

SEGUIMOS CONTIGO

VOL. 2



Cuidado personal o cuidado de familiares con sospecha o diagnóstico positivo de COVID-19 en casa

PAUTAS

PARA MEJORAR

NUESTRAS VIDAS



RUTA GENERAL DE REPORTE COVID-19



Si presentas síntomas leves comunícate con tu EPS para recibir orientación.

- Si presentas síntomas moderados y severos, puedes asistir al Servicio de Urgencias más cercano o llamar a tu EPS correspondiente para que te den las indicaciones respectivas. Recuerda avisar en tu trabajo para que realicen los trámites correspondientes con la ARL, si es el caso.
- Si te enteraste que un compañero o familiar con el que has tenido contacto de forma reciente, ahora es sospechoso o positivo de COVID-19, llama a tu EPS para que se realicen los trámites correspondientes y el cerco epidemiológico.
- Si presentabas síntomas y consultaste en tu EPS o llamaste al 123 y te tomaron la muestra de manera domiciliaria, debes enviar el soporte de toma de la muestra al área de Salud Laboral o Gestión Humana de tu empresa e informar a tu jefe inmediato. Recuerda que se deben reportar los casos a la ARL.

¿CÓMO PROTEGERTE MIENTRAS CUIDAS A ALGUIEN QUE TIENE COVID-19?

Si cuidas a alguien que tiene **COVID-19**, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



Mantén las manos limpias y no te toques la cara

Lávate las manos de forma frecuente con agua y jabón durante 30 segundos, especialmente después de estar en contacto cercano o en el mismo cuarto con la persona que tiene COVID-19. Si no dispones de agua o jabón, utiliza un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. Evitar tocarle los ojos, la nariz y la boca.



Usa tapabocas

Si tienes que estar en el mismo cuarto con la persona que tiene COVID-19, y esta persona no puede ponerse un tapabocas, pónelo tú. Recuerda mantener una distancia de por lo menos 2 metros. No toques ni muevas el tapabocas mientras lo tienes puesto. Si el tapabocas se moja o se ensucia, reemplázalo por uno limpio y seco. Desecha el tapabocas usado en una bolsa plástica y lávate las manos.



Limpia tu casa de forma frecuente

Todos los días usa productos de limpieza en forma de aerosol o paños húmedos para limpiar las superficies que se tocan con frecuencia, incluyendo muebles, mesas y perillas de las puertas.





Ten cuidado con la ropa sucia

➤ No la sacudas.

- Usa el detergente de siempre para lavar la ropa de la persona con COVID-19.
- Lávate las manos después de poner la ropa en la lavadora. Seca la ropa completamente.
- Si tienes que tocar la ropa sucia de la persona con COVID-19, ponte guantes desechables y mantén esta ropa lejos de tu cuerpo.
- Lávate las manos después de quitarte los guantes desechables.
- Limpia y desinfecta las canastas para la ropa y lávate las manos después.
- Si los guantes son de caucho, siempre se deben desinfectar con hipoclorito o el desinfectante que se tenga disponible en casa.



Limpieza del baño

Si en casa, hay una sola persona infectada, en lo posible debe estar aislada en una habitación y tener un baño de uso exclusivo. Si esto no es posible, se debe garantizar después del uso del baño, realizar una limpieza en las superficies con los productos de aseo disponibles en casa.



Ten cuidado al lavar la vajilla

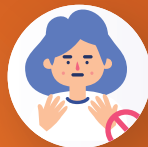
La ropa y la vajilla se deben manejar con cuidado desde la habitación o uso de la persona enferma hasta el sistema de lavado.

Ponte guantes al tocar los platos, tazas y cubiertos, lava estos utensilios, al finalizar ponlos en el lavaplatos. Lávate las manos después de retirarte los guantes o de tocar objetos usados.



