

MANUAL PARA EL COVID-19

RECOMENDACIONES

El lavado de manos con agua y con jabón constante (mínimo cinco veces al día) es la mejor arma contra los virus respiratorios, pues puede reducir el riesgo de infección hasta en un 47 por ciento. También sirve un gel antibacterial.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta es la mejor manera de evitar la infección con cualquier virus pues tocarse la cara después de tener contacto con superficies contaminadas o personas enfermas es la vía ideal de transmisión del coronavirus.

Para la OMS también es importante que todas las personas mantengan una buena higiene respiratoria. Por ejemplo, estornudar o toser tapándose la boca y la nariz con el codo flexionado, o utilizar un pañuelo y desecharlo inmediatamente en una caneca de basura cerrada. Es clave alejarse de quienes tosan, estornuden y tengan fiebre; y si tiene alguno de estos síntomas usar tapabocas, abstenerse de ir a sitios públicos y buscar atención médica inmediata.

SÍNTOMAS

Son similares a los de una gripa común, y en los casos más severos, los afectados desarrollan tos persistente, fiebre y dificultad para respirar, que termina en neumonía.

Los síntomas más habituales de la Covid-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma.

VERDADES Y MENTIRAS

La mejor forma de subir las defensas y tener un sistema inmune fuerte es mantener hábitos saludables y una alimentación sana.

No existe ningún medicamento probado desde el punto de vista científico que funcione, es incluye a los antirretrovirales que se usan en otras enfermedades. Lo mismo ocurre con productos usados contra otros males, como la cloroquina, que es tratamiento de la malaria. Se reitera, asimismo, que los antibióticos no sirven contra el coronavirus. Los sahumeros o fumigaciones convencionales tampoco tienen efecto.

- ¿Es cierto que no circula en tierra caliente?

Como cualquier otro virus respiratorio, el covid-19 puede transmitirse en climas cálidos. Si bien los climas cálidos lo limitan, la temperatura interna del cuerpo es igual en todas partes.

- ¿Les da a las mascotas?

Aunque en Hong Kong se confirmó el caso de un perro que dio positivo en un análisis de coronavirus, lo cierto es que no existe evidencia de que las mascotas se puedan afectar y contagiar a los humanos.

- ¿Puede viajar por el aire o en aves migratorias?

No. Solo lo transmiten los humanos.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

De acuerdo con la evidencia, el distanciamiento social puede reducir la carga sobre los sistemas de salud, salvar la mitad de las vidas, reducir la velocidad de contagio y promover una extensión favorable de la inmunidad entre la población.

Por esto mismo, las autoridades recomiendan mantener un distanciamiento de dos metros, alrededor de la o las personas más cerca.

LAVADO DE MANOS, PROTECCIÓN AL TOSER Y USO DE TAPABOCAS.

Atendiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Salud ordenó el uso de tapabocas para toda persona que use el transporte público o esté por fuerza mayor en lugares con aglomeraciones y en donde no se pueda garantizar una distancia mínima de dos metros con otros. Esta recomendación debe hacer parte de un paquete integral de guías de prevención, que incluya el distanciamiento social y el lavado de manos.

ELABORACIÓN DE TAPABOCAS

El Ministerio de Salud dio algunas recomendaciones sobre materiales, la manera de realizarlo y los cuidados generales. Con el material, se especifica que este debe ser un elemento filtrante: tela no tejida de polipropileno y poliéster y/o pellón de grosor medio (F800, A500 o #87) y se debe contar con hilos y cintas elásticas limpias. Además, antes de realizarlo, se debe desinfectar el lugar y lavarse las manos.

Esto quiere decir que una tela más gruesa y tejida es más efectiva para crear una barrera que un material más delgado y suelto.

LIMPIEZA DE ÁREAS:

Según la Organización Mundial de la Salud, y la evidencia científica disponible, se recomienda el uso de desinfectantes líquidos a base de cloro como los hipocloritos de sodio y calcio disueltos en agua en una concentración de 0,05%.

La OMS indicó que se debe realizar una limpieza previa a la desinfección de las superficies u objetos con agua y jabón, ya que la suciedad impide la llegada del desinfectante a la superficie, y que este debe frotarse con un trapo u objeto ya que el rocío de desinfectantes resulta no solamente inútil para eliminar el nuevo coronavirus, sino que igualmente puede causar afectaciones de salud, físicas o psicológicas, en las personas.

