



# AUTOCUIDADO O AUTOASISTENCIA: EL CAMINO PARA CUIDAR DE TI Y DE LOS DEMÁS

Según la Organización Mundial de la Salud, es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover y mantener la salud, prevenir 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"**.

Cada persona debe propender por el cuidado de sí mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general, extremando las medidas de cuidado en el caso que alguno de los miembros de la familia presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 y evitando el contacto con las demás personas, si identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus o aglomeraciones.

En todo caso, se recomienda aplicar el esquema completo y refuerzos de la vacuna, continuar con el lavado e higiene de manos, distanciamiento físico, uso de tapabocas y ventilación adecuada.



## DESCUBRE SI ERES UN FOMENTADOR DEL AUTOCUIDADO

- Te vacunas.
- Realizas el monitoreo de síntomas respiratorios u otros signos relacionados por parte de los trabajadores para prevenir contagios en el entorno laboral.
- Cumples los protocolos de bioseguridad.
- Motivas el lavado e higiene de manos con la técnica correcta en los trabajadores.
- Evitas aglomeraciones en espacios abiertos y cerrados.
- Fortaleces el distanciamiento físico y minimizas la concentración de personas en un mismo lugar, con estrategias como establecer horarios de atención, turnos de operación, sistemas de reservas, etc.
- Exiges el uso de tapabocas en espacios cerrados en municipios que no cumplen la cobertura de vacunación establecida por MinSalud con esquema completo del 70% y cobertura de dosis de refuerzo del 40%.
- Usas tapabocas en las instituciones de salud, hogares geriátricos y el transporte público, estaciones de transporte masivo, los terminales de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial, sin importar el avance de vacunación del municipio.
- Usas tapabocas quirúrgico si tienes comorbilidades, cuadros respiratorios, si no estás vacunado y cuando visitas niños recién nacidos, adultos mayores y personas con comorbilidades.
- Mantienes puertas y ventanas abiertas para lograr intercambio de aire natural.
- Favoreces actividades laborales y de bienestar en espacios abiertos al aire libre, tipo terrazas, patios abiertos o jardines y en lugares con distanciamiento físico.
- Ante cualquier síntoma respiratorio, usas el tapabocas.
- Implementas jornadas flexibles o turnos de entrada y salida a lo largo del día para evitar aglomeraciones de los trabajadores en el ingreso y salida de los centros de trabajo.
- Estimulas el uso de medios alternativos de transporte.
- Realizas el aislamiento de los empleados que sean sospechosos desde el comienzo de los síntomas o desde que sean identificados como contactos estrechos.
- Como empleador, notificas a la ARL sobre los casos sospechosos y confirmados de COVID-19.
- Como trabajador, cuando experimentas síntomas respiratorios e informas al empleador para que se realice el aislamiento preventivo en casa.