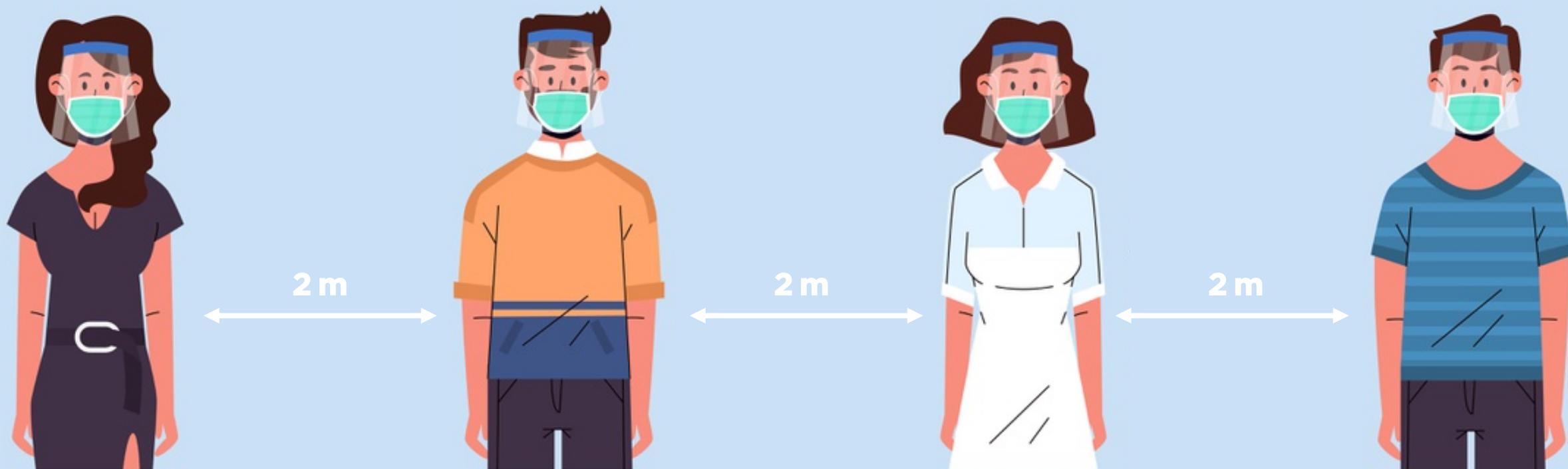


DISTANCIAMIENTO FÍSICO



Hacer lo
es lo



CORRECTO
IMPORTANTE

Por eso el objetivo de este curso es recordarte que el primer guardián del cuidado eres tú, cuando cumples con todos los protocolos de bioseguridad para evitar el contagio.

¿Qué es el distanciamiento físico?

El distanciamiento físico se entiende como el conjunto de medidas para minimizar el contacto físico entre personas y de esta manera disminuir el riesgo de contagio por SARS-CoV-2/COVID-19.



Tus acciones pueden prevenir el contagio de la enfermedad e incluso la muerte de personas, para esto asegurate de cumplir:

Manténte a mínimo **1 metro** preferiblemente 2 metros de las demás personas.

Evita siempre el contacto con ojos, boca y/o nariz.

Realiza con frecuencia higiene o lavado de manos.





¿Por qué resulta ser tan efectivo el distanciamiento?

La propagación del virus ocurre principalmente cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotas de su boca o nariz se lanzan al aire y aterrizan en la boca o la nariz de las personas cercanas o en superficies.

Además un gran porcentaje de personas que tienen el virus resultan ser asintomáticas por lo que podrían estar propagando el virus sin saberlo, por esta razón una de las formas en la que podemos evitar el contagio además del adecuado y constante lavado de manos es manteniendo distanciamiento con los demás.

¿Por qué resulta ser tan efectivo el distanciamiento?

Las gotas pueden caer sobre superficies inanimadas y contaminarlas, donde las partículas virales pueden permanecer detectables por horas, e incluso días.