LIMPIEZA DE OBJETOS Y ALIMENTOS:

Las autoridades definieron la medida de pico y cédula en el que las personas puedan salir a realizar diligencias exclusivamente el día correspondiente al último dígito de su documento, con el fin de evitar la aglomeración de personas y con ella el contagio masivo por coronavirus.

El Gobierno Nacional a través del decreto 126 del 2020 hace obligatorio el uso del tapabocas como medida de protección de contagio cuando se deba salir a espacios públicos o a establecimientos de comercio.

Es por ello que la Organización Mundial de la Salud recomienda que al regresar a casa se siga un protocolo de limpieza tanto de los alimentos al ingresar al hogar. La OMS indicó que no existe evidencia de que el virus se pueda multiplicar en los alimentos, por lo que recomendó el lavado de los mismos con abundante agua y un lavado de manos constante de la persona que manipule los alimentos.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD AL VOLVER A CASA:

Aunque la medida de aislamiento preventivo continúa vigente en el departamento del Meta, muchas personas que retoman sus labores y otras acciones deben enfrentarse con el riesgo de contagiarse del virus en las calles, por lo que adoptar nuevas acciones como un

protocolo de bioseguridad para llegar a casa puede disminuir el riesgo de contacto con el nuevo coronavirus.

Si usted tiene contacto con el exterior, así sea sólo por un momento, tenga en cuenta este listado de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud respecto a un regreso precavido a su hogar. Recuerde que no es posible hacer una desinfección total pero sí se puede reducir el riesgo.

- Al llegar no toque nada y evite rozar superficies
- Quítese los zapatos en un lugar seguro junto a la entrada y desinfecte las suelas
- Desinfecte las patas de su perro en caso de llevarlo a dar un paseo
- Quítese la ropa y déjela en un lugar seguro para lavarla (evite sacudir las prendas)
- Ponga los objetos que traía a un lado en un lugar seguro
- Lave sus manos y tome un baño. En caso de no poder hacerlo, lave sus manos y las partes que hayan podido ser expuestas.
- Desinfecte con alcohol celulares y lave sus gafas, posteriormente, lave sus manos.
- Desinfecte los objetos que traía y que dejó en la entrada.

PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA EL COMERCIO:

El Ministerio de Salud y Protección Social emitió la resolución 666 del 2020 con el objetivo de que cada sector económico que retome labores, pueda hacerlo bajo estrictas medidas que protejan la vida de los trabajadores. Este protocolo está orientado a minimizar los factores que pueden generar la transmisión de la enfermedad y deberá ser implementado por los empleadores y trabajadores del sector público y privado que requieran desarrollar sus actividades durante el periodo de la emergencia sanitaria.

La resolución estima que los protocolos deberán hacerse con el apoyo de sus administradores de riesgos laborales, por lo que estas medidas conllevan el compromiso tanto del empleador como del trabajador para que funcionen con éxito.

- Entre las medidas generales en los protocolos se encuentran el lavado constante de manos, El distanciamiento a dos metros, entre cada trabajador.
- Los horarios fragmentados por turnos
- La correcta desinfección al ingresar y salir del espacio de trabajo.
- Las empresas que van a regresar a la vida productiva deben primero presentar sus protocolos de bioseguridad por medio de correo electrónico a la alcaldía de su municipio

Posterior a este proceso y con la aprobación del protocolo, deberán solicitar el permiso por medio de un registro, de operación o de construcciones según el caso, ante las alcaldías de cada municipio.

DILIGENCIAS SIN SALIR DE CASA:

El internet ha logrado inmiscuirse en muchas de las actividades de la cotidianidad y, gracias a su avance, se ha posibilitado un sin número de actividades y diligencias en línea que le ayudan a la sociedad del presente a ahorrar tiempo y a evitar el contacto social en tiempos de coronavirus.

