



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

Protégete del CORONAVIRUS (COVID-19)

Lavando tus manos
con frecuencia,
reduces en más del

50%

el riesgo de contraer
una infección
respiratoria.

Pasos para lavar bien tus manos



0. Mójese las manos
con agua.



1. Deposite en la palma de la
mano una cantidad de jabón
suficiente para cubrir todas las
superficies de las manos.



2. Frótese las palmas
de las manos
entre sí.



3. Frótese la palma de la
mano derecha contra el
dorso de la mano
izquierda, entrelazando
los dedos y viceversa.



4. Frótese las palmas de
las manos entre sí, con
los dedos entrelazados.



5. Frótese el dorso de los
dedos de una mano con
la palma de la mano
opuesta, agarrándose
los dedos.



6. Frótese con un
movimiento de rotación el
pulgar izquierdo,
atrapándolo con la palma
de la mano derecha y
viceversa.



7. Frótese la punta de los
dedos de la mano
derecha contra la palma
de la mano izquierda,
haciendo un movimiento
de rotación y viceversa.



8. Enjuáguese las manos
con agua.



9. Séquese con una toalla
desechable.



10. Utilice la toalla
para cerrar el grifo.



11. Sus manos son
seguras.

Recomendaciones generales

Los dispositivos móviles pueden ser foco de contagio y propagación del Coronavirus.



1. Limpia tu celular y desinfecta las superficies que tocas frecuentemente.



2. Evita tocar tu cara, nariz o boca sin lavar tus manos previamente.



3. Cubre tu boca con un pañuelo de papel cuando toses o estornudas, luego desecha el pañuelo y lávate las manos.



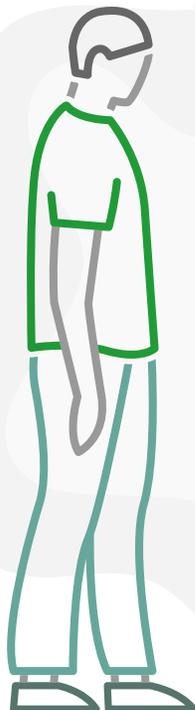
4. Si no tienes pañuelos, estornuda hacia la parte interna de tu brazo o codo, en lugar de estornudar sobre tus manos.



5. Cada hora, más de 440 personas ponen sus manos en tubos y agarraderas de un bus, dejando virus que ponen en riesgo tu salud. ¡Lávate bien las manos después de tener este tipo de contacto!

Aislamiento social

1.



Mantén al menos **2 metros de distancia** entre personas.



2. Evita el saludo de beso y de mano, así como el contacto físico.



3. No vayas a lugares donde haya más de 100 personas.

En casa



1. Quédate en casa si estás enfermo, excepto para buscar atención médica.



2. Limpia a diario todas las superficies que tocas con frecuencia.



3. Lávate las manos con agua y jabón, sobre todo después de ir al baño, comer y tocarte la cara.



4. Usa guantes desechables al hacer limpieza.



5. Al limpiar, abre las ventanas.



6. Lava constantemente todos elementos tejidos como: sábanas, cobijas, o manteles.



7. No sacudas la ropa sucia.



8. Intenta hacer mercado de manera virtual y siempre que recibas al domiciliario, usa tapabocas.



9. La comida debe ser equilibrada, rica en verduras y frutas.



10. Las provisiones deben ser las que acostumbra tener.

Si recibes tratamiento en casa



¿Cómo saber si está mejorando?

No presenta fiebre y la última toma de medicamento fue hace más de 8 horas.

Siente mejoría alrededor de 7 días desde la aparición de los síntomas.

En el trabajo

Si presentas síntomas respiratorios, no asistas. Trabaja desde casa.

Superficies como escritorios, mesas y objetos como teléfonos y teclados, deben desinfectarse regularmente.



1. Lávate las manos con agua y jabón siempre que termines de realizar una actividad.



2. Realiza una adecuada gestión de desechos sanitarios.



3. Evalúa si los viajes internacionales por trabajo o vacaciones deben ser aplazados.



4. En caso de tener que hacerlos, procura un aislamiento en casa después de tu regreso.



5. Evalúa el ingreso de visitantes a las instalaciones.



6. Incentiva las reuniones virtuales.



7. No saludes de beso ni de mano y evita el contacto físico.



8. Bebe bastante agua y aliméntate bien.

En espacios públicos

1. Mantén una distancia mayor a un metro con otras personas.
2. Si tienes síntomas respiratorios, usa siempre tapabocas.
3. No saludes de mano.