El contacto de las manos con dichas superficies, si no se realiza una adecuada higiene de manos, puede facilitar el contacto de las partículas virales con superficies mucosas, dando lugar al contagio.

¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR CON EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO?

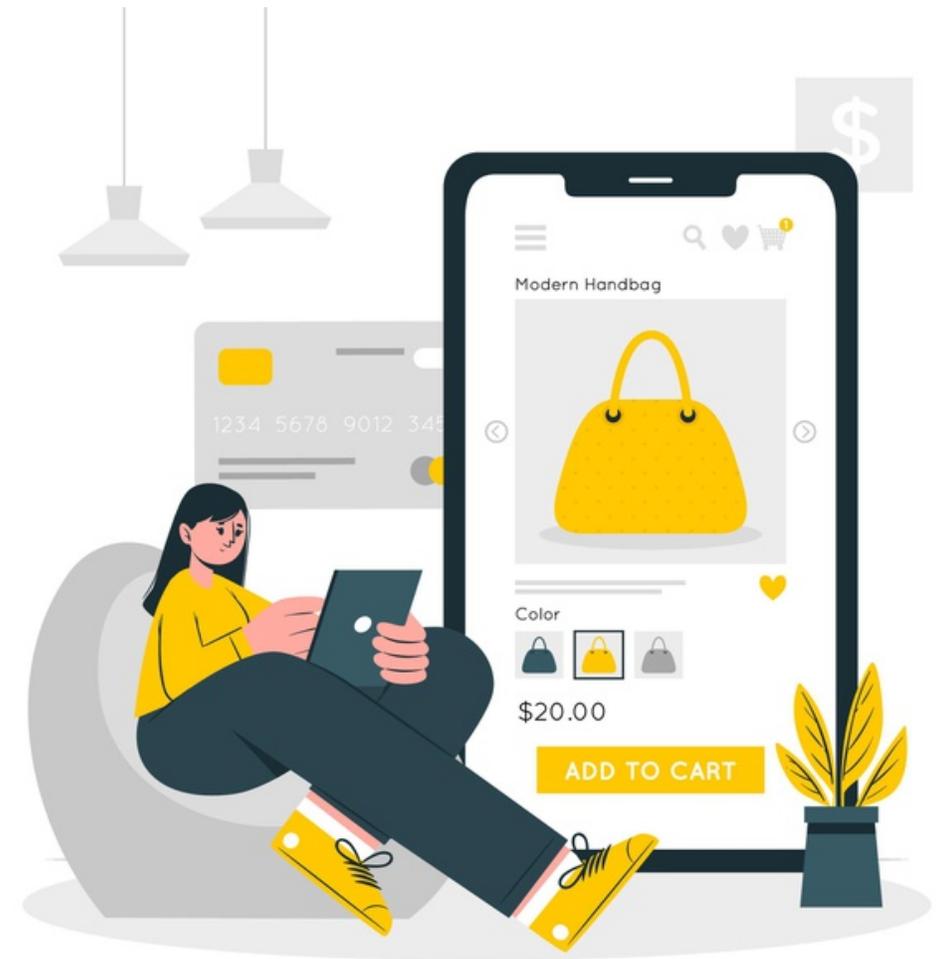




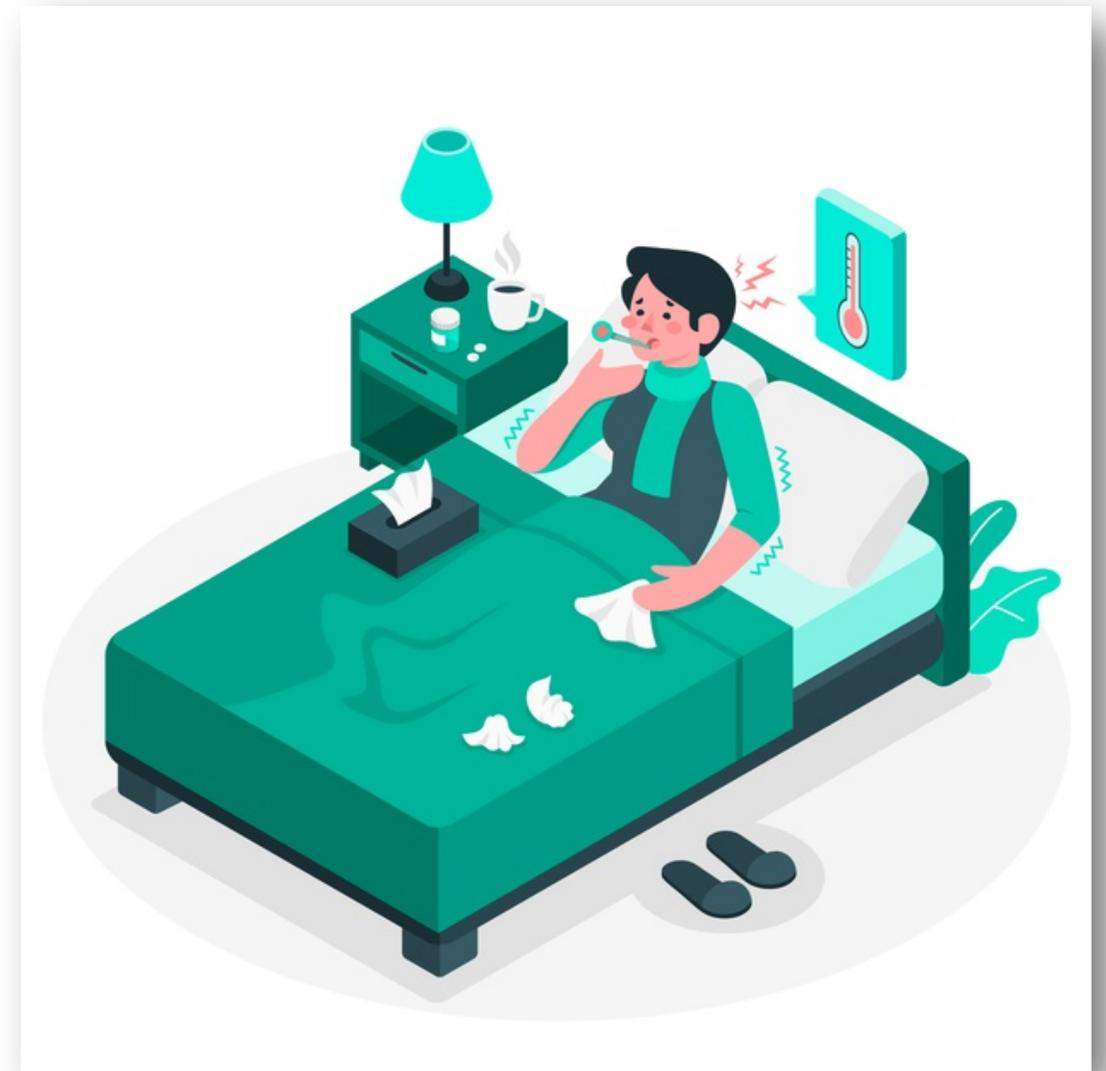
Mantenerse dentro del hogar la mayor parte del tiempo posible, disminuyendo al mínimo necesario las salidas a trámites, compra de víveres, asistencia a servicios de salud y otras actividades de primera necesidad.

Privilegiar por los próximos meses las **reuniones virtuales**. En caso de ser absolutamente necesario realizar reuniones presenciales, mantener la distancia de 1 metro e idealmente a más de 2 metros y emplear siempre tapabocas.

