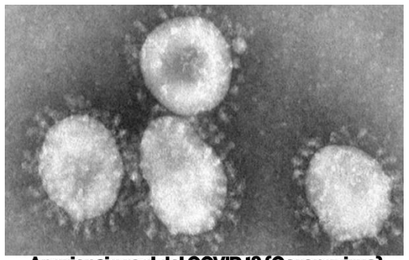
Conozca todo sobre el COVID-19

Generalidades del COVID-19

Tenga en cuenta la siguiente información sobre el COVID-19:

1

¿Qué es?
Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional. Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.



Apariencia real del COVID 19 (Coronavirus)

2

¿Por qué se llama coronavirus?
Su nombre hace referencia a la apariencia que tiene bajo el microscopio, similar a una corona. Esta figura se forma por las proyecciones de las proteínas que le permiten adherirse a las células del huésped.

3

¿Cómo se propaga la enfermedad del Covid-19?
El mecanismo de propagación es similar al de todas las infecciones respiratorias agudas (IRA): la infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con quienes están muy cerca o en el entorno, así como a través de contacto con superficies.

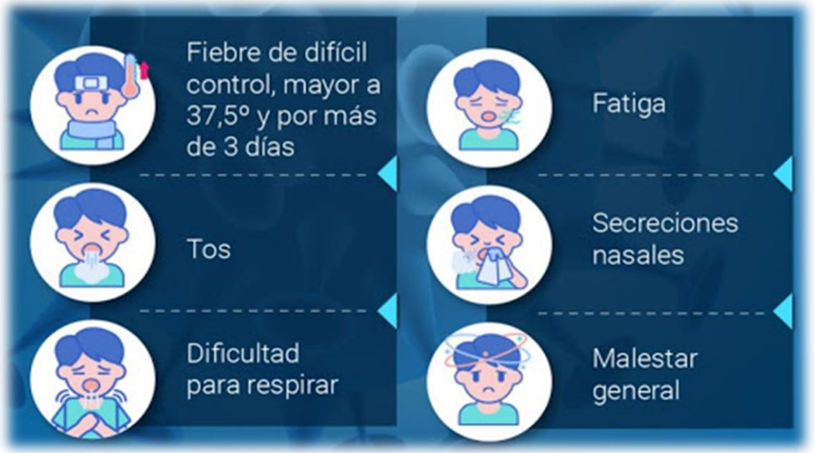
Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

4

¿A quiénes afecta y cuáles son sus síntomas?
Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una condición preexistente como diabetes, asma o hipertensión.

El COVID-19, puede causar afecciones que varían de moderadas a severas y en algunos casos, pueden ser fatales. Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer en tan poco plazo como dos días o tanto como 14 días luego de la exposición.

Síntomas



Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos puede no tener ninguno.

En caso de sospecha...

Si cree tener síntomas asociados al COVI-19 comuníquese con los siguiente números telefónicos dispuestos en Santander.

Secretaria de Salud
6978785
6978788
6970000 ext.
1283 -1287

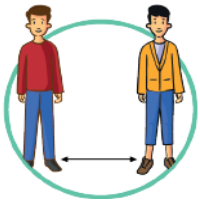
Líneas MINSALUD
Nacional: 018000955590
Desde el celular: 192

Indicaciones para el COVID-19

Ingreso a las instalaciones

Una vez que el estudiante llegue al colegio debe tener en cuenta el siguiente protocolo:

1. Mantener una distancia de dos metros con respecto a otras personas e ingresar por la puerta establecida según el grado.



2. Usar correctamente el tapabocas, el uso de careta es opcional.

3. Desinfectar la suela de los zapatos en los tapetes dispuestos.

4. Lavar con agua y jabón las manos y posteriormente desinfectarlas con gel antibacterial.

5. Registrar el ingreso con el código de barras del carné, una vez se registre aparecerá una bandera verde que indica que no tiene síntomas o una roja en caso de tenerlos, si la bandera es verde podrá pasar a su respectivo salón de clase. En caso de que la bandera sea roja el estudiante deberá seguir las indicaciones del personal dispuesto. La encuesta debe ser diligenciada desde casa.