4. Procura caminar en lugar de usar transporte público colectivo.
5. Si la única opción es el transporte masivo, usa siempre tapabocas y lávate las manos después de usarlo.
6. No vayas a lugares donde haya más de 100 personas.

En espacios cerrados colectivos

(Misas, colegios, cines)

1. Si tienes síntomas, no asistas.
2. Si debes asistir, usa siempre tapabocas.
3. Procura mantener la distancia.
4. No saludes de mano.

En tu barrio o comunidad

1.

Comunícate permanentemente con personas cercanas en tu entorno.

2.

Crea una red de apoyo para comunicar cualquier problema.

3.

No te quedes solo.

4.

Intenta crear un chat comunal para emergencias.

Si eres una persona mayor o tienes una enfermedad subyacente

No asistas a áreas o lugares con aglomeraciones.

No recibas visitas si no son absolutamente necesarias.

Usa tapabocas todo el tiempo. Evita el contacto íntimo (besos y abrazos).

No compartas utensilios de alimentación, elementos de aseo o ropa de cama.



Los signos y síntomas del COVID-19 pueden ser leves, moderados o graves y son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas (IRA).

Signos y síntomas del COVID-19



1. Fiebre de difícil control, mayor a 37,5° y por más de 3 días.



2. Tos.



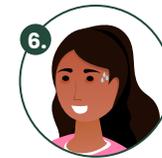
3. Dificultad para respirar.



4. Fatiga.



5. Secreciones nasales.



6. Malestar general.

Si tienes síntomas

- Evita viajar.
- Aíslate preventivamente.
- No vayas a lugares públicos.
- Si debes salir, usa tapabocas.
- Come bien y duerme separado de tu familia.

¿CUÁNDO CONSULTAR POR URGENCIAS?

1.

Quando los síntomas se complican.

2.

Quando se trata de una persona con una enfermedad crónica.

3.

Quando son adultos mayores con dificultad para respirar.

TIPS QUE TE AYUDARÁN A EQUILIBRAR TU SALUD MENTAL ANTE LA SITUACIÓN DEL COVID-19



Reconoce la ansiedad como sentimiento pero no te dejes llevar por ella.



Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva. Revisa medios, máximo una vez al día.



Realiza actividades que te motiven con tus propósitos de vida.



Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos.



Retoma planes aplazados.



Vuelve a tus hobbies o aquello que más disfrutes.



Previene la ansiedad de la siguiente manera:

1.

Duerme bien.

2.

Come bien.

3.

Realiza rutinas de ejercicio o meditación.

4.

Evita el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

***Si tienes tendencia a la ansiedad, o un trastorno mental y crees que lo necesitas, consulta con un profesional en salud mental.**



¿Qué debe saber sobre el virus?



Este virus se dispersa principalmente a través de las secreciones que salen al respirar, toser o estornudar.

Las partículas permanecen en el aire entre 15 y 20 minutos, rodeando al paciente en una distancia de 1 metro a la redonda.

Luego, caen al suelo, muebles u otras superficies, donde pueden permanecer viables (con capacidad de infectar) hasta por 9 días, si la superficie no ha sido desinfectada.

Así, la infección se puede adquirir al respirarlas mientras están en el aire o al tocar una superficie contaminada y posteriormente tocarse la boca, los ojos o la nariz.

Los sitios con mayor probabilidad de almacenar este virus podrían ser: pisos, pasamanos y perillas de las puertas, entre otros.

Los lugares encerrados y concurridos también son un riesgo significativo, pues si se encuentra una persona enferma, el virus permanece ahí.



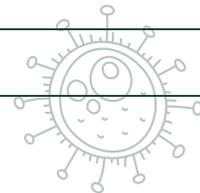
Factores de riesgo

Aunque la enfermedad puede variar en gravedad, algunas personas están más propensas a desarrollar una condición complicada, como:

Mujeres embarazadas.
Personas con problemas de salud crónicos.

Personas con alteración en el sistema de defensa.

Mayores de 60 años.



Si has estado por fuera del país en los **últimos 14 días** y durante este periodo inicias un cuadro gripal, o si has tenido contacto estrecho con un paciente con diagnóstico de Coronavirus, deberás comunicarte a la **línea 192**, donde te brindarán información que te guiará en el proceso a seguir.

