

MANUAL DE CONVIVENCIA CON EL COVID-19

MECANISMO DE TRANSMISIÓN

El COVID-19 es una infección respiratoria y su transmisión se da por:

El contacto directo con secreciones (nasales o saliva) de una persona contagiada.

Por la acción superficies/objetos /personas.

Expulsión de gotículas de saliva o secreción nasal producto de estornudos, tos, bostezos, conversaciones en voz alta, gritar o cantar.

Expulsión de aerosoles producto de las acciones anteriores y la respiración, inclusive con el uso de la protección respiratoria.



MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

Seis recomendaciones para practicar de manera consciente, correcta y permanente, y minimizar el riesgo de contagio.

¡PRACTICARLAS ES UNA DECISIÓN INDIVIDUAL!



Distanciamiento físico mínimo de 2 mts disminuye **86%** el riesgo de contagio.

2 mts



Uso de protección respiratoria sobre nariz, boca y mentón, con bordes ajustados a la piel de la cara.



Lavado/desinfección frecuente de manos, disminuye en **50%** el riesgo de contagio.



Reducir los tiempos de las interacciones: a menor tiempo de interacción es menor el riesgo de contagio.



Facilitar la ventilación que permita el recambio del aire.

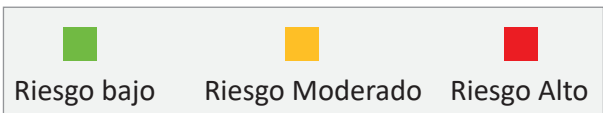


Limpieza y desinfección de celulares, herramientas y objetos de estudio y trabajo.