6. Permitir la toma de temperatura por medio de termómetro infrarrojo para poder registrarla en el ingreso.

7. Dirigirse al aula de clases asignada, teniendo en cuenta las flechas de circulación demarcadas.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Permanencia en aulas de clase

1. Para ingresar y salir del aula de clases el estudiante debe hacerlo de forma organizada, si hay más estudiantes ingresando, mantener una distancia de dos metros en la fila.

2. Al ingreso del aula de clases se aplicará alcohol en las manos del estudiante.

3. El estudiante debe ubicarse en el pupitre asignado, ubicar en él los elementos escolares y evitar mover la silla del sitio demarcado, así mismo debe evitar sentarse en las sillas de sus compañeros.

4. Los estudiantes deben traer diariamente en sus maletas, sólo los cuadernos, libros y útiles necesarios para cada de clase, según el horario asignado. Los casilleros no están habilitados.

5. Evitar compartir cualquier elemento o útil escolar con los compañeros de clase.

6. Lavar las manos con agua jabón como mínimo cada dos horas.

7. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

7. Al finalizar la jornada escolar el estudiante debe dejar en orden su pupitre y llevar todos los elementos y útiles de vuelta a casa.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Protocolo para el consumo de alimentos

1. La alimentación en tiempos de descanso se realiza en los salones, en el puesto asignado a cada estudiante, realizándose desinfección antes y después del consumo de alimentos por parte del personal de servicios generales.

2. Realizar lavado de manos con agua y jabón.

3. Quitarse el tapabocas (cogiéndolo de las cintas laterales) y guardarlo en una bolsa para evitar que entre en contacto con superficies o elementos.

4. Una vez consumidos los alimentos, colocarse nuevamente el tapabocas y lavar las manos con agua y jabón.

5. Desechar en las canecas los empaques o residuos restantes de los alimentos y la bolsa en la que se guardó el tapabocas desecharla en las canecas rojas.

6. Evitar compartir alimentos o utensilios como vasos, platos, cucharas y demás.

7. El uso de bebederos de agua se debe realizar con termo.

8. Una vez el estudiante consuma los alimentos podrá salir a su tiempo de descanso, ubicándose en el área asignada para su curso.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

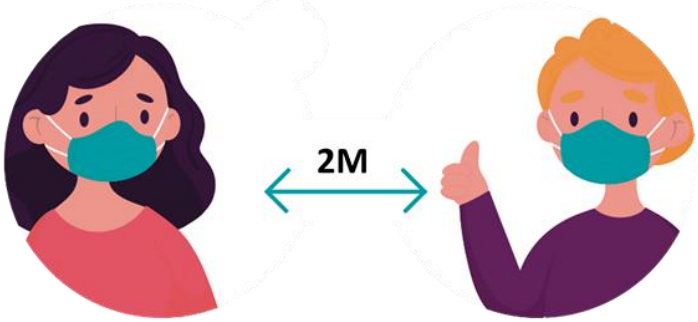
Indicaciones para el COVID-19

Acciones para minimizar el contagio en nuestra institución

Usar el tapabocas cubriendo nariz y boca.

Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón durante mínimo 20 segundos.

Evitar tocarse la cara.



Mantener una distancia de dos metros de las demás personas.

Cubrir nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.

Evitar el contacto directo (abrazar, besar, dar la mano), evitar también compartir elementos.

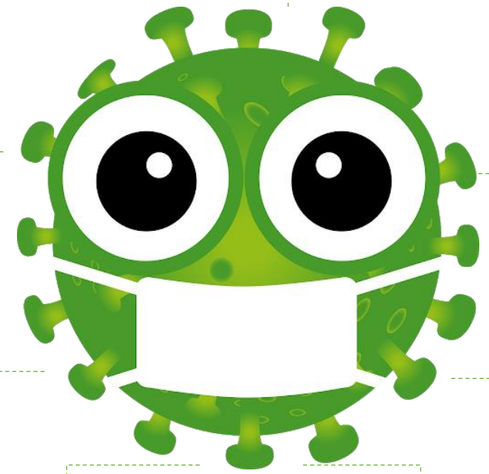
Si presenta síntomas, informe a su docente o diríjase a la enfermería.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Conozca los pasos para el lavado de manos

La mejor forma de prevenir el COVID-19 es con el lavado de manos:



1.

Humedezca las manos con agua, deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

2.