Evita visitas innecesarias en tu casa

No permitas que vengan visitas hasta que la persona con COVID-19 se haya recuperado completamente y ya no tenga signos ni síntomas. Tampoco hagas visitas, ni salgas de tu casa, si no es absolutamente necesario, pronto llegará el momento de poder visitar tus seres queridos. Por ahora corresponde cuidarte y cuidar de ellos. Usa medios digitales para mantenerte en contacto.



Evita el contacto directo con los fluidos corporales de la persona que tenga COVID-19

Ponte guantes desechables y un tapabocas cuando ayudes a la persona con COVID-19, con el cuidado oral y respiratorio. Cuando te encargues de sus heces, orina, u otros desechos, lávate las manos antes y después de quitarte los guantes desechables y el tapabocas.



ORIENTACIONES PARA UNA MEJOR LIMPIEZA EN CASA

1. PREPARAR

Prepara tu equipo y el espacio para la limpieza. Utiliza implementos de limpieza adecuados, revisa las pautas de seguridad para utilización de productos químicos, usa equipo de protección en todo momento, desconecta aparatos antes de limpiar, ventila los espacios antes de comenzar la limpieza. Recuerda lavarte las manos durante 30 segundos con agua y jabón.

2. DESINFECTAR

Desinfecta todas las zonas de contacto frecuente, electrodomésticos y los aparatos electrónicos. Una vez que una superficie dura esté limpia, rocíala con desinfectante, deja reposar durante el tiempo específico según el producto y que se seque al aire.

3. LIMPIAR

Limpia todas las superficies retirando el polvo y cualquier rastro de suciedad. Saca toda la basura, lava la ropa a la temperatura máxima recomendada, lava todos los platos, barre o aspira el piso, limpia todas las superficies duras con agua y jabón y limpia todas las superficies suaves según las instrucciones del fabricante.

4. VERIFICAR

Verifica que el espacio se haya limpiado y desinfectado a conciencia. Realiza una lista de actividades de limpieza y al final verifica, asegúrate de haber desinfectado todas las superficies de contacto frecuente.



OTRAS RECOMENDACIONES A SEGUIR

Cuando se tenga COVID-19, lo mejor es que la **persona afectada tenga un teléfono para su uso exclusivo**, el cual debe limpiar después de cada uso. Si hay que compartirlo, se deben extremar los cuidados de limpieza.

La persona con COVID-19 debe usar su propio baño, si no es posible, siempre se debe limpiar y desinfectar antes que lo use otra persona.

Los desechos de casa deben depositarse en una bolsa plástica cuando se vayan a retirar, recuerda que debes amarrar y desinfectar con alcohol u otro desinfectante la superficie antes del desecho final. Nunca llenes la bolsa en más de dos terceras partes.

Se debe evitar la automedicación, no suspender los medicamentos que ya viene recibiendo la persona con COVID-19, excepto que el médico tratante se lo haya recomendado.

Las mascotas no se contagian de COVID-19, pero pueden ser medios para transmitir el virus. Limita el contacto con animales de compañía en el hogar. No permitas que entren a tu habitación de aislamiento, las personas en tu hogar deben lavarse bien las manos antes y después de alimentarlos o jugar con ellos.



LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES QUE GENERA EL COVID-19 SON



FIEBRE



TOS SECA



CONGESTIÓN NASAL



MALESTAR GENERAL



PÉRDIDA DEL OLFATO



DIARREA



SIGNOS DE ALARMA:

- ✓ Dificultad para respirar, te sientes sin aire y te duele el pecho.
- ✓ Si has realizado deposiciones diarreicas con frecuencia (más de 10 en el día) y presentas vómito o te sientes débil y somnoliento.
- ✓ La fiebre no baja de 38.5 °C por 3 o más días a pesar de tomar el analgésico formulado.
- ✓ Dolor de cabeza fuerte que no baja con los medicamentos.



¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR?

ALGUNOS CONSEJOS INICIALES

Continúa en contacto con otras personas a través de llamadas telefónicas, o videoconferencias.

Descansa y enfócate en actividades que disfrutes, como leer, mirar películas, o participar de juegos en línea.