- Cuando tengas que salir a la calle, mantente alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas.
- Para la compra de víveres y medicamentos u otros bienes de primera necesidad, prefiere ordenarlos a domicilio. Cuando necesite ir personalmente, siempre usa un tapabocas.
- Cumplir las recomendaciones de realizar teletrabajo, siempre que sea posible, esta medida permite mantener la productividad mientras se disminuye el riesgo de transmisión de virus respiratorios.



- **Mantener el contacto** con familiares y amigos a través de internet y teléfono siempre que sea posible, **evitando el contacto físico**.
- Si has sido clasificado como persona en **cuarentena** por el riesgo de haber estado expuesto a SARS-CoV-2/COVID-19), o en aislamiento domiciliario, por haber sido confirmado de tener la enfermedad, recuerda la importancia de proteger a tus familiares de la infección, **tratando en lo posible de tener una habitación aparte, un baño aparte y desarrollar sus actividades en casa en un lugar aparte de los demás**.

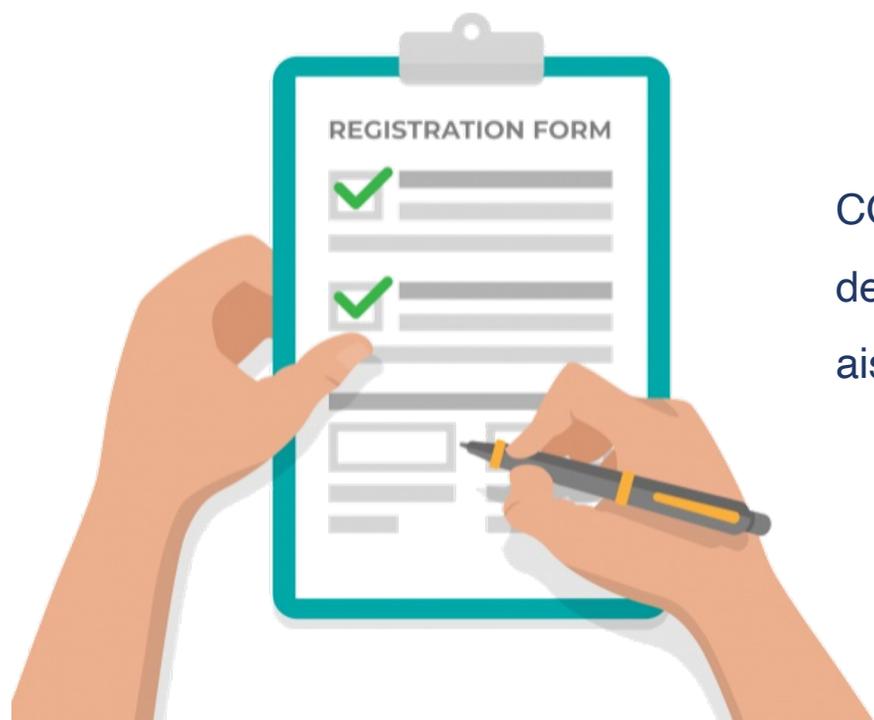




Evita en lo posible usar el transporte público como buses y taxis.

Si debes utilizar medios de transporte público, mantente todo el tiempo que sea posible a más de 2 metros de otras personas, porta tapabocas recuerda no tocar ojos, nariz o boca y procura portar alcohol en gel, para higienizar sus manos después de tocar superficies. Al llegar a tu sitio de trabajo o tu hogar, lava sus manos con agua y jabón por 40 a 60 segundos.

Cumple al 100% con el uso de elementos de protección personal, y seguir las recomendaciones sobre higiene y lavado de manos estrictamente cada 3 horas.



Realiza automonitoría de signos clínicos de enfermedad por SARS-COV-2/COVID-19 , y ante la presencia de alguno de ellos, informa al área de **Talento Humano** para que se ponga en práctica las medidas de aislamiento , diagnóstico y manejo, según corresponda.

EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO ES INDISPENSABLE PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DE COVID-19



¡Depende de ti!

2 metros