Frótese las palmas de las manos entre sí.

3.

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

4.

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5.

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6.

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7.

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8.

Enjuague las manos con agua, séquelas con una toalla desechable, utilice la toalla para cerrar el grifo, ahora sus manos son seguras.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Preguntas frecuentes sobre la higiene de las manos

Conózcalas a continuación:

¿Cuáles son los momentos clave para lavarse las manos?
Estos son los momentos clave en los que usted se debe lavar las manos:
•Antes, durante y después de preparar alimentos
•Antes de comer
•Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
•Antes y después de tratar una cortadura o una herida
•Después de ir al baño
•Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
•Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
•Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
•Después de tocar la basura
•Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas
•Después de sonarse la nariz, toser o estornudar, debe limpiarse las manos de inmediato lavándolas con agua y jabón o usando un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

¿Necesito realmente lavarme las manos por 20 segundos?
En estudios científicos se muestra que es necesario frotarse las manos por 20 segundos para eliminar microbios y sustancias químicas dañinas para las manos. Si el tiempo de lavado es menor, no se eliminarán tantos microbios. Asegúrese de frotar todas las áreas de las manos, como las palmas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

¿Qué pasa si tengo agua, pero no jabón para lavarme las manos?
Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol. Si no tiene desinfectante de manos ni jabón, pero tiene agua, frótese las manos juntas bajo el agua y séquelas con una toalla limpia o al aire. Frotarse las manos bajo el agua enjuagará algunos microbios de las manos, aunque esto no es tan eficaz como lavarse con jabón.

¿Es mejor usar agua tibia o agua fría?
Use el agua a la temperatura que usted prefiera –fría o tibia– para lavarse las manos. El agua tibia y fría eliminan la misma cantidad de microbios de las manos. El agua ayuda a formar la espuma de jabón que elimina los microbios de la piel al lavarse las manos. El agua por sí sola no suele matar los microbios; para matar los microbios, el agua tendría que estar lo suficientemente caliente como para quemar las manos.

Indicaciones para el COVID-19

Pasos para el uso de tapabocas

Lavar las manos con agua y jabón antes de manipular el tapabocas.

Manipular el tapabocas de las bandas laterales.

Colocar los cauchos sobre las orejas.

Extender el tapabocas de forma que cubra desde la nariz hasta el mentón.

Usar los dedos para ajustar a la forma de la nariz.

Evitar manipular la parte externa e interna del tapabocas.

Retirar el tapabocas desde las bandas laterales.

Desecharlo en las canecas rojas.

Lavar nuevamente las manos con agua y jabón.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Medidas de prevención para la movilización

Si decide desplazarse tenga en cuenta lo siguiente:

Si el desplazamiento es caminando

1. Mantenga una distancia superior a dos metros con otros peatones y evite caminar por lugares con basuras y charcos.
2. Evite compartir equipos o accesorios individuales como botellas, lentes, gorros, audífonos u otros objetos de uso personal.

Si debe usar el transporte público

1. Mantenga en lo posible una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema y evite desplazarte en horas pico para alejarse de las aglomeraciones.

2. No manipule su celular mientras viaja. Puede contaminarse durante el recorrido.
3. Evite en lo posible el contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que diariamente son usadas por cientos de personas. Usa gel antibacterial después de tocarlas.

4. No se toque la cara ni adquiera o reciba alimentos durante el recorrido.
5. Abra las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.

6. En caso de que deba usar efectivo, procure pagar con el valor exacto.
7. Para viajes cortos, considere caminar o usar bicicleta.
8. Lávese las manos con agua y jabón al llegar a su destino. Si no es posible, aplíquese gel antibacterial o alcohol mínimo al 70%.

Si debe desplazarse en bicicleta o motocicleta

1. Use los elementos de seguridad durante todo el trayecto (guantes, casco, lentes, chaquetas de seguridad y/o reflectivas, tapabocas) y límpielos diariamente.

2. No comparta sus elementos de seguridad con otras personas. Evite ubicar la bicicleta en lugares donde pueda entrar en contacto con otras personas.
3. Lleve gel antibacterial para usarlo antes y después de cada trayecto y cuando intercambie dinero con otras personas.

Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe

Si debe desplazarse en su vehículo

1. Mantenga los vidrios abajo esto contribuye a una adecuada ventilación del vehículo.

2. Si viaja con personas enfermas asegúrese que usen tapabocas, mantenga la distancia y procure que se sienten en la parte trasera. Desinfecte las superficies del vehículo con las que la persona enferma entró en contacto y lávese las manos después.

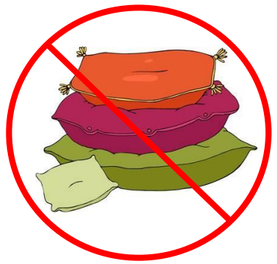
3. No conduzca si se encuentra en condiciones desfavorables de salud.

4. Limpie las superficies del vehículo con las que esté en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.

5. Permanezca atento a la interacción con otros usuarios de la vía y cuide especialmente a peatones, ciclistas y motociclistas.

6. Mantenga dentro del auto gel desinfectante, alcohol y paños desechables.

7. Evite el uso de cojines, decoraciones o accesorios que puedan ser focos de infección.



Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe

Medidas para la limpieza y desinfección de vehículos

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para la limpieza de vehículos:

1. Inicie recogiendo sus pertenencias y los objetos que guarda en el vehículo.

2. Empiece el aseo en las partes con las que tiene contacto directo, como las manijas de las puertas, el volante, manubrios, la palanca de cambios, las hebillas del cinturón de seguridad, la radio, los comandos de vehículo, asientos entre otros. Empiece aspirando el vehículo.

3. Use guantes de caucho para realizar la limpieza. Mantenga puertas y ventanas abiertas mientras hace la limpieza.

4. Tenga en cuenta que los detergentes para el lavado de autos, los limpiacristales y los aerosoles de silicona no están diseñados para combatir agentes infecciosos. Por eso se sugiere el uso de desinfectantes domésticos.

5. Utilice el desinfectante rociándolo al interior del vehículo con alcohol en concentraciones del 70%. La aplicación del alcohol se recomienda por aspersión, dejándolo secar naturalmente. Evite utilizar productos a base de cloro, peróxido de hidrógeno y amoníaco, ya que pueden causar daños en el color y la textura de algunas superficies en el interior del auto.

6. Lave sus manos con agua y jabón antes y después de realizar la desinfección de su auto.

Indicaciones para el COVID-19

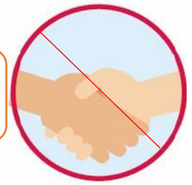
Medidas de prevención al regresar a su vivienda

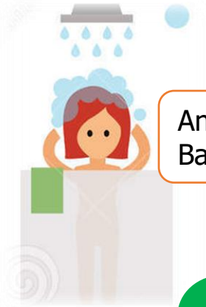
Al regresar a su vivienda tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón o aplicar una sustancia desinfectante.

2. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.

3. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.





4. Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa. Bañarse con abundante agua y jabón.

5. Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

6. La ropa contaminada debe lavarse por separado en la lavadora con la temperatura más alta posible o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla.

7. Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.

8. Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda. Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque, igualmente lave o limpie los productos de nevera que compre antes de ser guardados.

9. Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

10. Si hay alguna persona con síntomas de Covid-19 en la casa, tanto la persona con síntomas de Covid-19 como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

Indicaciones para el COVID-19

Medidas para la prevención y protección de COVID-19

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenir el contagio de COVID-19:

Use tapabocas: el uso del tapabocas resulta ser efectivo para evitar el contagio del COVID-19 a través del contacto de sus manos con su boca y nariz, o con otras personas que posiblemente sean positivas, por ello es clave utilizarlo de manera correcta y acompañarlo de otras medidas. **1**

2 **Vacúnese:** Las vacunas contra el Covid-19 son seguras y eficaces, son una herramienta que nos permiten defendernos de mejor manera si contraemos el virus, sin embargo, se deben seguir aplicando las medidas de protección para prevenir el contagio.

Lave sus manos con agua y jabón: un buen lavado de manos, de manera frecuente (entre ocho y diez veces al día), puede prevenir hasta 50 % el riesgo de contagio por covid-19 o cualquier otro virus. Los momentos claves para hacerlo son: antes de ir al baño, al salir del baño y cuando haya estado en contacto directo con otras personas en espacios públicos. Recuerde que este lavado debe durar mínimo 20 segundos. **3**

4 **Use antibacterial:** este es un complemento del lavado de manos y logra eliminar la mayor cantidad de organismos cuando no se tiene acceso al lavado con agua y jabón. Recuerde que el gel debe tener, por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.

