

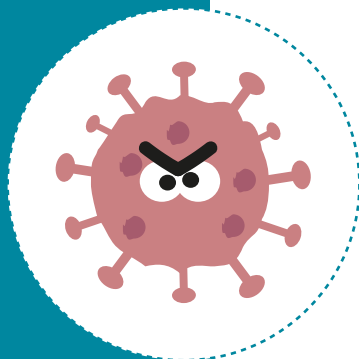
Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!

Colmena Seguros consciente de la importancia de adoptar adecuados hábitos de prevención en torno a los diferentes virus que se presentan en el ambiente y que son causantes de enfermedades respiratorias, desea poner a disposición de todos nuestros clientes el siguiente material educativo para Coronavirus, porque todos somos parte en la prevención de infecciones respiratorias.

Ante la pandemia de COVID-19 es necesario fortalecer las medidas de prevención para evitar el contagio, disminuir la transmisibilidad y salvar vidas. Todos los trabajadores deben reportar a su empleador la presencia de síntomas respiratorios.

Pero, ¿qué son los coronavirus? son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA) de leve a grave, en personas y animales. A medida que mejoran las capacidades técnicas para detección y la vigilancia de los países, es probable que se identifiquen más coronavirus.



Las recomendaciones estándar para reducir la **exposición** y evitar así infecciones respiratorias, son las siguientes:

Usa tapabocas si tienes síntomas respiratorios, en transporte público y en áreas de afluencia masiva.



Ventila los ambientes donde te encuentres: casa, salones y oficinas.

Cada 3 horas por 30 segundos, lávate las manos usando agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol. Muy importante hacerlo antes de comer, preparar alimentos, antes de tocarse la cara, antes y después de ir al baño, antes y después de estornudar o de usar tapabocas.



Mantén una alimentación balanceada rica en frutas y verduras.

Evita el consumo de productos animales crudos o poco cocidos. La carne cruda, la leche o los órganos de los animales deben manipularse con cuidado para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos. Lava empaque de alimentos.



Posterga viajes donde el virus circula y refuerza medidas de prevención si debes hacerlos.

En caso de síntomas respiratorios reporta condiciones de salud y a las autoridades sanitarias. Si empeoran los síntomas consulta oportunamente para atención médica.



No viajes si te sientes enfermo.

No asistas a sitios de alta afluencia y atiende las indicaciones de las autoridades sanitarias.



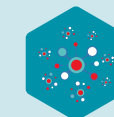
Recomendaciones para reducir la **transmisión** de infecciones respiratorias:

Si tienes síntomas de resfriado, usa tapabocas para evitar contagiar otras personas.



Cuando tosas y estornudes, cúbrete la boca y la nariz flexionando el codo o usando un pañuelo: desecha el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón.

Nunca estornudes o tosas en la mano o sin cubrirte.



Si tienes fiebre de difícil control por más de dos días, tos y dificultad para respirar o respiración más rápida de lo normal, si el pecho te suena o te duele al respirar, somnolencia o dificultad para despertar, ataques o convulsiones, decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida o el curso clínico es inusual o inesperado busca atención médica temprana y comparte el historial de viajes anteriores con tu prestador de atención médica.

Implementa los protocolos de bioseguridad en empresa y hogar. Apóyate en la Resolución 666 de 2020. Desinfecta tus elementos personales en casa y en el trabajo, como teléfonos, mouse, manijas, barandas, herramientas, objetos y superficies que puedan estar contaminadas.

Este contenido se realizó basado en los lineamientos dados por la Organización Mundial de la salud (OMS), el Instituto Nacional de Salud (INS), el Ministerio de Salud y Protección social.

Para saber más, te invitamos a consultar la Cartilla Educativa para Coronavirus en www.colmenaseguros.com