

Recomendaciones de Prevención

Para el manejo del aislamiento domiciliario por covid 19



Entre todos nos cuidamos, te cuidas, proteges a tu familia y aseguras a tus compañeros de trabajo



HOLA QUERIDOS RECICLADORES

asociados, aliados y al personal en general que da soporte a la organización de recicladores.

Si tiene los siguientes síntomas, puedes estar infectado con el virus COVID - 19

FIEBRE DE MAS DE 37,5
DURANTE 3 DÍAS

TOS SECA
REPETITIVA

SECRECIONES NASALES
CONSTANTES

DIARREA O
VOMITO

DOLOR DE
GARGANTA

MALESTAR GENERAL,
MAREO, DOLOR DE
CABEZA


AHOGO, DIFICULTADES
PARA RESPIRAR



Si está sintiendo lo anterior, por favor, quédese en su casa, informe a su coordinador de la ECA y llame a la EPS que le corresponde

¿QUE DEBE HACER LA PERSONA

Que está aislada en su casa para cuidarse y proteger a su familia?

- 
- Desde su casa, llame a las líneas de atención telefónica de su EPS. No podrá salir durante 14 días.
 - El coordinador le hará seguimiento hasta confirmar que es negativo por COVID 19.
 - Los demás habitantes del hogar, deben ubicarse en una habitación distinta. Si esto no es posible, deben mantener una distancia mínima de dos (2) metros con el enfermo.
 - Si debe salir de su habitación, todo el tiempo debe tener puesto el tapabocas y no tener contacto con nadie.
 - De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una única persona que goce de buena salud, quien deberá utilizar mascarilla quirúrgica.
 - No se puede recibir visitas.
 - En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo, de no poder contar con esto, deberá realizarle desinfección una vez usado.
 - Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas, lavarlos muy bien, con agua y jabón después de su uso.
 - Lavarse las manos cada dos (2) horas, con agua y jabón, o con gel antibacterial o alcohol glicerinado

Lo más importante es el AUTOCUIDADO, que usted mismo se mantenga en alerta, y su familia conozca estas recomendaciones, para que juntos se puedan cuidar

¿CÓMO DEBE SER LA LIMPIEZA

y desinfección de las cosas donde se encuentra un paciente en aislamiento domiciliario?

- Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies, zonas y materiales de uso constante, así como la desinfección diaria de áreas comunes como el comedor, los baños, la sala, etc.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- Se deben lavar las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- La desinfección de las áreas destinadas para el aislamiento domiciliario de realizará con hipoclorito de uso doméstico el cual debe estar en contacto con las áreas de pisos, baños y cocinas durante 10 minutos para que sea efectivo y después se debe retirar con un paño limpio.
- En cuanto a las superficies se recomienda realizar limpieza mediante la remoción del polvo y la suciedad con un paño limpio y húmedo, y continuar con la desinfección aplicando alcohol al 70% en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito, el alcohol se deja en contacto con la superficie no se debe retirar.



- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
- En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (Como mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles).
- La ropa, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben separarse y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o a máquina a 60-90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel.
- Para la limpieza y desinfección de superficies y la manipulación de ropa, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales, se deben utilizar guantes y ropa de protección (Por ejemplo, delantales de plástico). Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables.
- Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente, deben colocarse en un recipiente con tapa, situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.
- En las áreas de almacenamiento de residuos de las unidades habitacionales, por ningún motivo los residuos del paciente deben mezclarse o ubicarse junto con residuos aprovechables (bolsa blanca), residuos orgánicos (bolsa verde) o en bolsa diferente al color negro, de tal manera que se limite la posibilidad de que puedan manipularlos en búsqueda de material aprovechable.

¿Cómo debe ser el lavado de manos?

Lavarse muy bien las manos con agua y jabón, durante 40 segundos, o con gel antibacteriano o alcohol glicerinado frotarse las manos entre 20 a 30 segundos.



1
Mojarse las manos con agua



2
Aplicarse Jabón suficiente para cubrir toda la superficie de la mano



3
Mojarse las manos con agua



4
Frótense el dorso de la mano derecha con la palma de la izquierda y viceversa



5
Frótense las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6
Frótense el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



7
Frótense con un movimiento de rotación el pulgar atrapándolo con la mano de la palma contraria



8
Frótense la punta de los dedos con la palma de la mano contraria



9
Enjuáguese las manos con agua



10
Séquese con una toalla



11
Ahora sus manos son seguras



12
Libre de VIRUS

¿Cuándo debe ser el lavado de las manos?

- Tome el hábito de lavarse las manos, mínimo cada (2) horas
- Después de cualquier actividad física, al toser, estornudar o saludar de mano a otras personas, después de ir al baño, o cuando estén visiblemente sucias. Antes y después de preparar y comer algún alimento.
- Para secarse las manos, es preferible usar toallas de papel desechables. De no haberlas, utilizar toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- Evite estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos). Se recomienda mantener mas de (2) metros de distancia.
- No tocarse la cara, boca, nariz y ojos con las manos.

¿Cómo debe ser el uso adecuado de la mascarilla o tapabocas?

- Las personas que brinden atención al aislado, deben usar una mascarilla quirúrgica
- Si la persona aislada sale del área de aislamiento, debe usar mascarilla quirúrgica
- Los niños mayores de 3 años, deben usar mascarilla quirúrgica.
- Las personas que brinden atención al aislado, deben usar una mascarilla quirúrgica
- Si la persona aislada sale del área de aislamiento, debe usar mascarilla quirúrgica
- Los niños mayores de 3 años, deben usar mascarilla quirúrgica.



Recuerda que al quedarte en casa, en aislamiento, lo primero que debes hacer es llamar a tu coordinador y a la EPS

Aquí compartimos el listado de las EPS con sus números de contacto para activar el procedimiento:

ASMET SALUD	316 288 7576
NUEVA EPS	307 7022
ALIANSA SALUD	756 8080 (OPCIÓN 5)
CAPITAL SALUD	310 266 9100
COMFACUNDI	482 3473
COMPARTA	317 818 0398
COMPENSAR	444 1234
CONVIDA	323 229 7975
COOMEVA	01 800093 0779 (OPCIÓN 8)
ECOOPSOS	519 0342
EPS SURA	489 7941
FAMISANAR	653 1387
MEDIMAS	651 0777
SERVI SALUD	4090000



Si necesita una mayor orientación, se pueden comunicar con la línea telefónica en Bogotá al 589 3750 y para resto del país a la línea gratuita nacional 01 8000 - 960020