



Recomendaciones generales de autocuidado en Semana Santa

Bogotá, marzo de 2021. Ya cumplimos un año desde la llegada de la pandemia mundial de la COVID-19. Actualmente, estamos en un proceso de inmunización por vacunación, pero a pesar de que varios países ya han logrado vacunar a un número significativo de su población, las festividades de Semana Santa prenden las alarmas sobre una tercera ola de contagios en Latinoamérica.¹

Hasta la fecha, el coronavirus ha dejado en Colombia más de sesenta mil fallecidos y un total de 2,276.656 casos confirmados en el país², cifras que se espera vayan disminuyendo, gracias a la puesta en marcha del Plan Nacional de Vacunación, con el cual se han inoculado hasta el momento a más de trescientas mil personas con las primeras dosis de la vacuna. Un número todavía muy bajo para lograr la inmunidad de rebaño, que se requiere para disminuir realmente los protocolos de bioseguridad en nuestro país.

Por lo cual, mientras avanza la vacunación en el país y se garantiza que al menos, los grupos de riesgos estén debidamente vacunados, los expertos hacen un llamado a la ciudadanía para

fortalecer los protocolos de bioseguridad y el autocuidado en Semana Santa ¹, los cuales deben ser obligatorios para todos, con el propósito de detener un posible tercer pico de COVID-19 en el país.

“Es muy importante que, de cara a las próximas ocho semanas, todos los colombianos estemos muy alerta en que no propiciemos que vuelvan a crecer los casos activos y, particularmente, que evitemos que antes y después de Semana Santa tengamos un nuevo pico”, aseguró Ivan Duque, presidente de Colombia³.

En esta línea, los epidemiólogos y demás especialistas en salud advierten que en Semana Santa, fecha de viajes, aglomeraciones y reuniones sociales, se pueden elevar considerablemente el número de contagios y ocasionar un tercer pico de la pandemia, propiciado, además, por la confianza y la tranquilidad que se ha producido por la reducción de cifras de contagio en los últimos meses².

¹<https://www.semana.com/nacion/articulo/tercera-ola-de-coronavirus-en-colombia-expertos-advienten-que-sera-en-semana-santa/2021110/>

²<https://sig.sispro.gov.co/SituacionCovid/>

³<https://www.infobae.com/america/colombia/2021/03/04/tercera-ola-de-contagios-de-coronavirus-en-colombia-se-podria-dar-en-semana-santa-aseguran-especialistas/>



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

En este contexto, en **Colmena Seguros** queremos continuar con nuestra invitación a mantener las prácticas de autocuidado todos los días, celebrando las fiestas santas en casa y cumpliendo correctamente con todos los protocolos de bioseguridad y recomendaciones del Ministerio de Salud:

Recuerda siempre:

1



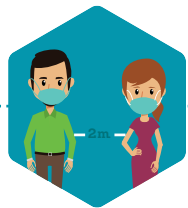
Lavarte bien las manos con abundante agua y jabón.

2



Evita asistir a eventos, procesiones o generar aglomeraciones

3



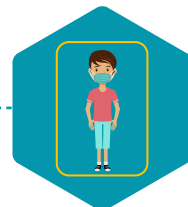
Mantén al menos 2 metros de distancia con otras personas

4



Usa siempre y en todo momento fuera de casa el tapabocas correctamente.

5



Si presentas algún síntoma auto aíslate y protege a tus seres queridos de un posible contagio.

6



Si algún miembro de tu familia es mayor de 80 años o tiene comorbidades recuérdale el uso del tapabocas N95 para una mayor protección.

7



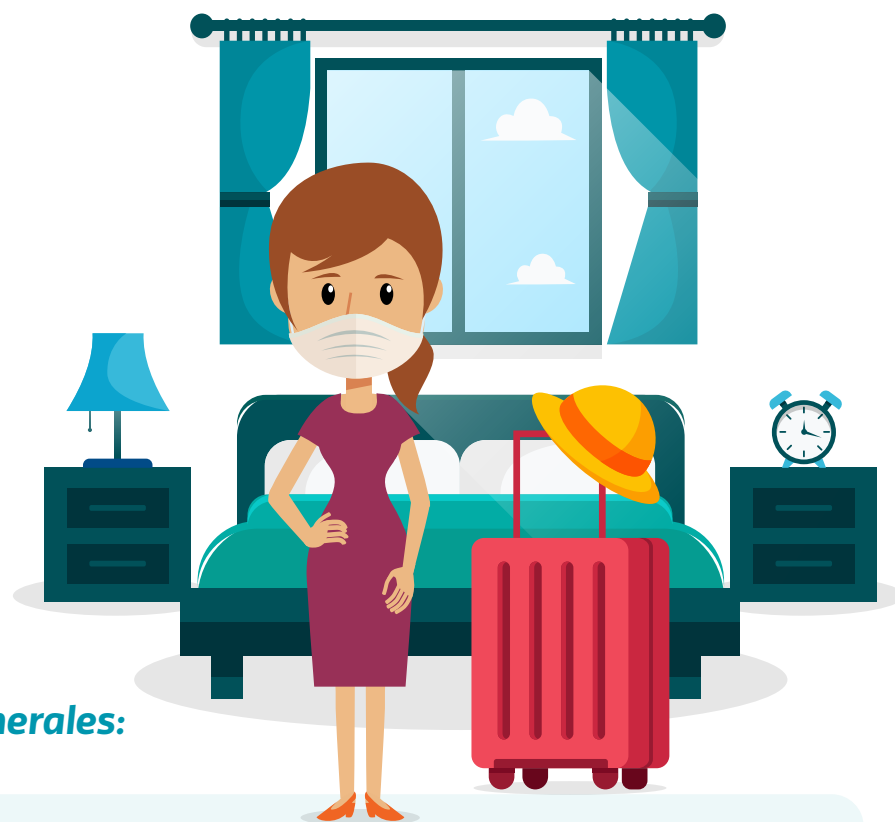
Si vas a viajar:

- a. No viajes si presentas algún síntoma o sospecha de COVID-19.
- b. Evita el consumo de alimentos y también conversar con otras personas durante el trayecto.
- c. No compartas objetos como libros, revistas, entre otros que puedan influir en el contagio.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Además, no olvides las recomendaciones generales:

- ✓ Consume agua potable (hervida, purificada o embotellada).
- ✓ Mantén aseado el lugar donde preparas los alimentos y donde los consumes.
- ✓ No recibas alimentos o bebidas a personas desconocidas.
- ✓ Protégete de la COVID-19 y de otras enfermedades como el dengue (transmitida por picadura de mosquitos).
- ✓ Recuerda que la exposición al sol durante tiempos prolongados sin ningún tipo de protección, puede traer como consecuencia cáncer en la piel. Aplica protector solar cada vez que te vayas a exponer al sol y usa además protector para los labios.
- ✓ Evita exponerte entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde, ya que a esas horas los rayos ultravioletas se reciben de manera más intensa.

Encuentra en www.colmenaseguros.com/aldiaconelcovid19 más de 250 herramientas que hemos diseñado para asesorarte, informarte y capacitarte sobre el COVID-19.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL