

# Calendario de verificación diaria de contactos

En el 2021, juntos hacemos  
que la vida continúe.



## Instructivo de uso del Calendario de verificación diaria de contactos.

1. Diligencíalo todos los días, programa una alarma o recordatorio a una hora específica para que no se te olvide, en la noche por ejemplo.
2. Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros por 15 minutos sin protección).
3. Sin protección: es sin uso adecuado de tapabocas.
4. Incluye a todas las personas de tu familia y de tu empresa.
5. Al documentar a las personas que están cerca tuyo puedes protegerlas oportunamente.
6. Esta información puede servir para crear un cerco epidemiológico cuando se confirmen casos positivos.

¡Lo puedes necesitar!

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Enero 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
						
						
4	5	6	7	8	9	10
						
						
11	12	13	14	15	16	17
						
						
18	19	20	21	22	23	24
						
						
25	26	27	28	29	30	31
						
						

 Hogar

 Empresa

**No te toques los ojos, la nariz o la boca sin lavarte las manos previamente.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Febrero 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



Hogar



Empresa

**Cuidar de ti es cuidar de los demás.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Marzo 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

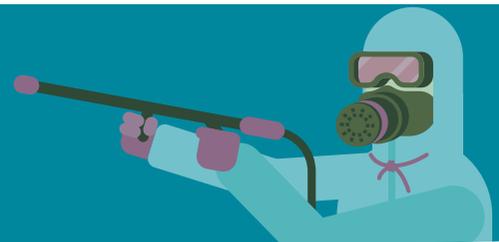
 Hogar

 Empresa

**Acata las normas de seguridad y salud de tu empresa.**



**Colmena**  
Seguros



Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Abril 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
						
						
5	6	7	8	9	10	11
						
						
12	13	14	15	16	17	18
						
						
19	20	21	22	23	24	25
						
						
26	27	28	29	30		
						
						



Hogar



Empresa

**Todos los trabajadores somos parte de la prevención.**



**Colmena**  
Seguros



Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Mayo 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



Hogar



Empresa

**Cuando yo me cuido,  
cuido a los que están cerca de mí.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Junio 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
						
						
7	8	9	10	11	12	13
						
						
14	15	16	17	18	19	20
						
						
21	22	23	24	25	26	27
						
						
28	29	30				
						
						



Hogar



Empresa

**Recuerda lavarte las manos con frecuencia.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Julio 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
						
						
5	6	7	8	9	10	11
						
						
12	13	14	15	16	17	18
						
						
19	20	21	22	23	24	25
						
						
26	27	28	29	30	31	
						
						

 Hogar

 Empresa

**Recuerda lavar tus manos  
cada 3 horas por 30  
segundos, aplicando  
la técnica correcta.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

**Agosto 2021**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1  
2  	3  	4  	5  	6  	7  	8  
9  	10  	11  	12  	13  	14  	15  
16  	17  	18  	19  	20  	21  	22  
23 / 30  	24 / 31  	25  	26  	27  	28  	29  

Hogar

Empresa

**Mantén distanciamiento físico con las demás personas de por lo menos 2 metros.**



**Colmena**  
Seguros



Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

# Septiembre 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
						
						
6	7	8	9	10	11	12
						
						
13	14	15	16	17	18	19
						
						
20	21	22	23	24	25	26
						
						
27	28	29	30			
						
						



Hogar



Empresa



**Utiliza tapabocas en el transporte público y en sitios de afluencia masiva.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

# Octubre 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
				 	 	 
4	5	6	7	8	9	10
 	 	 	 	 	 	 
11	12	13	14	15	16	17
 	 	 	 	 	 	 
18	19	20	21	22	23	24
 	 	 	 	 	 	 
25	26	27	28	29	30	31
 	 	 	 	 	 	 

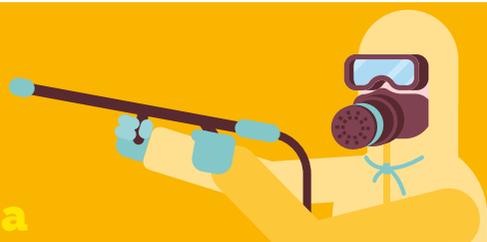
 Hogar

 Empresa

**Limpia y desinfecta con frecuencia las áreas y superficies de contacto.**



**Colmena**  
Seguros



Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

# Noviembre 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

 Hogar

 Empresa

**Utiliza adecuadamente los elementos de protección.**



**Colmena**  
Seguros

Escribe cada día el nombre de las personas con quienes tienes contacto estrecho (menos de 2 metros, por 15 minutos y sin protección)

# Diciembre 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
						
						
6	7	8	9	10	11	12
						
						
13	14	15	16	17	18	19
						
						
20	21	22	23	24	25	26
						
						
27	28	29	30	31		
						
						

 Hogar

 Empresa

Fortalece los hábitos de vida saludables.



**Colmena**  
Seguros



Colmena  
Seguros



Más información Línea Efectiva:  
Bogotá / 401 0447  
Otras ciudades / 01 8000-9-19667  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)