SaludTotal EPS-S

El mejor Regalo es prevenir

Tu salud no es a medias debe ser total

VIGILADO Supersalud

Celebremos la vida

Diciembre es la época del reencuentro, una fecha que nos invita a pensar como es la mejor manera de poder compartir con nuestros seres queridos evitando el contagio del COVID19. Sigue estas recomendaciones para celebrar la navidad de una manera más segura:

1 Estadía en interiores

Mantén siempre abiertas las ventanas o puertas para permitir la entrada y salida de aire.

Procura que la ventilación debe ser constante y sin interrupciones.

Si en un lugar hubo interacción con varias personas, ventila y desinfecta el espacio unos minutos antes del ingreso de otras personas.

2 Visitando espacios comerciales

- Has uso adecuado de el tapabocas cubriendo nariz y boca, antes y después de comer.
- Al momento de comer, toma distancia física de los demás.
- Consume los alimentos en lugares con buena ventilación
- Evita recorrer almacenes o pasillos sin tapabocas, por ejemplo, no hacerlo mientras se consumen helados, o cualquier otro alimento.

3 Transporte público o viajes en carro

- ✓ Asegúrate solo de viajar con las personas que habiten el mismo hogar y que hayan guardado aislamiento preventivo.
- ✓ En carro todos los pasajeros deben usar bien el tapabocas, cubriendo nariz y boca, en todo momento.
- ✓ La duración del viaje debe ser la menor posible.
- ✓ Preferiblemente con las ventanas abiertas.
- ✓ Los viajes con mayor duración son los que tienen el mayor riesgo.
- ✓ Evita viajar con personas que no hayan hecho aislamiento preventivo.

4 Transporte aéreo

- ✓ Usa el tapabocas, lava tus manos y mantén el distanciamiento en todas las etapas del viaje.
- ✓ Evita comer durante el viaje, si se hace que sea en periodo muy corto y evitando hablar.
- ✓ La mayoría de los aviones cuentan con filtros que limpian el aire cada 5 minutos, esto hace que viajar en avión sea menos riesgoso que hacerlo en otros tipos de transporte, sin embargo, siempre existirá riesgo de contagio.

5.Espacios abiertos

- ✓ La interacción al aire libre es más segura; Sin embargo, recuerda llevar siempre bien puesto el tapabocas y mantener la distancia física.

- ✓ Realiza adaptaciones temporales que permitan garantizar que las personas tengan espacios donde interactuar de forma segura.

6.Tiempo de interacción

- ✓ Existe una relación directa entre el tiempo de la interacción y el riesgo de transmisión, en particular en lugares cerrados y en interacciones con otro.

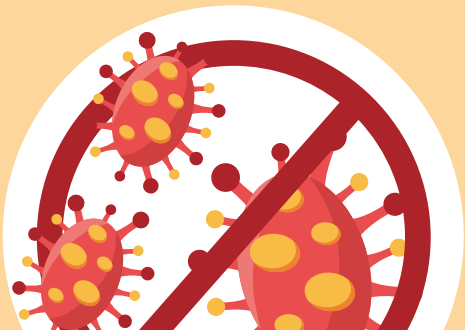
- ✓ Reduce la interacción lo más posible, un encuentro familiar que en navidad sería de varios días, puede reducirse a un encuentro de algunas horas.

7.Pequeñas reuniones

- ✓ Por el cuidado de todos la mejor opción es celebrar la navidad y el nuevo año reunidos en familia de manera virtual. Quien quiera reunirse en las festividades recomendamos hacer aislamiento selectivo individual voluntario de 8 días.
- ✓ Las reuniones familiares deben ser exclusivamente con el círculo más cercano de convivencia y en ningún caso con más de 10 personas. Recuerda el uso permanente del tapabocas lavado de manos y distanciamiento social.

8.Aislamiento rápido

- ✓ Una persona con sospecha de contagio o que haya empezado con síntomas debe aislarse lo más rápido posible.
- ✓ Sus contactos cercanos de los últimos días deben empezar también aislamiento preventivo, pues pueden estar en el periodo presintomático.
- ✓ Solo una vez se conozca si el caso sospechoso es negativo, se puede suspender el aislamiento de todo el grupo.



9.Uso del tapabocas

- ✓ El tapabocas tiene el objetivo de reducir la emisión de gotas que transmiten el virus, esto nos protege también de personas asintomáticas.
- ✓ Usa el tapabocas suficientemente ajustado y cubriendo siempre nariz y boca.
- ✓ Evita el uso tapabocas con válvulas, estos permiten que el aire y las partículas de virus salgan al ambiente.
- ✓ El uso de careta agrega protección, pero no sustituye el uso del tapabocas.

10.Distancia, desinfección y lavado de manos

- ✓ La distancia de al menos 2 metros es fundamental; sin embargo, por sí sola no garantiza seguridad.
- ✓ La desinfección es efectiva si desinfectamos en especial aquellos objetos que manipulamos con las manos.
- ✓ Lava tus manos frecuentemenete mínimo durante 20 seg.

11 Consumo de bebidas embriagantes

- ✓ Su consumo no incrementa el riesgo de infección, pero sus efectos tienden a reducir las medidas de seguridad y ser más propensos al contagio.
- ✓ Se recomienda el consumo mínimo de bebidas embriagantes para que estés más atento a las medias de auto cuidado y protección.
- ✓ Cada uno debe utilizar un mismo vaso o copa de forma exclusiva y se recomienda marcarlo con el nombre para evitar confusiones.

12 Limita los paseos

- ✓ Si es necesario viajar, asegúrate que el lugar de destino mantenga un mínimo de positividad del 5%.
- ✓ Celebra con tu misma comunidad, evita el contagio entre regiones.

13 Cuida a tus abuelos y familiares con dificultades de salud

- ✓ Por el cuidado de todos la mejor opción es celebrar la navidad y el nuevo año reunidos en familia de manera virtual. Quien quiera reunirse en las festividades recomendamos hacer aislamiento selectivo individual voluntario mínimo de 8 días.

14. Evita compartir elementos de uso personal

- ✓ No compartas cubiertos, platos, copas o bebidas con tus familiares o amigos, estos son una fuente segura de contagio.
- ✓ Organízate con los demás para marcar bebidas y otros elementos que pueden confundirse y terminar siendo utilizado por los demás.