POLI

POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

Si todos ponemos de nuestra parte

BIEN HECHO

Te presentamos las principales recomendaciones de cuidado que debes tener en cuenta y lo que debes hacer ante signos de alarma.

ACTUAR BIEN, **TE HACE BIEN**

¿Cómo actuar?

1. SI NO TIENES SÍNTOMAS Y NO HAS ESTADO EN CONTACTO con alguien que tenga COVID-19, sigue las recomendaciones de prevención y cuidado:

Mantener el distanciamiento físico de dos metros.

Usar siempre el tapabocas

Mantener limpios y aireados los espacios de tu casa.

Lavarse las manos con agua y jabón al menos cada dos horas.

Durante las últimas dos semanas, procura ser consciente de los contactos que tienes con otras personas, llevando un listado actualizado.

Permanecer en casa el mayor tiempo posible, o tomar todas las precauciones en caso de tener que salir.

Recuerda abrir las ventanas y mantener la casa bien ventilada

2. SI TUVISTE CONTACTO CON ALGUIEN INFECTAD

Pero

- **No tienes ningún síntoma de gravedad o alarma.**
- **No tienes factores de riesgo.**
- **No tienes síntomas.**

No requieres valoración médica por teleasistencia o presencial.

AYÚDANOS A CUIDARTE Y A CUIDAR A QUIENES ESTÁN CERCA DE TI. ¡QUÉDATE EN CASA!

Evita tocarte los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar. Los elementos como sábanas, toallas, platos y cubiertos no deben compartirse y deben lavarse con agua y jabón después de cada uso.

Limita los movimientos dentro de la casa y reduce al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño). En caso de que compartas el baño, debe ser desinfectado luego de cada uso y garantizar su ventilación.

ACTUAR BIEN, **TE HACE BIEN**

Mantén una distancia **mínima de 1 metro** con el resto de las personas, aun en casa, idealmente **2 metros.**

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. Sécate con toallas de un único uso o de tela, esto disminuye en un 50 % la posibilidad de infección del virus.

No recibas visitas.

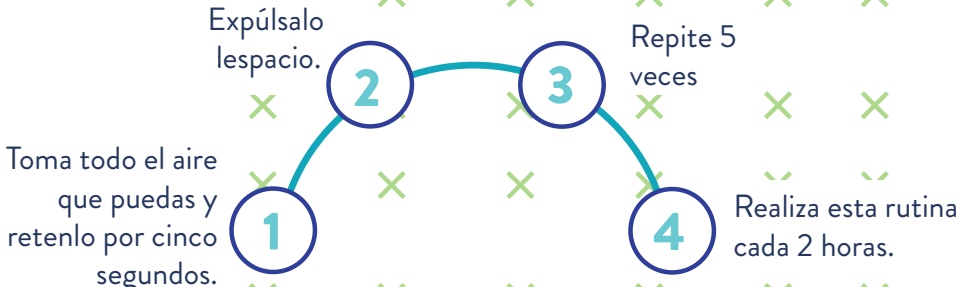
Usa antibacterial como complemento cuando no tengas acceso al lavado con agua y jabón. Recuerda que el gel debe tener por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.

Toma entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Durante los últimos 14 días, sé consciente de los contactos que tienes con otras personas y diligencia una lista diaria de dichos contactos.

Si tienes fiebre toma 1 tableta de Acetaminofén (500 mg) cada 6 horas, si no tienes ninguna contraindicación o alergia a este medicamento. **En los niños debes consultar la dosis por parte del personal de salud.**

Acuéstate boca abajo y descansa de lado. Esto te ayudará a mejorar el ingreso de oxígeno a la sangre



MANTÉN LA CALMA

- Usa tapabocas.
- Destina un recipiente solamente para depositar los pañuelos desechables o papel higiénico.
- Abre las ventanas para que la habitación esté bien ventilada.

Si vives con una persona que presenta síntomas de COVID-19:

- No compartas los utensilios para comer.
- Limpia las superficies o los objetos que usas, como el celular, las llaves y otros artículos que manipules con frecuencia.

Procura, en la medida de lo posible, **el uso de una habitación exclusiva y limpia.**

ACTUAR BIEN, **TE HACE BIEN**

Haz clic en los enlaces y aprende hábitos saludables y acciones que permiten cuidarte y mejorar tu salud:

Oxigenación y signos de alarma

Cuidados y ejercicios respiratorios

3. SI TIENES AL MENOS UN FACTOR DE RIESGO, AUN CUANDO NO PRESENTES SÍNTOMAS

- Quédate en casa para cuidarte y cuidar a quienes tienes a tu alrededor.
- Sigue todas las recomendaciones mencionadas en el punto anterior.
- Comunícate con nosotros para acompañarte en el cuidado de tu salud:

Póliza de Salud:

- **Atención Virtual en Salud**
  Descarga o actualiza aquí nuestra *App* Seguros SURA
  App Store | Google Play
- **Línea de Atención**
  Celular: #888
  Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888
  Covid-19: opción 0 - 1
  Enfermedad general: opción 9-1
- ***WhatsApp***
  Atención médica exclusiva COVID-19:
  315 275 78 88 opción 1-1
- **Línea de acompañamiento emocional**
  Celular: #888 – Opción 0-1 - 3
  Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 - Opción 0-1 - 3

- También puedes acceder a través del ***App* Hola Dr. y de nuestra amplia red de aliados.**

Conoce aquí las sedes para Póliza de Salud

Sedes Salud SURA | **Red externa**

EPS SURA y Plan Complementario

Si presentas síntomas COVID-19 ***ingresa AQUÍ*** para orientarte en la atención adecuada para ti.

- ***WhatsApp***
  Atención médica exclusiva
  COVID-19: 317 518 02 37
- **Línea de Atención**
  Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519
- **Atención Virtual en Salud**
  Descarga o actualiza aquí nuestra *App* Seguros SURA
  App Store | Google Play

Conoce aquí las sedes para EPS y Plan Complementario

CONSULTA AQUÍ si tienes dudas de incapacidades por COVID-19.

ACTUAR BIEN, **TE HACE BIEN**

POLI

POLITÉCNICO
GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

Consulta fuentes oficiales. Por ningún motivo divulgues datos sin confirmar su veracidad