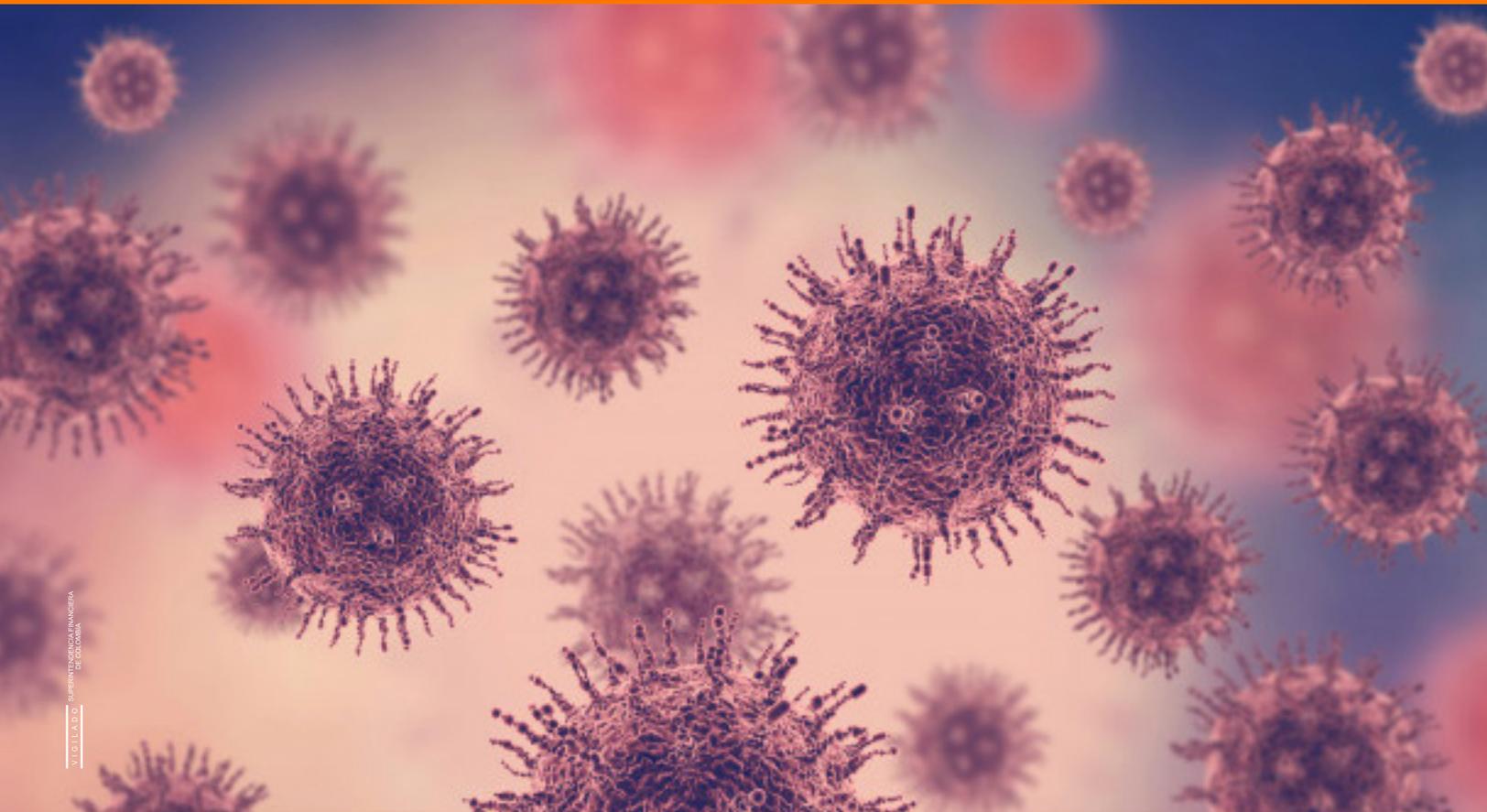




**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



REGISTRO DE LA OFICINA DE SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# CARTILLA N. 1 PREVENTIVA- RECOMENDACIONES CORONAVIRUS COVID-19



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



# ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso, es importante mantenerse a más de 2 metros (6 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

---

## ¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID-19 POR CONTACTO CON UNA PERSONA QUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?

Sí, es posible, la principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma a pesar de ser muy bajo sí existe. Sin embargo, muchas personas que contraen COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

Los signos y síntomas clínicos de esta enfermedad son semejantes a los de otras Infecciones Respiratorias Agudas -IRA-, como fiebre, tos seca, secreciones nasales y malestar general. En algunos casos se presenta dificultad para respirar. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Aproximadamente 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial son más propensas de contagio.







## RESPONSABILIDAD SOCIAL

- Cumplir con los deberes como empleador y trabajador
- Autocuidado
- Educación al círculo familiar
- Solidaridad con quienes necesiten de nuestras orientaciones
- Obrar de buena fe
- Racionalidad en el uso de los servicios médicos
- Uso adecuado de las Redes Sociales



# ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

¡DESINFÉCTESE LAS MANOS POR HIGIENE! LÁVESE LAS MANOS SOLO CUANDO ESTÉN VISIBILMENTE SUCIAS

DURACIÓN DE TODO EL PROCEDIMIENTO: **20 A 30 SEGUNDOS**



1 Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies:



3 Frótese las palmas de las manos entre sí:



4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa:



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



6 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos:



7 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa:



8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa:



9 Una vez secas, sus manos son seguras.



**Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda