



**No bajas la guardia** con las medidas de prevención en el trabajo y fuera de él.

**Cartilla para la prevención de  
trabajadores de salud**



## **Colmena Seguros acompaña al personal de salud:**

*Sabemos que el personal de salud es ejemplo en la implementación de las medidas de prevención. La disciplina que cada uno tenga es fundamental para prevenir el contagio para sí mismo, la familia y en general para todos. Tu labor es muy importante, con tu apoyo seguiremos adelante. Ayúdanos a divulgar las medidas de prevención.*

*Aplica para trabajadores en la prestación de servicios de salud, incluidas las actividades administrativas, de apoyo, vigilancia y alimentación del sector salud; estudiantes y docentes.*

*Basado en Resolución 1155 de 2020: Protocolo de bioseguridad para manejo y control de COVID-19 en servicios de salud, complementario a Resolución 666 de 2020.*

**Evitar el coronavirus es responsabilidad de todos**



# 1.

## Lavado de manos.

El Ministerio de Salud y Protección Social ha determinado que el lavado de manos se debe realizar por lo menos cada tres horas durante 30 segundos con agua, jabón y la técnica correcta.

Si no cuentas con agua y jabón, desinféctalas con alcohol glicerinado al 60%, usando la misma técnica y duración. Es preferible secarse con toallas desechables. No se debe re-ensasar los insumos para la higiene de manos.

Sé un líder y enséñales a todos tus compañeros cómo es la técnica correcta de la OMS:



**Duración del lavado: 40 a 60 segundos cada tres horas.**

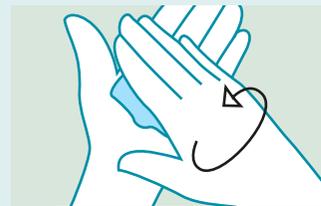
Revisemos la técnica correcta para el lavado de manos. Esta incluye usar agua y jabón o una solución para manos a base de alcohol.



**1** Mójate las manos.



**2** Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



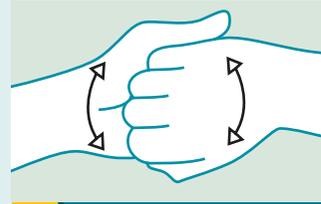
**3** Frota las palmas de las manos entre sí.



**4** Frota la palma de las manos derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos, y viceversa.



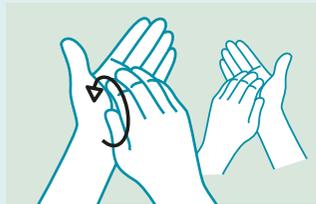
**5** Frota las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.



**6** Frota el dorso, agarrándote los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



**7** Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frota con movimiento de rotación y viceversa.



**8** Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



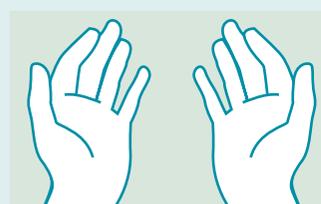
**9** Enjuégate las manos.



**10** Sécate las manos con una toalla de un solo uso.



**11** Usa la toalla para cerrar el grifo.



**12** ¡Ahora tus manos son seguras!



## **El lavado de manos debe hacerse:**

- ✓ Al llegar de la calle.
- ✓ Cuando recibas un domicilio.
- ✓ Después de realizar actividades de limpieza y desinfección.
- ✓ Después de toser, estornudar o sonarte la nariz.
- ✓ Antes y después del contacto con alguien enfermo.
- ✓ Antes, durante y después de preparar alimentos.
- ✓ Antes de comer.
- ✓ Antes y después de ir al baño.
- ✓ Después de tocar animales o mascotas y sus desechos.
- ✓ Después de sacar la basura.

**No olvides que las uñas deben estar siempre cortas y limpias. Para esto, utiliza un cepillo adecuado y jabón.**

**Impleméntalo en todo momento y lugar: en tu casa, con tus familiares, no solo en el ámbito hospitalario.**

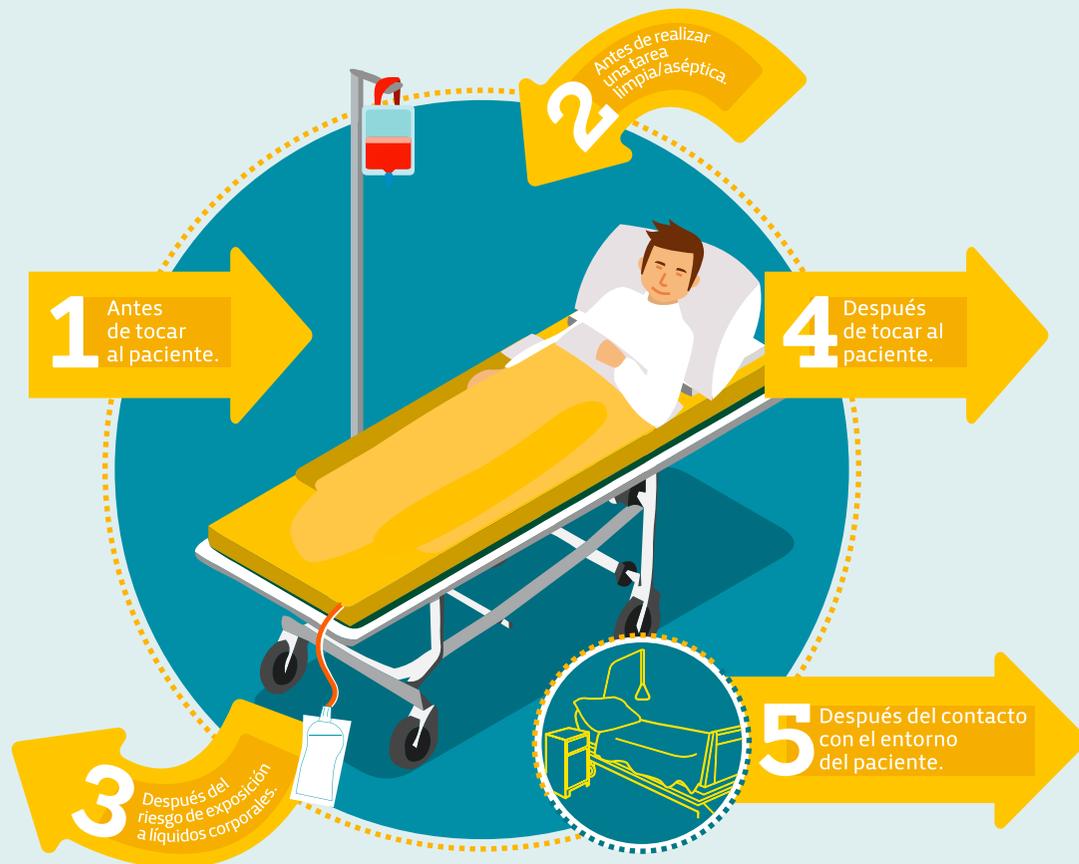


# 2.

## Los cinco momentos de contacto con pacientes.

Recuerda la importancia de realizar el lavado de manos, en cualquier persona que participe directa o indirectamente en la atención a un paciente con la premisa que: **"todo paciente es potencialmente infeccioso"**

1. Antes de tocar al paciente.
2. Antes de realizar una tarea limpia o aséptica.
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
4. Después de tocar al paciente.
5. Después de tener contacto con el entorno del paciente.



