

**Realizar tu autodiagnóstico en CoronaApp
es un compromiso que protege vidas**



Colmena
Seguros





A través de CoronApp, puedes realizar tu autodiagnóstico. Ingresa a coronaviruscolombia.gov.co, ahí podrás acceder a la aplicación coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/coronApp/registro-coronApp.html

- Es una aplicación gratuita que no consume datos.
- Ayuda a detectar zonas afectadas y personas cercanas con diagnóstico positivo para COVID-19.
- Facilita el monitoreo en tiempo real de datos recopilados al Centro de Operaciones de Emergencias del Instituto Nacional de Salud (INS), para que puedan actuar rápidamente y dar apoyo en coordinación con las autoridades locales, departamentales y nacionales.
- Incorpora tecnologías y mecánicas de aplicaciones pioneras en el mundo para combatir el Coronavirus, como las desarrolladas por los Gobiernos de Singapur, Corea del Sur y empresas como Apple.

Si presentas síntomas o factores de riesgo del Coronavirus. Sigue las recomendaciones, si tus síntomas cambian, haz de nuevo el autodiagnóstico.



La limpieza y la distancia

- + Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por mínimo 20 segundos, frótalas muy bien.
- + Procura mantener un metro de distancia con otras personas para evitar potenciales contagios, evita abrazar, saludar de beso o con la mano, incluso a personas cercanas.
- + Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que tocas con frecuencia como puertas, mesas, barandas, perillas, entre otros.



Activa cuidados en casa

- + Toma abundante líquido.
- + Puedes aliviar los síntomas con medicamentos y/o remedios caseros, como se hace con la gripa. Ten en cuenta que estos solo alivian los síntomas y no curan el virus.
- + Mantén ventilado e iluminado naturalmente el lugar donde vives.
- + Recuerda buscar actividades manuales, físicas y pasatiempos que puedas realizar en casa, solo o acompañado. Procura mantener una rutina diaria y cuidar tu salud mental.
- + Lee en familia los folletos informativos de INS (sección Cuidados).



Monitorea a diario tu salud

- + Realiza nuevamente el autodiagnóstico si tus síntomas cambian.





Cuida a los que quieres

- + No salgas del lugar donde vives si presentas síntomas porque puedes fomentar potenciales contagios.
- + Usa tapabocas cuando te relaciones con otras personas.
- + Cúbrete con el antebrazo cuando estornudes, tosas y bosteces.
- + Aumenta la limpieza de superficies y objetos que toques con frecuencia como celular o cerradura de la puerta.



Mantente actualizado

- + Conoce los lineamientos de tu EPS para la contingencia del virus. Visita su página web.
- + Infórmate sobre las medidas dispuestas en tu ciudad.