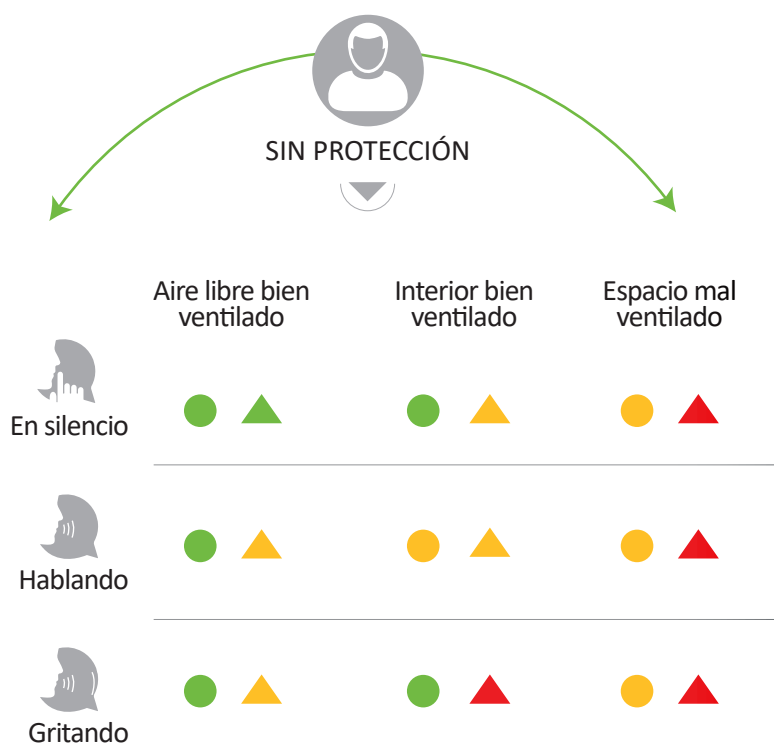


ENTORNOS Y COMPORTAMIENTOS SEGUROS

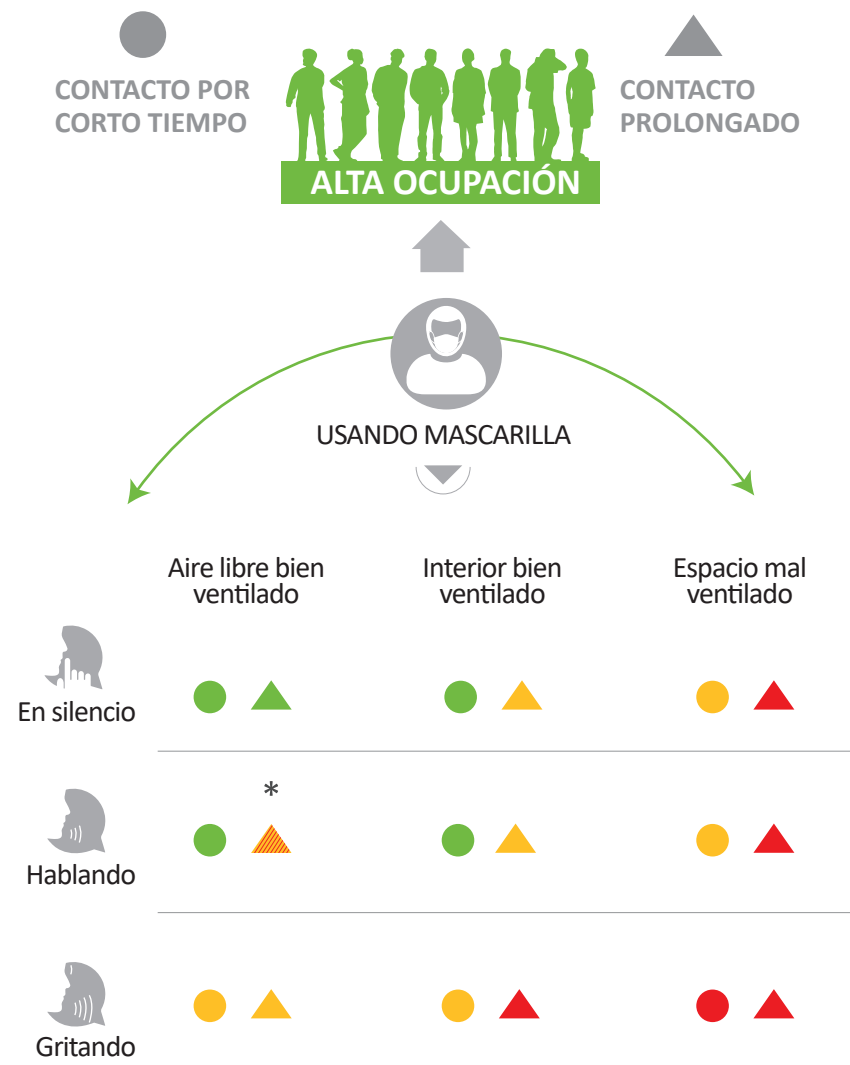
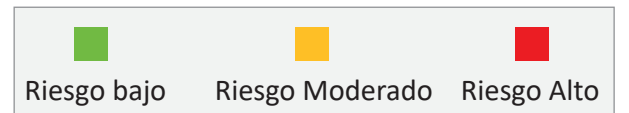
La sumatoria de la identificación de factores de riesgo en el entorno y la práctica de medidas de autocuidado permite construir los entornos de interacción segura.