Limpie las superficies: debe limpiar y desinfectar las superficies o los objetos que use. Por ejemplo: el celular, las llaves y otros artículos que manipule con frecuencia. Puede hacerlo con una toalla con alcohol o alguna solución que tenga hipoclorito de sodio. **5**

6 **Evite el contacto cercano:** gestos como dar la mano, saludar de beso, dar abrazos o hablar muy cerca de otras personas son prácticas que debe minimizar.

Cúbrase nariz y boca: recuerde usar pañuelos desechables al momento de estornudar o toser. Si no tiene, cúbrase con el antebrazo. **7**

8 **No se toque los ojos, la nariz y la boca:** evite al máximo tocar estas zonas del cuerpo, puesto que son la puerta de entrada de los virus, sobre todo cuando no se ha lavado las manos.

No comparta artículos de uso personal: evite que otras personas entren en contacto con su celular, llaves, su comida o bebida. Procure consumir alimentos en lugares que sean de confianza. **9**

10 **Ventile sus espacios:** abra las ventanas de los espacios que habita y deje que circule el aire.

Manténgase saludable: consuma frutas y verduras que tengan vitamina C porque ayudan a fortalecer su sistema inmunológico. Manténgase hidratado y practique algún deporte. **11**

12 **Mantenga el distanciamiento físico:** Procure no ir a lugares con mucha afluencia de personas. Salga de su vivienda cuando sea estrictamente necesario. Mantenga una distancia de mínimo 2 metros con otras personas.

Indicaciones para el COVID-19

Limpieza y desinfección del hogar

Siga las siguientes indicaciones para la limpieza y desinfección del hogar:

1 Incremente actividades de limpieza y desinfección de superficies de closets, roperos, armarios, barandas, interruptores de luz, puertas, gavetas, muebles, juguetes y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo. También pisos, paredes, puertas y ventanas, así como fundas, sabanas y toallas. Utilice desinfectante o alcohol para la limpieza.

2 Además, limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, llaves, celulares, computadores, teléfonos fijos (use alcohol u otro liquido desinfectante).

3 Al limpiar y desinfectar procure seguir estos pasos:

- Retire el polvo.
- Lave con agua y jabón.
- Enjuague con agua limpia.
- Desinfecte con productos de uso doméstico.
- Empiece limpiando desde las superficies altas hasta, medias y hasta el suelo.

Siga estos pasos también para limpiar y desinfectar todos los elementos que se encuentran en baños y cocina.

4 **Al utilizar desinfectante tenga en cuenta:**

- Las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal mantengan siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
- No coma, beba, ni fume durante su manipulación y aplicación.

5 Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.

6 **Limpieza de cocina**

- Cambie o desinfecte con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente.
- Evite en lo posible compartir entre miembros de la familia vasos, platos, alimentos o bebidas.
- Se deben desinfectar con hipoclorito de sodio al 0,5%.

7 **Limpieza en baño**

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible, separe y guarde los cepillos de dientes. Se deben desinfectar con hipoclorito de sodio al 0,5%.

8 **Manejo de residuos sólidos**

- Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora.
- Defina que un adulto de la familia se encargue del depósito en las áreas establecidas.

Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Medidas de prevención al salir de la vivienda

Si debe salir de su hogar tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

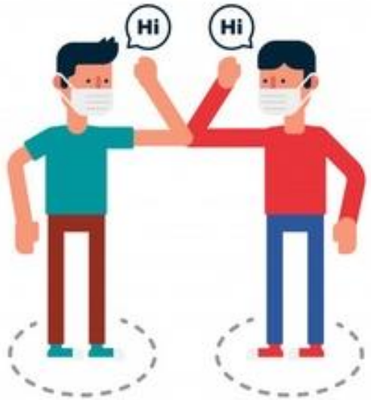
1. Llevar consigo un kit de limpieza: tapabocas, gel desinfectante, pañuelos desechables o toallitas húmedas preferiblemente con clorox y un atomizador con solución desinfectante doméstica.

2. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

3. Mantener en todo momento una distancia de seguridad de dos metros.

4. Visitar aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar sitios con alta afluencia de personas.

5. Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.



6. Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.

7. Utilizar tapabocas en todo momentos: en áreas de afluencia masiva de personas, en el transporte público, supermercados, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria.

8. Evite tocar elementos externos, en caso de entrar en contacto con ellos; lave sus manos antes de tocar su cara.

Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Medidas al regresar a casa del colegio

Desinfectar los elementos utilizados en la jornada.

Quitarse los zapatos en la entrada y desinfectar las suelas.

Lavar las manos con agua y jabón.

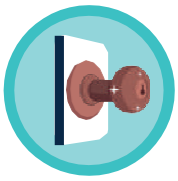
Evitar tocar elementos del hogar y el contacto físico con su familia.

Bañarse con abundante agua y jabón.

Separar la ropa de calle con la de estar en casa.

Lavar la ropa usada durante la jornada. No sacudir las prendas antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.

Desechar los elementos de bioseguridad utilizados.



Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

Gimnasio Superior Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Medidas de prevención al recibir un domicilio

Al recibir domicilios en su hogar tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Evite pedir en horas pico, esto ayudara a evitar aglomeraciones.
2. Evite que el domiciliario llegue a la puerta de su casa. En lo posible, recibirlo en portería o en las afueras de su casa.
3. Mantenga una distancia de dos metros del domiciliario. Use tapabocas.
4. Priorice los medios de pago virtuales. Evite los medios físicos como efectivos o tarjetas. Si usa efectivo, recuerde dar el pago exacto.
5. Cuando ingrese con los productos a casa, desinfecte los empaques para luego desecharlos. Limpie los productos, lavando sus manos antes de manipularlos.
6. Limpie y desinfecte las superficies que entraron en contacto con los empaques y productos recibidos en el domicilio.

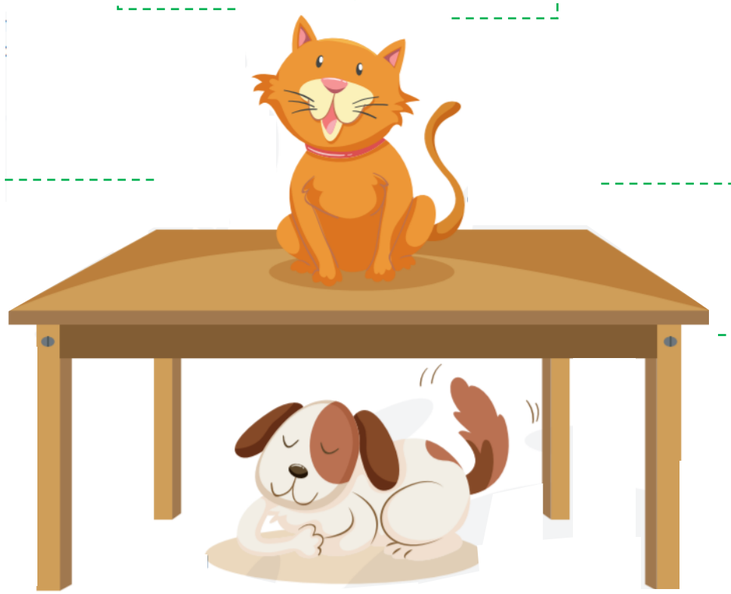
Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe

Indicaciones para el COVID-19

Medidas de prevención para el manejo de mascotas

Siga las siguientes recomendaciones al convivir con mascotas (gatos y perros):

1. Si tiene síntomas evite contacto físico.
2. Lávese las manos, antes y después de alimentarlo.
3. Al pasearlo use mascarilla y deséchela después del uso.
4. Si su mascota enferma, consulte al veterinario.
5. Mantenga las vacunas de su mascota al día.
6. Evite llevar a su mascota a lugares donde hayan muchas personas.
7. Incremente la limpieza y desinfección del hogar.
8. Recoja los excrementos y dispóngalos correctamente.
9. Pasee a sus mascotas máximo 20 minutos.
10. Lávele las patas o use toallas desechables para su limpieza.



Gimnasio Superior
Empresarial Bilingüe