Evita la exposición a demasiadas noticias sobre COVID-19.

Comparte tus preocupaciones y pensamientos.



○ Cuando cuidas de un ser querido que tiene COVID-19, quizás también te sientas estresado. Puede que te preocupes por tu salud y sobre la salud de la persona enferma. Esto puede afectar tu capacidad de comer, dormir, y concentrarte, así como empeorar problemas crónicos de salud. Es posible que también aumente tu consumo de alcohol y tabaco.

Si tienes un trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, continúa con tu tratamiento. Comunícate con tu médico o profesional de salud mental si el problema empeora.



PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO, SIGUE ESTOS PASOS:

▶ **Mantén una rutina diaria, que incluya bañarte y vestirte. Ignora por períodos de tiempo las noticias sobre COVID-19, incluyendo las redes sociales.**

- Concéntrate en los pensamientos positivos.
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.
- Fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.

Cuidarte a ti mismo puede ayudarte a afrontar el estrés.

También te ayudará a ser capaz de apoyar la recuperación de tu ser querido.

▶ **Consume alimentos equilibrados y mantente hidratado.**

- Haz estiramientos, respira profundamente o medita.
- Evita el consumo de drogas y alcohol.
- Comunícate con otros y comparte cómo te sientes.
- Concéntrate en actividades que disfrutes.
- Duerme bien.
- Haz ejercicio.
- Reconoce tus logros.



ORGANIZA EL APOYO Y HAZ TUS RELACIONES MÁS SÓLIDAS:

▶ **Forma conexiones:**

Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales y hablar con tu familia o amigos.

▶ **Haz algo para los demás:**

Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea.

▶ **Presta apoyo a un familiar o a un amigo:**

Si un familiar o un amigo necesita aislarse y hacer cuarentena, piensa en maneras de permanecer en contacto.

¿CÓMO RECONOCER QUÉ ES TÍPICO Y QUÉ NO LO ES?

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles y es normal sentirse estresado y preocupado durante los efectos de la pandemia por **COVID-19**.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres experimentando diferentes emociones, es importante saber que cuando estas perduran, es el momento de pedir ayuda.



CONTINÚA CON ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Puedes esperar que tus sentimientos actuales desaparezcan cuando la pandemia termine, pero es probable que el estrés continúe. **Sigue estas prácticas de autocuidado para mejorar tu salud mental**, así como aumentar tu capacidad para afrontar los continuos desafíos de la vida, tener una mayor sensación de bienestar y calidad de vida.



CRÉDITOS TÉCNICOS

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

Doctor Julio César Castellanos Ramírez
Director General

Doctor Reinaldo Grueso Angulo
Director Científico

AUTORES

María Fernanda Rubio Llano
Directora de Gestión Humana
Hospital Universitario San Ignacio

Sandra Patricia Vargas Durán
Jefe de Formación y Desarrollo
Hospital Universitario San Ignacio

EDICIÓN DE CONTENIDOS ESCRITOS

Catalina Martínez Puentes
Coordinadora de Comunicaciones
Hospital Universitario San Ignacio

CRÉDITOS PEDAGÓGICOS Y COMUNICATIVOS

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

Camilo Eusebio Gómez Cristancho
Vicepresidente de Promoción y Prevención

James Yonatan Yazo Castro
Líder Nacional Positiva Educa

DISEÑO EDITORIAL

Elvia Yolima Guzmán Pérez
Gestora de creatividad y de Comunicaciones

Ángela Rincón
Gestora de creatividad y de Comunicaciones

PROTÉGETE Y APOYA A LOS DEMÁS



**UNA COMUNIDAD QUE TRABAJA UNIDA
CREA LAZOS SOLIDARIOS PARA ABORDAR EL COVID-19**



CRÉDITOS TÉCNICOS

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

CRÉDITOS PEDAGÓGICOS Y COMUNICATIVOS

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

ISBN: 978-958-52890-5-5