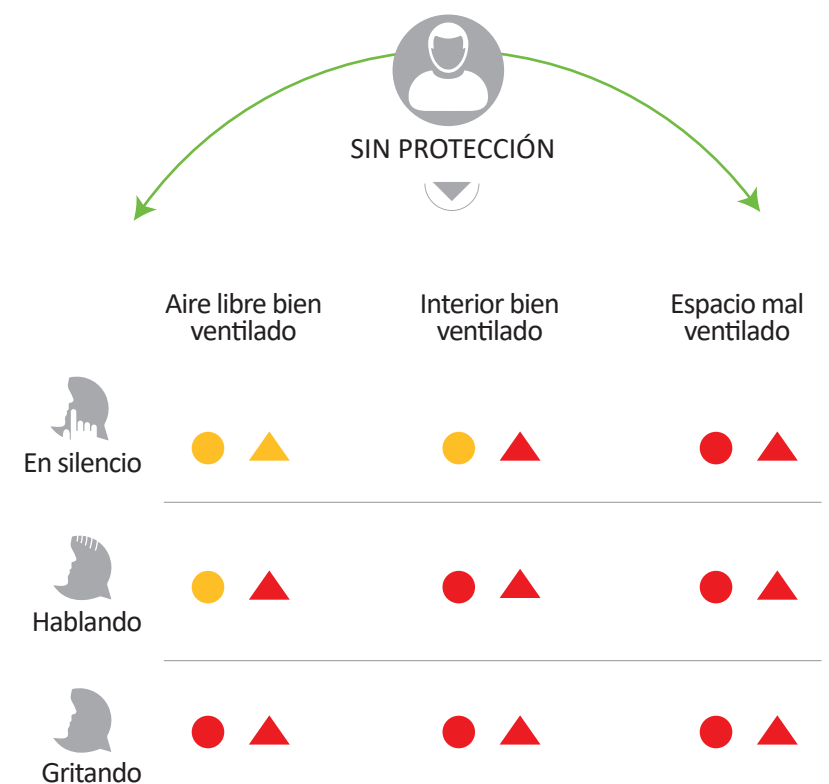
* Depende en mayor medida de la cantidad de asistentes, del tiempo de contacto y de otros factores como la calidad de la mascarilla o el tipo de ventilación.



ENTORNOS Y COMPORTAMIENTOS SEGUROS



* Depende en mayor medida de la cantidad de asistentes, del tiempo de contacto y de otros factores como la calidad de la mascarilla o el tipo de ventilación.





ACCIONES INSEGURAS Y MECANISMOS DE CONTROL

Las acciones inseguras, muchas veces de origen inconsciente, nos exponen al peligro. Para retomar la normalidad, podemos afrontar situaciones cotidianas si aplicamos medidas de control que disminuyen el riesgo de contagio.



- Interacciones al comer y beber.
- Hablar en voz alta.
- Interacciones al saludar.

Contagio por inhalación de partículas (aerosoles y gotículas) del virus que pueden acumularse y permanecer en el aire, o por contacto con persona contagiada.

- Preferir espacios abiertos o al aire libre.
- Preferiblemente comer solo (una persona por mesa) o en silencio y hacerlo en el menor tiempo posible.

En mesa compartida evitar ubicarse frente a la otra persona, sentarse en diagonal propiciando el distanciamiento y evitando el contacto directo.

- Evitar compartir alimentos, bebidas y utensilios.
- En comidas tipo buffet una sola persona debe servir los alimentos.
- Disminuir al máximo el tiempo de interacción.

- Mantener la protección respiratoria hasta el momento de ingerir los alimentos.
- Modular el volumen de la voz.
- Implementar nuevas formas de saludo: oriental, militar, de lejitos, etc.

- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).
- Realizar frecuentemente el lavado o desinfección de manos.
- Respetar los aforos definidos.

