

04 La cubierta de tela para la cara es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.

05 Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 2 metros de las demás personas. La cubierta de tela para la cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.



Limpie y desinfecte:

01 Limpie Y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.

02 Si las superficies están sucias, límpielas. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas. Luego, use un desinfectante de uso doméstico. los lavaplatos.

Monitorear su salud:

01 Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.

02 Controle su temperatura si presenta síntomas.

03 No controle su temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofén.

¡ Programa EDUCARTE cae bien !



Programa de Educación al Paciente

Clínica General del Norte
Carrera 48 No 70 - 28

proedupacfam@clinicageneraldelnorte.com

PBX: 309 19 99 Ext. 11059

Celular: 3138056541

Área de epidemiología e Infectología

PBX: 309 19 99 Ext. 11308

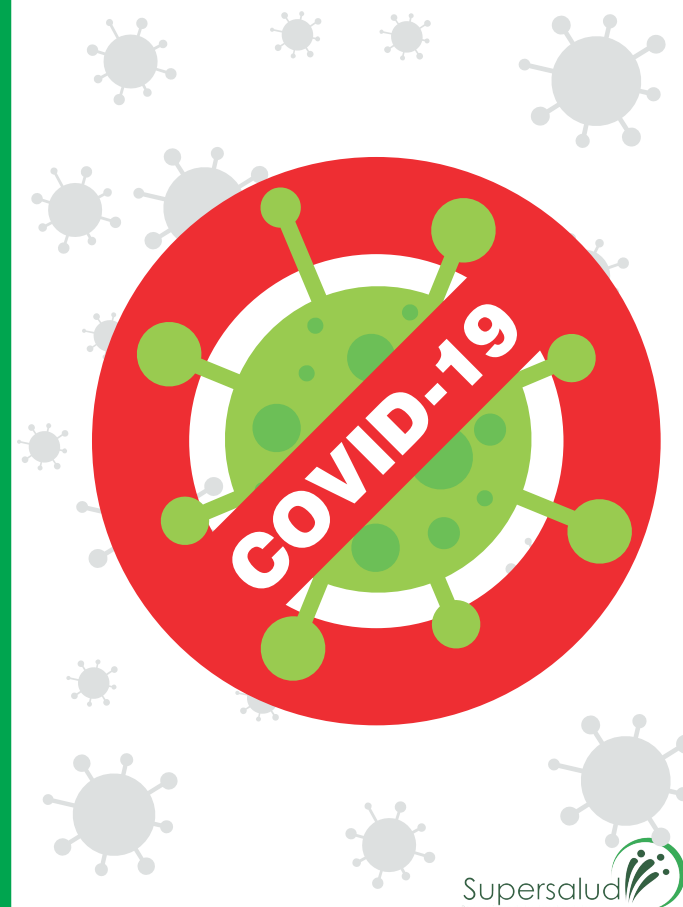
infectologia@clinicageneraldelnorte.com

www.clinicageneraldelnorte.com

Barranquilla - Colombia



COVID - 19



Supersalud

Mercadeo y Comunicaciones OCGN

¿Qué es?



- 01 Un nuevo coronavirus es un coronavirus que no había sido identificado previamente.
- 02 El virus que causa COVID-19, no es igual a los coronavirus que circulan comúnmente entre los seres humanos y que causan enfermedades leves, como el resfriado común.

¿Cómo se propaga?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus que se propaga principalmente de persona a persona:

- 01 Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 2 metros).



- 02 A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- 03 El COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Todas las personas deberían:



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.



Evitar el contacto cercano

- 01 Evite el contacto cercano con personas que están enfermas, incluso dentro de su casa.
- 02 Mantenga distancia de otras personas fuera de su hogar. (aproximadamente la longitud de 2 brazos).
- 03 Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
- 04 No se reúna en grupos.
- 05 Manténgase alejado de lugares muy concurridos y congregaciones masivas.



- 06 Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.



Cubrirse la boca al toser y estornudar:

- 01 Si se encuentra en un ámbito privado y no tiene puesta la cubierta de tela para la cara, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- 02 Bote los pañuelos desechables usados a la basura.
- 03 Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara al estar rodeados de personas:

- 01 Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- 02 Todos deberían usar tapabocas incluso tapabocas de tela cuando salen de sus casas.
- 03 Las cubiertas de tela para la cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.