<b>1</b> Antes de tocar al paciente.	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávete las manos antes de tocar al paciente cuando te acerques a él.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tienes en las manos.</p>
<b>2</b> Antes de realizar una tarea limpia/aséptica.	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávete las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.</p>
<b>3</b> Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávete las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales y tras quitarse los guantes.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerte y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
<b>4</b> Después de tocar al paciente.	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávete las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando dejes la cabecera del paciente.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerte y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
<b>5</b> Después del contacto con el entorno del paciente.	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávete las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo dejes (incluso si no tocaste al paciente).</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerte y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>

# 3.

## Etiqueta respiratoria.

Haz higiene respiratoria (tose o estornuda en el codo) y lávate las manos.

### Aprende a toser y estornudar.

**Cúbrete boca y nariz** con un pañuelo desechable, asegúrate de arrojarlo a la basura. Si no lo tienes a la mano, hazlo con el brazo o la manga para evitar que el virus se propague. **Lávate las manos** después de toser o estornudar.



### Evita hablar sin tapabocas.

Úsalo durante toda la jornada laboral.

**Recuerda** no tocarte la cara (ojos, nariz o boca) sin lavarte las manos. Es muy importante para evitar el contagio de la enfermedad.



**Enseña** esta importante medida de higiene a todas las personas y **corrige** este comportamiento cuando detectes que se realiza inadecuadamente en la comunidad.

**4.**

## **Haz uso adecuado y completo de los EPP.**

Protégete a tí mismo, a tu familia y a la comunidad.

**Recuerda siempre** realizar higiene frecuente de manos con agua y jabón antes de ponerse y después de quitarse los EPP (Elementos de Protección Personal)



**Usa los Elementos de Protección Personal (EPP) de acuerdo al área de exposición:**

Urgencias, hospitalización, Unidad de Cuidados Intensivos o Intermedios (adultos, pediátrico, neonatal), cirugía o procedimientos, consulta externa, oftalmología, ORL, fonoaudiología, odontología, laboratorio, banco de sangre, farmacia, administrativo, tripulación de ambulancia.

Aplica para el talento humano en salud, incluidos docentes o estudiantes en práctica formativa en el contexto de la atención de pacientes sospechosos o confirmados para COVID -19.

**Importante** identificar las actividades con alta o baja probabilidad de producción de aerosoles (Lista 1 y 2 de Resolución 1155 de 2020 Hoja 7 y 8).

El uso y retiro de EPP debe ser en las áreas de flujo unidireccional designadas, separadas de áreas de atención de pacientes. Respeta la delimitación entre áreas limpias y contaminadas.



## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Urgencias												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
Orientador de Servicio Urgencias	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Enfermera y Auxiliar de enfermería de Triage respiratorio	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Enfermera y auxiliar de enfermería de triage NO respiratorio	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Enfermera y auxiliar de enfermería de Reanimación, durante los PROCEDIMIENTOS QUE GENEREN AEROSOLES	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Enfermera, Auxiliar de enfermería Consulta y observación, de pacientes NO respiratorios	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Enfermera, Auxiliar de enfermería de toma de muestras NO respiratorias	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* consulta urgencias y observación pacientes NO respiratorios	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* consulta urgencias y observación pacientes respiratorios	✓	—	PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* en área de reanimación en PROCEDIMIENTOS QUE GENEREN AEROSOLES	✓	—	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Camillero con pacientes NO respiratorios	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Camillero con pacientes respiratorios	✓	—	PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Técnico Radiología para pacientes respiratorios	✓	—	PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Técnico Radiología para pacientes NO respiratorios	✓	—	PGA	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Terapeuta Respiratoria en PROCEDIMIENTOS GENERADORES DE AEROSOLES	✓	—	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Terapeuta Respiratoria en PROCEDIMIENTOS NO GENERADORES DE AEROSOLES	✓	—	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Servicios generales	✓	—	PGA	✓	✓	✓	✓	✓	Uso de guantes de caucho	✗	Abundantes Líquidos	✗
Guardia de Seguridad	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Personal de admisiones, facturación, autorizaciones, biomédica, mantenimiento, personal administrativo en contacto con pacientes	✓	✗	✗	✓	—	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

### Nota:

- EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud®



## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Hospitalización												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
Enfermera, Auxiliar de enfermería pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Enfermera, Auxiliar de enfermería pacientes respiratorios	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* tratante pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* tratante pacientes respiratorios	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Terapeuta respiratoria para pacientes NO respiratorios	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Terapeuta respiratoria para pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	NO PGA	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Todo el personal para PROCEDIMIENTOS GENERADORES DE AEROSOLES	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Técnico de Radiología pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	NO PGA	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Técnico de Radiología pacientes NO respiratorios	✓	✗	PGA	NO PGA	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Administrativo en contacto con pacientes NO Respiratorios (incluye persona biomédico y mantenimiento)	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Administrativo en contacto con pacientes Respiratorios solo al ingreso a la habitación del paciente (incluye persona biomédico y mantenimiento)	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Servicios Generales	✓	✓	PGA	NO PGA	✓	✓	✓	✓	Uso de guantes de caucho	✓	Abundantes Líquidos	✗
Guardia de Seguridad	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Servicio de Alimentación	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Camillero con pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Camillero con pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	NO PGA	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

### Nota:

- EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud®



## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Unidad de Cuidados Intensivos Adultos, Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal y Pediátrico - Unidad de Cuidados Intermedios Pediátricos												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
Enfermera, Auxiliar de enfermería pacientes NO respiratorios	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Enfermera, Auxiliar de enfermería pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* tratante pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* tratante pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Terapeuta respiratoria para pacientes NO respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗
Terapeuta respiratoria para pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Todo el personal para PROCEDIMIENTOS GENERADORES DE AEROSOLES	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Técnico de Radiología pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Técnico de Radiología pacientes NO respiratorios	✓	✗	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Administrativo en contacto con pacientes NO Respiratorios (incluye personal biomédico y mantenimiento)	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Administrativo en contacto con pacientes Respiratorios solo al ingreso a la habitación del paciente (incluye personal biomédico y mantenimiento)	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Servicios Generales	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Camillero con pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Camillero con pacientes respiratorios	✓	✓	PGA	✓ NO PGA	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

### Nota:

- 1 EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- 2 En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- 3 Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- 4 Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020



Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud®



## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Cirugía / Otros Procedimientos												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAPANDRA DESECHABLE
Médicos (cirujanos, ayudantes) durante procedimientos quirúrgicos generadores de aerosoles	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	⚠ Abundantes Líquidos	✗
Médico Anestesiólogo	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✗	✗
Instrumentador durante procedimientos quirúrgicos generadores de aerosoles	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✗	✗
Enfermera, auxiliar de enfermería durante procedimientos quirúrgicos generadores de aerosoles	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✗	✗
Áreas de trabajo de parto sala de partos y cesárea	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	⚠	✗
Todo el personal asistencial en áreas de circulación de área quirúrgica	✓	✓	⚠ PGA	✓ NO PGA	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗
Servicios Generales	✓	✓	⚠ PGA	✓ NO PGA	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓ Uso de guantes de caucho	✓	⚠ Abundantes Líquidos	✗
Administrativos (incluye biomédica, mantenimiento, auditoría, etc)	✓	✓	✗	✓	⚠		✓	✗	✗	✓	✗	✗
Procedimientos odontológicos	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✗	✗
Endoscopias, digestivas, de vías aéreas superiores, de vías aéreas inferiores	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✓	✗
Procedimientos invasivos con requerimiento videofluoroscopia y protección de elementos plomados	✓	✓	✓	✗	✓ Cualquiera de los dos elementos		✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Convenciones:**

- ✓ Usar
- ✗ No usar
- ⚠ Usar o no
- ⚠  
PGA Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

**Nota:**

- 1 EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- 2 En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- 3 Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- 4 Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020

## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Consulta Externa												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
Enfermera, Auxiliar de Enfermería de consultorios	✓	✗	✗	✓	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* Atención de pacientes NO respiratorios	✓	✗	✗	✓	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Médicos generales y especialistas y otro personal clínico* Atención de pacientes respiratorios	✓	✓	✗	✓	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Todo el personal para PROCEDIMIENTOS GENERADORES DE AEROSOLE	✓	✓	✓	✗	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Servicios Generales	✓	✓	PGA	NO PGA	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✓	✗	✓	✗	✗
Guardia de Seguridad	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Administrativo en contacto con usuarios	✓	✗	✗	✓	✓	Cualquiera de los dos elementos	✓	✗	✗	✗	✗	✗

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

### Nota:

- 1 EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- 2 En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- 3 Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- 4 Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020

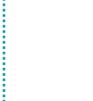


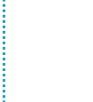
Instituto de Evaluación  
Tecnológica en Salud®



## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

Oftalmología												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
CONSULTA EXTERNA					 Cualquiera de los dos elementos							
HOSPITALIZACIÓN					 Cualquiera de los dos elementos							

Otorrinolaringología Fonoaudiología												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
CONSULTA EXTERNA				 NO PGA	 Cualquiera de los dos elementos							
HOSPITALIZACIÓN				 NO PGA	 Cualquiera de los dos elementos							

Odontología												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
CONSULTA EXTERNA Odontólogo general/odontólogo especialista, auxiliar de odontología y otras personas que permanezcan en la atención de pacientes respiratorios					 Cualquiera de los dos elementos							
HOSPITALIZACIÓN Odontólogo general/odontólogo especialista tratante o interconsultante de pacientes respiratorios					 Cualquiera de los dos elementos							

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

### Nota:

- 1 EPP ajustados durante el período pandémico de COVID-19
- 2 En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- 3 Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- 4 Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020

## Elementos de Protección Personal que debemos usar en la atención de pacientes durante la pandemia COVID -19

												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
<b>Laboratorio Banco de Sangre Farmacia</b>												
Personal de Servicio Farmacéutico												
Personal de laboratorio en paciente o muestra NO respiratorio												
Personal de laboratorio en paciente o muestra respiratorio												

												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
<b>Administrativo</b>												
Administrativos sin contacto con pacientes												

												
	HIGIENE DE MANOS	GORRO QUIRÚRGICO	RESPIRADOR N95	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MONOGAFAS	CARETA	VESTIDO QUIRÚRGICO O UNIFORME	BATA ANTIFLUIDOS	GUANTES	POLAINAS O CALZADO ESPECIAL	PETO O DELANTAL	ESCAFANDRA DESECHABLE
<b>Tripulación de Ambulancia</b>												
Tripulación de ambulancia												

### Convenciones:



Usar



No usar



Usar o no



Procedimiento Generador de Aerosoles.

\*Otro personal clínico: psicólogo, terapeutas, trabajadores sociales entre otros.

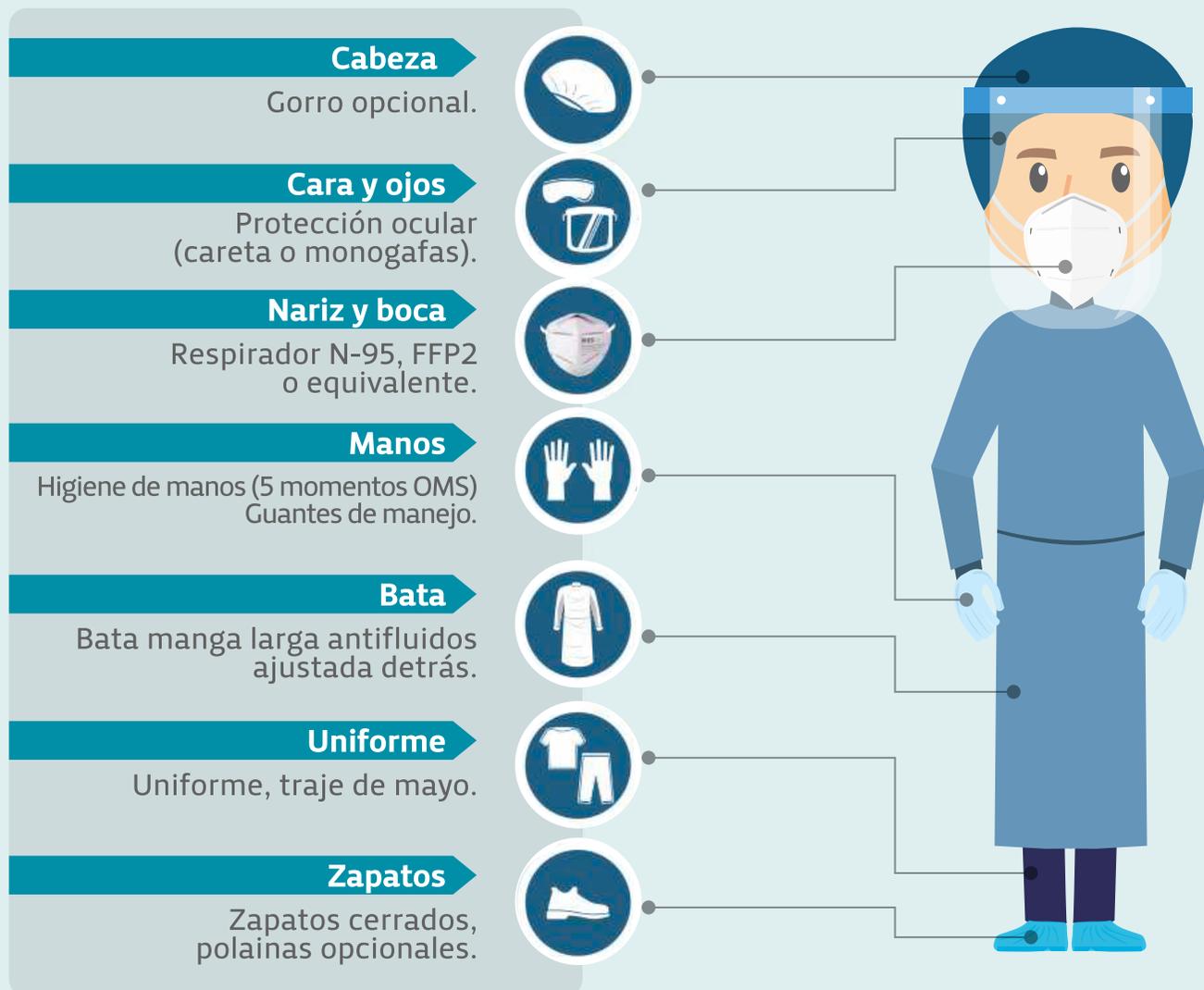
### Nota:

- 1 EPP ajustados durante el periodo pandémico de COVID-19
- 2 En caso de riesgo de salpicadura puede proteger el respirador con una pantalla o con una mascarilla.
- 3 Las gafas de corrección visual no deben ser consideradas como EPP.
- 4 Estas son recomendaciones, su aplicación debe ser establecida en el contexto de cada institución.

Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 30/05/2020

# EPP para actividades y procedimientos con generación de aerosoles.

Equipo de Protección Personal (EPP) para trabajadores de salud que se ocupan de la atención de pacientes con infección por SARS-CoV2-2 (COVID-19).



Estas imágenes pertenecen al CONSENSO COLOMBIANO DE ATENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA INFECCIÓN POR SARS- CoV2/COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD 27/06/2020

**Recuerda** respetar la señalización de retiro de EPP, el uso adecuado de áreas limpias y contaminadas, retirar EPP de forma lenta y cuidadosa evitando auto-contaminación, no sacudir las prendas utilizadas y refuerza el lavado de manos antes y después del uso de EPP.

# Recomendaciones para el uso adecuado del tapabocas:

**Recuerda** seguir las recomendaciones del fabricante.

1.

Antes de ponerte el tapabocas, lávate las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.



2.

Inspecciona que el tapabocas no esté roto, sucio o húmedo. En estas situaciones elimínalo.



3.

Orienta hacia arriba la parte superior donde se encuentra la banda de metal.



4.

Orienta hacia afuera la cara impermeable (de color) del tapabocas.



5.

Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón, ajustando las cintas elásticas detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos, lo más pegado a la cara y que le permita respirar normalmente.



6.

Presiona la tira de metal sobre la nariz.



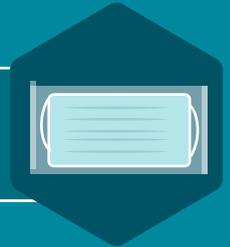
7.

No toques el tapabocas durante su uso; si debes tocarlo, lávete las manos antes y después de su manipulación.



8.

Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente. No lo reutilices.



9.

Después de usarlo, quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.



10.

Desecha el tapabocas, doblándolo por la cara externa hacia adentro y deposítalo en una caneca tapada inmediatamente después de su uso y lávate las manos después de botarlo.



- ▶ Recuerda que el uso del tapabocas es obligatorio en transporte público y áreas de afluencia masiva.
- ▶ No lo guardes sin empaque sellado ni lo dejes sobre cualquier superficie

#### **No olvides:**

- ▶ El EPP de un solo uso debe desecharse en caneca de tapa de residuos peligrosos.
- ▶ Siempre cumplir el protocolo de bioseguridad para uso, retiro y desecho de EPP; incluso en descansos, al comer, ir al baño o terminar la jornada laboral.
- ▶ Cambiar de inmediato todo EPP que se deteriore, contamine o manche con fluidos corporales.

**Ten en cuenta que, ante la exposición de aerosoles, se debe utilizar la mascarilla N95:**

## **Uso adecuado de mascarilla N95 para personal de salud.**

### **Paso 1:**



Lávate las manos con la técnica adecuada, antes y después, de usar el tapabocas N95.

### **Paso 2:**



Verifica que no esté dañado por defectos de fabricación.

### **Paso 3:**



Ubica la parte nasal del tapabocas hacia arriba, y sosténlo con las bandas colgando libremente detrás de la mano que está sosteniendo el tapabocas.

### **Paso 4:**



Presiona firmemente el tapabocas N95 contra tu cara cubriendo nariz, boca y mentón; sin dejar espacios.

### **Paso 5:**



Estira la banda superior para que te quede ajustada en la cabeza, arriba de la oreja. Estira la banda inferior detrás de tu cabeza para que te quede ubicada debajo de la oreja.

### **Paso 6:**



Verifica que quede bien ajustado a tu cara alrededor de la nariz antes del uso. Al exhalar, verifica que no haya fugas. Ajusta por la parte nasal y por las bandas, hasta que quede firme y con control de sellado sin fugas.

### **Paso 7:**



Recuerda que el tiempo máximo de uso es ocho continuas.

### **Paso 8:**



No toques el tapabocas por fuera durante su uso.

### **Paso 9:**



Retíralo por las bandas, deséchalo en caneca con tapa y pedal, cierra la tapa.

### **Paso 10:**



No lo reutilices, no lo compartas.



5.

## Mantén distanciamiento físico de dos metros: evita el contacto estrecho.



**Contacto estrecho:** es el contacto entre personas en un espacio de dos metros o de menos distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos. También es cuando se tiene contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso<sup>1</sup>.

**¿Qué es transmisión local comunitaria?** se da en zonas de un municipio o distrito, cuando se presentan casos confirmados por COVID-19 y no se identifica una fuente de contagio (fuente desconocida). Es el tipo más frecuente de casos y la mayoría presenta un estado grave.

### Tipos de contacto estrecho

Los contactos estrechos pueden ser comunitarios, ocurrir en el transporte o entre el personal sanitario:

#### 1. Contacto estrecho comunitario.

Cualquier persona con exposición no protegida, que haya compartido en un espacio menor a dos metros y por más de 15 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19, sin importar que tenga o no síntomas. Esto puede incluir las personas que conviven, trabajan y visitan un lugar de residencia; también se da al haber estado en contacto y sin protección adecuada con secreciones infecciosas, por ejemplo con secreciones o fluidos respiratorios, o al manipular pañuelos utilizados.

#### 2. Contacto estrecho en el transportes.

En los aviones u otros medios de transporte, se considera contacto estrecho a la tripulación/conductor que tuvo contacto o exposición no protegida con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19 y a los pasajeros situados en un radio de dos asientos.



**3. Contacto estrecho del personal de la salud:** cualquier trabajador en triage, consulta, salas de procedimientos, observación u hospitalización **con exposición no protegida:**

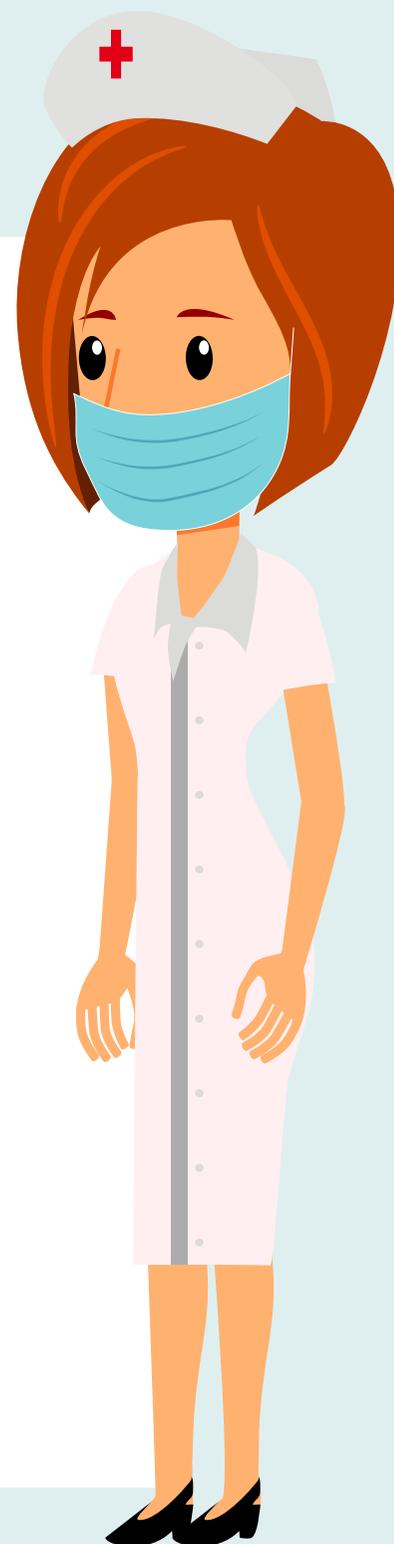
- ▶ Trabajador de la salud que no utilizó respirador de alta eficiencia N95 o superior durante la atención del caso confirmado de COVID-19 en procedimientos que generan aerosoles (por ejemplo: reanimación cardiopulmonar, intubación, extubación, broncoscopia, endoscopia, terapia con nebulizador, inducción de esputo, procedimientos que estimulan el reflejo de la tos).
- ▶ Trabajador del ámbito hospitalario que realizó atención clínica (examen físico, obtención de muestras, aspirado de secreciones, etc.) o atención al usuario (personal administrativo) a pacientes confirmados de COVID-19 y no utilizó los Elementos de Protección Personal completos y adecuadamente.

Las exposiciones del personal sanitario también incluyen contacto a menos de dos metros por más de 15 minutos con un caso de COVID-19 o contacto con material potencialmente infeccioso de COVID-19, sin uso de los EPP **completos y adecuadamente**.

**Ejemplo de exposición no protegida:**

No usar todos los Elementos de Protección Personal (guantes, gorro, tapabocas, monogafas o pantalla facial completa, bata de manga larga antifluido), estar expuesto a secreciones respiratorias de caso confirmado para COVID-19 o tener una higiene inadecuada de manos posterior al contacto directo con secreciones respiratorias de caso confirmado para COVID-19<sup>2</sup>.

2. Tomado de Orientaciones para la vigilancia en salud pública de la Covid-19. Instituto Nacional de Salud Versión 1 – 02 de mayo de 2020.



# 6.

## Acata los lineamientos de limpieza y desinfección de acuerdo con los protocolos de la institución.

### Estos son los documentos técnicos a tener en cuenta:

1. Es muy importante acatar los lineamientos técnicos de la Resolución 1164 del 6 de septiembre de 2002 y el Decreto 780 de 2016 sobre los “Procedimientos para la Gestión Integral de los residuos hospitalarios y similares”.
2. El GIPM01 “Manual de bioseguridad para prestadores de servicios de salud” que brinden atención sanitaria ante la eventual introducción del nuevo coronavirus (COVID-19) a Colombia”.
3. El GIPS07 “Limpieza y desinfección en servicios de salud ante la introducción del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) a Colombia” estandariza las técnicas y procedimientos que garantizan la bioseguridad de los funcionarios y usuarios de la institución, y permite fomentar el auto-cuidado de la salud en la comunidad hospitalaria brindando un ambiente limpio y seguro<sup>3</sup>, en relación con la Resolución 2183 de 2004 de procesos y buenas prácticas de esterilización.

Frente al manejo de casos sospechosos o confirmados del nuevo coronavirus (nCoV-2019) se establece que, en las diferentes áreas en donde se ubique el caso sospechoso o confirmado, se requerirá hacer limpieza y desinfección frecuente y, en el momento de egreso del paciente, realizar limpieza y desinfección recurrente y terminal; con seguimiento y supervisión estricta.

**Limpieza:** con detergente hospitalario, neutro, líquido desinfección con producto con registro Invima con acción en diferentes formas microbianas según indicación de superficies y equipos biomédicos con:

1. Clorados
2. Amonios cuaternarios
3. Etanol 70%
4. Glutaraldehído
5. Peróxido de hidrógeno



<sup>3</sup> <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS07.pdf>

## Te presente el procedimiento de limpieza y desinfección en IPS de urgencias o consulta externa, con el fin de reforzar la importancia en la prevención de la diseminación de este virus:



Haz limpieza y desinfección de áreas y superficies en donde se ubicó el paciente durante la estancia en la IPS y tan pronto este se retire de dicha zona.



El personal de limpieza y desinfección será el recurso humano que se estipula en los protocolos de la institución, el cual debe estar preparado y capacitado para esta labor, y deberá utilizar los EPP adecuados según la actividad a desempeñar.



Haz limpieza y desinfección de techos, paredes y pisos, con los insumos necesarios y de acuerdo a los protocolos de la institución en las áreas donde se realizó la atención del caso confirmado o sospechoso.



En cuanto a la limpieza y desinfección de las superficies, limpia todos los objetos no desechables, equipos, unidad del paciente, aparatos, mobiliario y enseres afectados.



Usar un paño húmedo con detergente es el primer paso necesario para remover los microorganismos y el polvo de las superficies; posteriormente, aplica desinfectante de acuerdo con lo descrito en los protocolos institucionales.



La limpieza y desinfección de los elementos descritos se realizará con el desinfectante que la institución tenga establecido de acuerdo con los protocolos. Dicho desinfectante debe estar avalado por el INVIMA y se manejará según recomendaciones del fabricante y de los dispositivos médicos.



Haz validación y seguimiento al procedimiento de limpieza y desinfección mediante verificación directa; así mismo, comprueba que el personal encargado cuente con los EPP y que los utilice de manera adecuada.

4. GIPG11 “Orientaciones para el manejo de residuos generados en la atención en salud, ante la eventual introducción del virus COVID -19 a Colombia”<sup>4</sup>.

5. PSSS05 “Orientaciones para la restauración de los servicios de salud en las fases de mitigación y control de la emergencia sanitaria por COVID-19 en Colombia. Versión 3”<sup>5</sup>.

- ▶ Realiza limpieza y desinfección frecuente de objetos personales y superficies de contacto frecuente (celulares, manos libres, manijas, barandas, botones de ascensores, etc.).
- ▶ No compartas objetos como vasos, pocillos o cubiertos.
- ▶ Acata las medidas locativas, de elementos de trabajo y dotación, manejo de residuos, medidas de control ambiental, manejo, traslado y disposición de cadáveres; determinadas por la Institución de salud.

<sup>4</sup><https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/orientaciones-manejo-residuos-covid-19.pdf>

<sup>5</sup><https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/PSSS05.pdf>



7.

## Mantén las medidas al salir o al llegar a la vivienda, en transporte.

### Medidas al llegar a la vivienda:

Al llegar, quítate los zapatos y lava la suela con agua y jabón.



Coloca los productos en la nevera o despensa después de ser desinfectados.



Mantén separada la ropa de trabajo de las prendas personales y no la sacudas, lava con frecuencia toallas, sábanas, fundas.



Limpia y desinfecta superficies de automóvil o medio de transporte.



Lávate adecuadamente las manos.



Desinfecta los elementos que han sido manipulados: Maletines, accesorios, el área de quitado de ropa, gavetas, interruptores, manijas, computadores, celulares, etc.



Báñate con abundante agua y jabón al llegar de la calle.



## En la vivienda:



Deja los zapatos afuera o en una zona destinada para este fin. Esparce alcohol al 60% incluso en las suelas de los zapatos o lávalas con agua y jabón.



De ser el caso, usa ascensores hasta con dos personas en su interior. Evita tocar manijas, chapas, botón del ascensor, entre otros.

Toma de temperatura. El empleador/a deberá suministrar un termómetro para uso exclusivo del personal. Si el termómetro marca más de 37.5°, por más de tres días, repórtalo a la EPS.



Evita saludar dando la mano, abrazos o de beso.

Báñate con abundante agua y jabón cuando regreses a tu vivienda.



Si pides un domicilio, al llegar el pedido se debe desinfectar el empaque de la compra, y disponerla sobre una superficie desinfectada y limpia.

Si se realiza algún proceso de limpieza fuera de la casa, en las áreas comunes como andenes, una vez terminada la labor desinfecta los elementos de trabajo utilizados como escobas, cepillos, paños, baldes con agua y jabón.



Coloca los alimentos en la nevera o despensa, luego de ser lavados y desinfectados.

Escribe una lista con lo que se va a comprar, para pasar el menor tiempo posible en el supermercado o en cualquier sitio público.



Lleva tu propia bolsa de reciclable.

Escoge el horario de menor la afluencia de personas en los establecimientos.



Usa el tapabocas de manera permanente, tapando boca y nariz durante al permanencia en cualquier establecimiento público.

Escoge una persona en la casa para hacer las compras.



No te toques la cara con las manos sin lavar.

Mantén la distancia física de dos metros entre personas, en tiendas, supermercados, zonas comunes.

## En el trabajo:



Usa el uniforme y zapatos para uso exclusivo en el trabajo dentro de la institución.



Mantén la distancia física de dos metros entre personas.



Conserva la ropa de calle en una bolsa cerrada y en un espacio como un locker o un estante, el cual solo esté dispuesto para guardar la ropa y los elementos personales. Evita usar joyas, accesorios, dispositivos móviles y no laves el uniforme con la ropa de la familia.



Báñate con abundante agua y jabón según los protocolos de cada institución.



Evita tocar manijas, chapas, botón del ascensor, entre otros.

Desde que salgas de la casa, mantener distancia de seguridad de dos metros respecto a otras personas.

Limpia con alcohol los objetos de uso frecuente como teclados, mouse, celulares, bolígrafos, sellos, fonendoscopios, perillas de puertas, lockers.



### En el transporte:

Usa gel antibacterial después de entrar en contacto con objetos o superficies como sillas, ventanas, tubos, torniquetes, etc., dentro del transporte.

## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN



- Lávate las manos al terminar el recorrido.
- Desinfecta las superficies de contacto (manijas, pasamanos, asientos, etc.).
- Desinféctate manos después de manipular dinero u otros medios de pago.

- *Mantén distancia de más de dos metros entre personas.*
- *Usa el tapabocas de manera permanente, cubriendo boca y nariz durante todo el recorrido en el transporte.*
- *Al tomar un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.*
- *Si viajas en moto o bicicleta limpia con alcohol el manubrio, el casco, los guantes, las gafas y las rodilleras.*

GIPG16 “Orientaciones para la limpieza y desinfección de la vivienda como medida preventiva y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19”<sup>6</sup>.