- Las personas ahora pueden desde un dispositivo conectado a la red pagar sus recibos, pedir alimentos, comprar, e incluso asistir a reuniones desde la comodidad de su hogar.
- Plataformas bancarias facilitaron el acceso de sus usuarios a información de sus cuentas, a realizar transferencias y transacciones, entre otras solicitudes por medio de aplicaciones e incluso a través de la página web del banco.
- En Villavicencio las secretarías de Hacienda, Planeación, Gobierno, Salud, Educación, Infraestructura, Cultura y Turismo, habilitaron algunos trámites en línea que permiten a los Villavicensenses conectarse con la administración municipal. Además, se habilitó el pago de impuestos en línea.
- A través de intermediarios de pago como Efecty, BetPlay o PSE entre otros. Los ciudadanos de la red podrán realizar el pago de servicios públicos, apostar, jugar la lotería o pagar comida desde un dispositivo móvil.
- Recuerde tomar precauciones al momento de navegar en la web, sólo ingrese a páginas oficiales de su entidad bancaria y verifique la autenticidad de las tiendas online antes de emitir su pago.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL TRANSPORTE PÚBLICO:

Las autoridades determinaron los protocolos de bioseguridad que deben adoptar para que los vehículos de transporte público, colectivo o individual, vuelvan a sus labores.

- Los conductores deberán marcar los asientos para no ser ocupados de tal forma que propicie el distanciamiento entre los pasajeros.
- Los vehículos de transporte público, colectivo podrán operar si no superan el 35% de ocupación máxima (Es importante que el mismo usuario sea veedor de esta medida).
- los vehículos de transporte público, colectivo o individual, deberán contar con una división para separar el asiento del conductor del contacto con los pasajeros, que cuente con un espacio para intercambiar dinero a través de ella.

- La Secretaría de Movilidad municipal recomienda que se lleve el valor exacto del pasaje para evitar intercambios.
- Los ciudadanos en Villavicencio pueden consultar en tiempo real, en la aplicación para dispositivos móviles 'Villamov', todas las rutas y paraderos que están operando, y mediante un mapa de georreferencia podrá acceder a información sobre la ruta que le sirve para ir a su destino y dónde está ubicado el paradero más cercano para acceder a ella.

MEDIDAS IMPLEMENTADAS EN VILLAVIENCIO:

- en Villavicencio se decretó el aislamiento total obligatorio con el de decreto 165, a partir del 20 de marzo. Desde entonces en la capital del meta se han implementados diferentes medidas que pretenden garantizar el funcionamiento vital de la ciudad, con el objetivo de proteger a los más vulnerables ante el virus y evitar el crecimiento potencial a la curva del contagio
- sanciones por violación a la norma: según el artículo 2.8.8.1.4.21 del decreto 780 de 2020, las personas que incumplan las normas de aislamiento preventivo y salgan durante la emergencia sanitaria, serán sancionados por una multa de \$936.320 'por disposición de la policía nacional. Además, es un delito carcelable que podría incurrir penas de 4 a 8 años de prisión.
- Pico, Placa y Cédula: Tras disposiciones de la Secretaría de Movilidad, a partir del 24 de marzo inició la vigencia de esta medida que restringe la circulación de personas y de vehículos, según el último dígito de su número de cédula e igualmente el último dígito de la placa. Esta medida se implementó para evitar aglomeraciones y garantizar el cumplimiento del decreto 749 del 2020, reglamentado por el Gobierno Nacional.
- Polígonos de Vida: Esta estrategia implementada por la administración municipal de Villavicencio consiste en ejercer control, e identificar personas con posibles síntomas, en cada uno de los sectores que presentan casos positivos y mayor riesgo de contagio en la ciudad. Un total de ocho sectores han sido priorizados dentro de esta estrategia según indicó la Secretaría de Control Físico.

COMPONENTES DESINFECTANTES

- **Alcohol:** En caso de no contar con un jabón y agua a la mano, el alcohol con un porcentaje mínimo del 70 por ciento, es adecuado para el lavado de manos.
- **En la casa:** Se recomienda desinfectantes y detergentes de uso habitual

- **Amonio cuaternario** Es menos agresivo con la piel que el alcohol y es altamente eficiente para eliminar el virus. También para higiene de superficies y tapetes es adecuado.
- **Jabón antibacterial:** Es ideal para el lavado de manos, sin embargo, es de aclarar que cualquier jabón es bueno porque es la fricción y el contacto con este elemento lo que rompen el virus. En general, las soluciones a base de alcohol son propicias para el lavado.
- **Para carros, motos y bicicletas:** Utilizar líquidos o elementos a base de alcohol y los amonios.
- Lava tus manos de forma agua y jabón o soluciones Se deben limpiar las superficies de permanente contacto como timón, puertas, pedales, cascos, manubrios, etc.
- Las fumigaciones no son recomendadas porque el virus no permanece en el ambiente, sino que desciende a las superficies.
- Para los celulares y equipos electrónicos, se debe consultar fabricante para determinar el uso de elementos para la limpieza de estos.