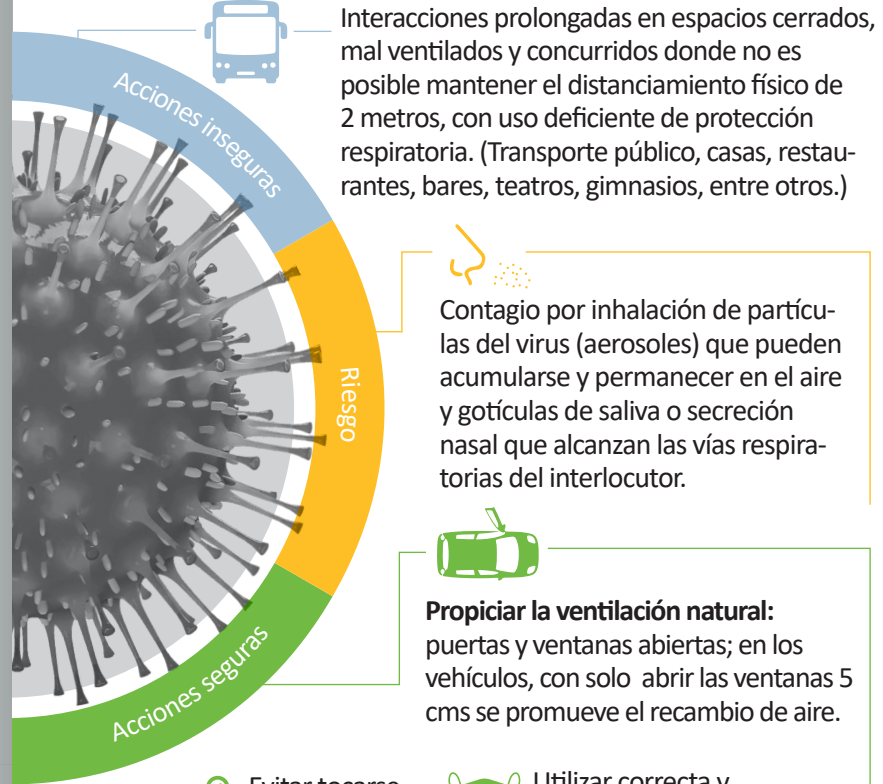
IGNORAR SÍNTOMAS LEVES:

Tos, fiebre, cansancio, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, fatiga, pérdida del gusto o del olfato, dificultad respiratoria.

Complicaciones de salud que pueden requerir atención hospitalaria o conducir a la muerte. Transmitir la infección hasta un número aproximado de 20 personas.



Complicaciones de salud que pueden requerir atención hospitalaria o conducir a la muerte. Transmitir la infección hasta un número aproximado de 20 personas.

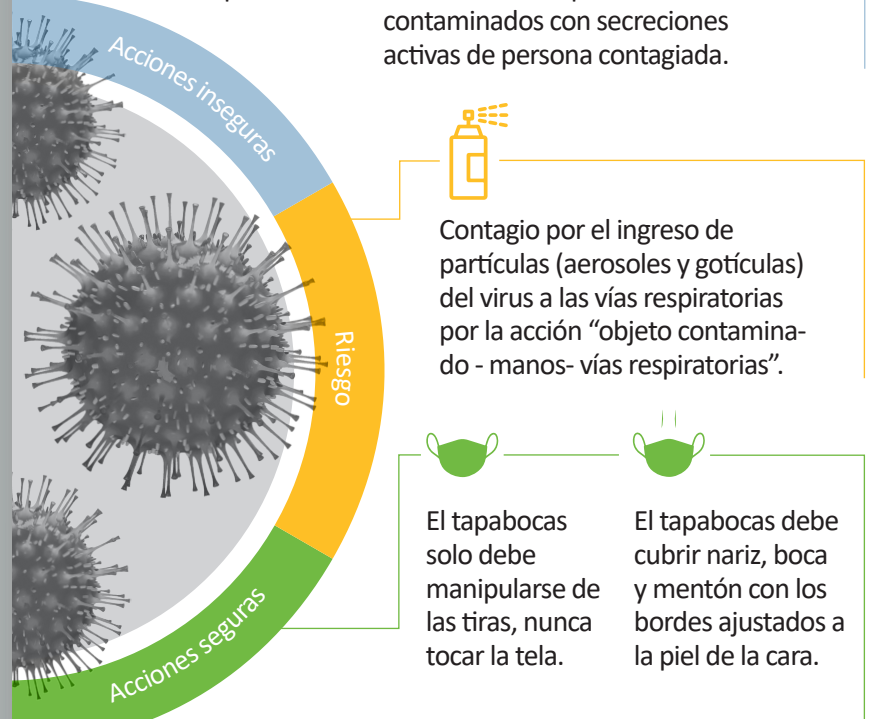


- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).
- Utilizar correcta y permanentemente la protección respiratoria en todas las interacciones.

- Modular el volumen de la voz, evitar ambientes ruidosos.
- Mantener el distanciamiento físico de 2 mts. y en lugares mal ventilados aumentar a 3 mts.
- Preferir actividades en espacios abiertos o al aire libre.

- Disminuir los tiempos de interacción, especialmente si no conviven con nosotros.
- Realizar frecuentemente el lavado o desinfección de manos.
- Respetar los aforos definidos.

- Manipulación del tapabocas.
- Manipulación de objetos y superficies de alto contacto posiblemente contaminados con secreciones activas de persona contagiada.



- Lavarse o desinfectarse las manos antes y después de manipular el tapabocas, superficies u objetos de contacto frecuente.
- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).

- Desinfectar rutinariamente objetos y superficies cercanos y de contacto frecuente: celular, llaves, esferos, teclado, mouse, manijas, pasamanos, botones de ascensor, etc.

Ante la presencia de UNO o MÁS síntomas de infección respiratoria, así sean leves:

- Aislarse hasta recibir la orientación médica.
- Reportar inmediatamente a la EPS o a la línea 192.

Reportar al jefe inmediato y al correo reportescovid19@procuraduria.gov.co.

- Extremar las medidas de autocuidado con los convivientes.
- No autodiagnosticarse ni automedicarse.

RECOMENDACIONES DE VENTILACIÓN



▶ Mantener puertas abiertas para permitir circulación de aire.



▶ Abrir las ventanas para permitir la ventilación adecuada antes y después de las horas de ocupación, y mantenerlas abiertas (5-10 cms) durante la jornada.



▶ Las ventanas/puertas deben abrirse al menos por 15 minutos antes y después de ocupar un recinto por tiempos prolongados para permitir el frecuente recambio de aire.



▶ Preferir la ventilación cruzada a la ventilación unilateral:

Ocupación del recinto

5

Uso de protección respiratoria



4

Tipo de interacción



3

En espacios mal ventilados se recomienda:



▶ Disminuir los tiempos de interacción.



▶ Disminuir el aforo.

2 m

▶ Aumentar el distanciamiento físico a más de 2 metros.



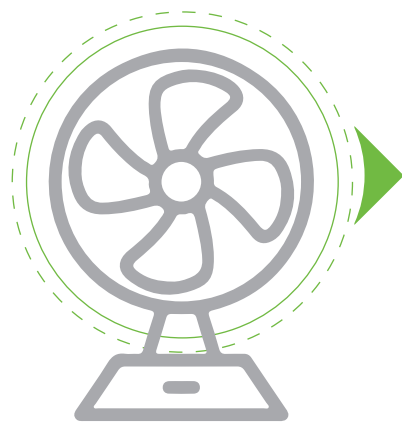
▶ Modular el tono de la voz, preferible permanecer en silencio.



▶ Dependiendo del área y ocupación del recinto (número de personas e interacciones), se deben facilitar recesos periódicos durante la jornada, de mínimo 15 minutos para facilitar el recambio de aire.



▶ Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).



Para aumentar la circulación de aire y facilitar la ventilación en ambientes cerrados, podemos ubicar un ventilador de pedestal cerca de una ventana o puerta abierta, orientado hacia afuera. Servirá como extractor, arrastrando el aire hacia el exterior de la habitación.



Programar el Aire Acondicionado, en la función "FAN ON" o ventilador encendido.



Desactivar los controles de ventilación a demanda que reducen el suministro de aire en función de la temperatura.

LA CLAVE EN LA TOMA DE DECISIONES DE RIESGO:

1

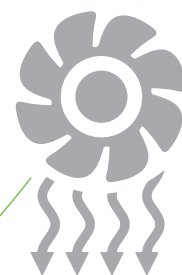


Tiempo de exposición

2



Ventilación



Hacer funcionar los sistemas de AA con el máximo flujo de aire exterior durante dos horas a velocidad normal antes y después de la ocupación del recinto.



Maximizar la ventilación mecánica con el uso de ventilación natural (abrir puertas y ventanas).



Mantener puertas abiertas para permitir circulación de aire.