# 8.

## Realiza pausas activas, verifica los horarios descanso, la ergonomía y la postura.

Permanecer mucho tiempo en una misma posición durante la jornada laboral disminuye transitoriamente la capacidad de rendimiento físico y mental. Los músculos necesitan oxigenarse y, al realizar ejercicios de estiramiento, se propicia la circulación sanguínea y su relajación.

Ingresa a <https://www.colmenaseguros.com/pausas-activas> y ¡programa tu pausa activa!



# 9.

## Fortalece hábitos de vida saludables.

### Te invitamos a descubrir en 7 pasos cómo tener estilos de vida y trabajo saludables

Fomentar hábitos de vida y trabajo saludables contribuye a la disminución de factores de riesgo asociados con la aparición de enfermedades como el COVID-19.

Un estilo de vida saludable tiene relación directa y positiva en nuestro estado de salud a nivel físico y psicológico, sus efectos se evidencian en: una buena salud, mayor vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Te invitamos a conocer algunas medidas de prevención que favorecerán nuestro bienestar.



\*Consulta los LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID19 EN COLOMBIA. GIPS32 Versión 1  
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS32.pdf>

**10.**

## Reporta condiciones de salud y cambio de síntomas oportunamente.

Reporta casos de síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, pérdida reciente del olfato o del gusto, dolor de garganta, congestión o moqueo, diarrea.

Te invitamos a ingresar a la encuesta de condiciones de salud y vulnerabilidad de Colmena Seguros.

<https://www.colmenaseguros.com/Paginas/EncuestaCovid.aspx>

Informa inmediatamente al empleador/a, a la EPS y/o consulta a:

- ✓ Desde celular, al 192.
- ✓ Línea nacional: 018000 955590.
- ✓ Bogotá: 330 5041 y 123.
- ✓ Medellín: 123 y 444 4144.
- ✓ Cali: 4865555, opción 7.
- ✓ Barranquilla:  
3793333/3175173964.
- ✓ Cartagena: 3174016183.

Recuerda que es muy importante acatar las medidas de prevención y manejo de situaciones de contagio por COVID-19 emitidas por la institución de salud y las autoridades sanitarias y mantenerte actualizado en ellas.



**11.**

## **Documenta el listado de contactos estrechos (intra o extralaborales) en calendario de verificación.**

*Escribe preventivamente todos los contactos estrechos que tienes cada día en el calendario de verificación (incluye intralaborales y extralaborales); así podrás protegerlos oportunamente, en caso de sospechosos o confirmados con COVID-19.*

*El listado de contactos estrechos te permitirá aportar al cerco epidemiológico cuando se requiera.*

**12.**

## **Acata los periodos de aislamiento.**

*En caso de que se te ordene aislamiento preventivo obligatorio, cúmplelo estrictamente, cuídate y cuida a tus allegados.*

*El periodo de aislamiento debe ser definido de acuerdo con los lineamientos de los médicos tratantes y según los protocolos de las autoridades sanitarias.*



# 13. Tips de salud mental.

## 1

### Autocuidado físico

Separar los espacios trabajo vs. Casa. cada cosa en su propio espacio.

Es importante seguir los protocolos bioseguridad establecidos por las instituciones de salud y entidades gubernamentales.

## 2

### Autocuidado emocional

Identifica tus emociones y los pensamientos que las producen.

Cuando se habla de **Autocuidado emocional**, se incluyen las acciones que asumen las personas con el fin de mantener la salud mental, de acuerdo a la definición de la OMS, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo tanto, tan importante como el autocuidado físico es el emocional, el cual está encaminado a mejorar y mantener la salud mental.

Para lograr un proceso de autocuidado emocional es necesario:

- Acepta las propias emociones, creencias y comportamientos respecto a la labor que se realiza, por ejemplo:

- ✓ Reconoce la emoción: miedo “me puedo contagiar”, preocupación “¿Y si mi familia se contagia?”, ansiedad “El virus está en cualquier parte.”
- ✓ Identifica el origen, el pensamiento o creencia que está detrás: “Es un virus altamente contagioso”.
- ✓ Busca un pensamiento o creencia positiva que lo contrarreste: “Si se cumplen las medidas sanitarias definidas, se controla el contagio y se disminuye en un 50%”.
- ✓ Realiza las acciones coherentes con el pensamiento positivo: “Hago el lavado de manos frecuente, cambio mi ropa al salir del trabajo, comparto mi conocimiento y la información verdadera y positiva, hablo de ello con otros”.

- Identificar los riesgos a los que se está expuesto.
- Reconocer las señales de alerta por malestar en las dimensiones física, mental, emocional, espiritual.
- Establecer los recursos personales que se pueden potenciar: conocimiento, experiencia, sentido del humor, autoconfianza, autocuidado, seguridad.
- Tomar la decisión de implementar estrategias de cuidado emocional.
- Reconocer cuando se necesita ayuda profesional.



# 3

## Cuidado mental y emocional

Reconoce tus emociones, gestiónalas y compártelas.

- Reconocer las emociones, es sentirlas, expresarlas y gestionarlas.
- Expresar emociones equivale a conversar con alguien (compañero-amigo) sobre las cargas laborales y situaciones agobiantes o angustiantes, y juntos identificar y compartir los elementos positivos, como logros y aprendizajes.
- Identifica pensamientos que generan malestar y sustitúyelos por positivos, por ejemplo:

- ✓ Separa los espacios personales de los laborales. Aprovecha el tiempo libre para descansar y compartir con la familia y amigos. Evita que las conversaciones giren alrededor del tema laboral, desconéctate sanamente y de no lleses el trabajo a la casa.
- ✓ Estimula la creatividad, aprendiendo y conversando sobre de temas diversos y diferentes.
- ✓ Mantén una comunicación asertiva con compañeros de trabajo, pacientes y visitantes.

- Valora los esfuerzos que haces y reconoce los éxitos alcanzados aunque sean pequeños; aprende positivamente de la experiencia. Por ejemplo:

- ✓ Yo soy parte de la solución.
- ✓ Yo estoy aportando a disminuir la transmisibilidad del virus.
- ✓ Doy lo mejor de mí y reconozco mis limitaciones.
- ✓ Hago mi mejor esfuerzo para cuidarlos pero no puedo salvarlos a todos.

