, somnolencia o dificultad para despertar, ataques o convulsiones, decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida o el curso clínico es inusual o inesperado, buscar atención médica temprana y compartir los antecedentes con el prestador de atención médica. Se debe usar tapabocas, llamar a las líneas de la Secretaría de Salud, consultar EPS y aplicar medidas de prevención.
- ▶ **Higiene de objetos:** Desinfectar los objetos personales en casa y en el trabajo, como teléfonos, celulares, teclados, mouse, y elementos como manijas, grifos, barandas y demás herramientas que puedan estar contaminadas.
- ▶ **Desinfectar equipos** como termómetros, usando alcohol etílico al 70%. Utilizar hipoclorito sódico al 0,5% (equivalente de 5000 ppm), para la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia, en los hogares que acogen pacientes con Covid19, o establecimientos de atención de salud.
- ▶ **Ventilar los ambientes** donde se encuentren personas: casa, salones y oficinas.
- ▶ **Distanciamiento físico:** Se recomienda evitar aglomeraciones en espacios abiertos y cerrados, definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento físico y minimicen la concentración de personas en un mismo lugar, tales como: horarios de atención, turnos de operación, sistemas de reservas.
- ▶ **Preferir reuniones virtuales** cuando sea posible para prevenir el contagio y la transmisibilidad del virus. Mantener espacios ventilados: Siempre que sea posible, mantener puertas y ventanas abiertas para lograr intercambio de aire natural. Todos los ambientes deben tener un alto flujo de aire natural, realizar las adaptaciones necesarias para garantizar una adecuada ventilación, y evitar que haya grupos de personas en lugares de baja ventilación.



- ▶ **Utilizar apropiadamente** elementos de protección personal: Si se tienen síntomas de resfriado, usar tapabocas para evitar contagiar a otras personas. El uso de tapabocas es obligatorio en espacios cerrados.

## Recomendaciones generales

- ▶ **Acatar las indicaciones** de aislamiento preventivo emitidas por las autoridades sanitarias y estar atento a las actualizaciones y direccionamientos que se realicen del tema.
- ▶ **Mantener una alimentación** balanceada, rica en frutas y verduras.
- ▶ **Evitar el consumo** de productos animales crudos o escasamente cocidos. La carne cruda, la leche o los órganos de los animales deben manipularse con cuidado, para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, de acuerdo con las buenas prácticas de seguridad alimentaria.
- ▶ **Se recomienda** no viajar si se siente enfermo.

## Recomendaciones para profesionales trabajadores de la salud

Los profesionales de la salud deben mantener las medidas de bioseguridad estándar, utilizando los elementos de protección personal sugeridos por el Ministerio de Protección Social, haciendo énfasis en la prevención cuando se esté en un entorno que corresponda a la exposición de pacientes con infecciones respiratorias graves IRAG, de etiología desconocida:



- ▶ Usar tapabocas y guantes según el riesgo de exposición.

### **Realizar lavado frecuente de manos, aplicando los cinco momentos según la OMS:**

- Antes del contacto con el paciente.
  - Antes de realizar tarea aséptica.
  - Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
  - Después del contacto directo con el paciente o su entorno.
  - Después del contacto con el entorno del paciente.
- ▶ Si se reconoce a un paciente con IRAG, priorizar su atención y evitar el contacto con otros enfermos.
  - ▶ Aislar pacientes hospitalizados con IRA grave.
  - ▶ Promover la limpieza y desinfección de insumos y superficies contaminadas.
  - ▶ Brindar la información a pacientes y acompañantes frente a los cuidados para evitar la IRA, el manejo inicial en casa, y los signos de alarma para consultar.

### **Recordar que el personal de salud puede cuidarse, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:**

- ▶ Autocuidado físico.
- ▶ Autocuidado emocional: promover la salud mental desde reconocer las emociones, pensamientos y conductas.
- ▶ Hábitos saludables.
- ▶ Estrategias de reducción del estrés.
- ▶ Resiliencia: capacidad de adaptarse ante la adversidad.
- ▶ Fortalecer emociones positivas: esperanza, alegría, amor, gratitud.
- ▶ Cuidado al llegar a casa.

**Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias**

**Basado en lineamientos del Ministerio de Salud y  
Protección Social**