

Autocuidado Covid-19



Autocuidado o autoasistencia:

Según la OMS es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional sanitario.

La Ley Estatutaria de Salud lo contempla como un deber de las personas a quienes corresponde "propender por su autocuidado, el de Su familia y el de su comunidad".

Cuidarse también es cuidar a los otros por esto, cada persona es responsable de tomar decisiones de acuerdo con sus necesidades, capacidades, posibilidades y condiciones de vida que propendan por cuidado de sí mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general.

Revisemos cómo podemos fortalecer medidas de autocuidado en entornos laborales:

- Identifica con claridad las medidas de prevención que han demostrado ser eficientes desde la evidencia científica y que se requieren implementar para prevenir el contagio individual o colectivo.
- Revisa las prácticas individuales de cuidado que se implementan en la actualidad, identificando las situaciones, circunstancias, pensamientos y/o emociones que facilitan o dificultan estas prácticas.
- Adopta las medidas de cuidado que puedan garantizar auto protección, considerando las particularidades del entorno y las condiciones de vida. A partir de ello, selecciona y utiliza la opción más viable, priorizando tu protección, la de tu familia y la de otros como tus compañeros de trabajo.
- Compara y reflexiona sobre tus experiencias y prácticas a la luz de las recomendaciones sanitarias y toma decisiones ante las nuevas situaciones.
- Evalúa los beneficios para sí mismo y para los demás de tus decisiones, en términos del logro de la protección necesaria para prevenir el contagio, la tranquilidad que le produce estas decisiones y la coherencia de éstas con las recomendaciones de protección de bioseguridad.
- Ten presente que debes reforzar las medidas de protección y cuidado en caso de que alguno de los miembros de la familia presente la enfermedad, no esté vacunado o presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por Covid-19.
- Si identificas situaciones de riesgo para la transmisión del virus por COVID 19 como aglomeraciones o presencia de personas sintomáticas, extrema las medidas de bioseguridad y evita el contacto con las demás personas.
- Genera condiciones que permitan materializar las prácticas de cuidado y autocuidado.
- Reporta a tu empleador las condiciones de riesgo que identifiques en tu entorno laboral.

Cuidar de ti es cuidar de los demás

Fuente: Minsalud Resolución 350 de 2022