- Reconoce los límites, acepta aquellas cosas que no puede cambiar ni influir.
- Maneja la tensión con sentido del humor, aprende a reírte a pesar de las dificultades.
- Aprende a decir no, sin sentirte culpable por ello.
- Evita el aislamiento. Usa las herramientas tecnológicas para estar en contacto con la familia y amigos en tiempo real.
- Asume la responsabilidad de las emociones, pensamientos y comportamientos.
- Selecciona la información que lees y recibes con noticias y redes sociales que hablan sobre el tema del COVID-19. Busca fuentes confiables y científicas, consultar y compara información antes de aceptarla como verdadera.

- Es posible que tengas reacciones de irritabilidad y enojo, identifícalas, modera tus respuestas y tono emocional para con tus pacientes, sus familiares y colegas, esto disminuye tu malestar emocional y el de otros en la relación.



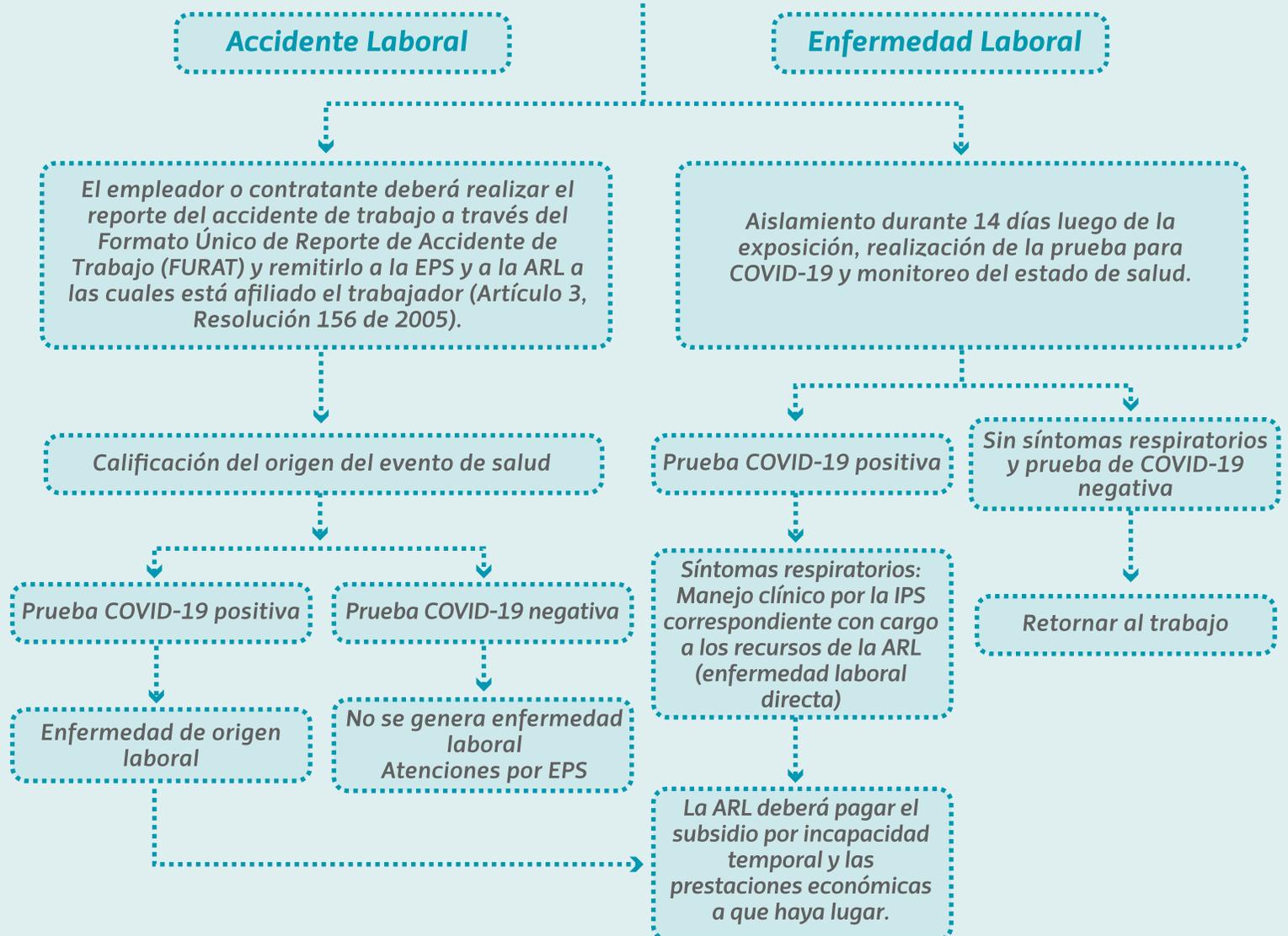
**Recuerda que cuentas con el acompañamiento de línea de orientación médica y psicológica telefónica.** Bogotá 4010447. Cali 4036400 Medellín 4441246 Barranquilla 3537559 o desde el celular #833 o al 01 8000 919 667 sin costo desde cualquier operador- Por todas las líneas Opción 1-1

# 14.

## Ruta de atención y manejo de accidente de trabajo o enfermedad laboral en un trabajador de la salud, administrativo de salud, aseo o vigilancia por exposición a COVID-19

Exposición del trabajador de la salud durante la atención de un paciente sospechoso o confirmado de infección con COVID-19, sin protección, que implique las siguientes circunstancias:

- ▶ Salpicaduras de fluidos biológicos y/o secreciones respiratorias en la membrana mucosa de ojos, boca, nariz y piel lastimada.
- ▶ Pinchazo y/o accidente con superficies afiladas, así como con cualquier material contaminado con fluidos biológicos y/o secreciones respiratorias.



# 15.

## Chequeo centinela.

Te invitamos a realizar tu lista de chequeo biológico del programa Centinela del Sistema de Vigilancia Epidemiológica. Lo encuentras en la carpeta de verificación del SVE COVID-19 en el portal web de **Colmena Seguros**. Evalúa:

- ✓ Manejo de residuos hospitalarios.
- ✓ Manejo de elementos cortopunzantes.
- ✓ Cumplimiento de normas de bioseguridad.
- ✓ Uso de Elementos de Protección Personal.

## Las 4 medidas preventivas que nos cuidan a **todos**

Todos aportamos al control y mitigación del COVID-19 con autocuidado, responsabilidad y disciplina, implementando las cuatro medidas de prevención en todos los ambientes dentro y fuera del trabajo; así seremos parte de la solución y ayudaremos en la sostenibilidad y productividad de nuestras empresas.

### ¡Sé un ejemplo en tu empresa!

# 1

Lávate las manos frecuentemente.



Mantén distancia física de al menos dos metros con otras personas.

# 2

# 3

Evitar los lugares con aglomeraciones y evitar generarlas.



Usa el tapabocas siempre y en todo lugar de manera correcta.

# 4



Colmena  
Seguros



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