

**Para nosotros ¡El valor del CUIDADO es lo esencial!  
La prevención del Covid-19 #EstáEnTusManos**

**ORIENTACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE  
MITIGACIÓN PARA CONTENER LA INFECCIÓN  
RESPIRATORIA AGUDA POR **COVID-19** - MINISTERIO  
DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL - MARZO DE 2020**



**La salud  
es de todos**

**Minsalud**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. OBJETIVO</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ALCANCE</b> .....	<b>3</b>
<b>3. ENTORNO HOGAR</b> .....	<b>3</b>
<b>3.1. Agua para consumo humano</b> .....	<b>3</b>
<b>3.2. Uso del agua lluvia</b> .....	<b>4</b>
<b>3.3. Limpieza y desinfección en viviendas</b> .....	<b>4</b>
<b>3.4. Limpieza de baños</b> .....	<b>5</b>
<b>3.5. Limpieza de cocina</b> .....	<b>5</b>
<b>3.6. Manejo de residuos sólidos</b> .....	<b>5</b>
<b>3.7. Manejo animales de compañía</b> .....	<b>6</b>
<b>3.8. Medidas de prevención al salir de la vivienda</b> .....	<b>7</b>
<b>3.9. Medidas de Prevención al regresar a la vivienda</b> .....	<b>7</b>
<b>3.10. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas</b> .....	<b>7</b>
<b>4. PROPIEDAD HORIZONTAL</b> .....	<b>8</b>

## 1. OBJETIVO

Orientar a la población en general para promover el autocuidado, desde el núcleo familiar, en especial para personas mayores de 65 años y/o con enfermedades de base, por su condición de vulnerabilidad ante el COVID-19.

## 2. ALCANCE

Establecer las recomendaciones, en cumplimiento a las directrices dadas por el Gobierno Nacional al suspender las clases presenciales y permanecer en la vivienda, "para proteger la salud de todos".

## 3. ENTORNO HOGAR

Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y servicios, deben implementar el lavado de manos, el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 o 30 segundos, especialmente al llegar a la casa, antes de preparar y consumir alimentos, bebidas o de usar el baño, después de toser o estornudar, después del cambio de todo tipo de pañal.

- Al toser o estornudar, le recomendamos cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, para prevenir y mitigar factores de riesgo biológico: hongos, bacterias, virus, ácaros.
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- En familia pueden buscar actividades manuales, pasatiempos y actividades físicas para realizar en casa y mantener así una rutina diaria.
- En caso de evidenciar síntomas de COVID-19, notifique a la autoridad de salud de su municipio.

### 3.1. Agua para consumo humano

- Use agua potable para beber, preparar alimentos y para el lavado de frutas, verduras y manos.
- Si el agua no es tratada, déjela en el fogón durante 3 minutos aproximadamente luego de que hierva (presencia de burbujas), luego déjela enfriar, guárdela en un recipiente limpio y con tapa.

- Si pasamos el agua hervida a otras vasijas, hagámoslo directamente desde el recipiente donde la hervimos, sin introducir ningún utensilio para evitar contaminarla.
- El agua tratada no debe ser hervida porque perderá la protección del cloro y el proceso de potabilización.
- Los tanques o canecas para almacenamiento de agua para consumo humano se deben limpiar y desinfectar periódicamente para garantizar que el agua no se contamine; mantenga cubierto el recipiente, evitando el contacto con el piso, alejado de la basura y de animales.
- Las vasijas donde se transporte y almacene agua potable deben estar limpias y no haber contenido ninguna otra sustancia diferente a agua como plaguicidas, detergentes o medicamentos; estas deben permanecer tapadas en un lugar limpio y alejado de basuras y animales.
- Para fuentes de agua como aljibes, pozos y aguas lluvias es necesario que estén libres de residuos o de otros elementos extraños y además deben estar cubiertos.
- Lave sus manos con agua y jabón para el manejo del agua para consumo y de cualquier alimento.

### 3.2. Uso del agua lluvia

El agua lluvia se puede utilizar en labores del hogar como el lavado de ropa y sistemas sanitarios; además es apta para el consumo humano realizando el siguiente uso y tratamiento:

- Recoger el agua en un recipiente limpio.
- Retirar del agua los sólidos grandes.
- Dejar reposar por 10 minutos para que llegue al fondo del recipiente la mayor cantidad de sólidos.
- Filtrar el agua por medio de paños limpios o filtros comerciales.
- Hervir el agua filtrada durante 3 minutos, dejarla enfriar y posteriormente guardarla en recipientes limpios, con tapa, para evitar su contaminación.

**Nota:** Mantener libre de maleza techos de la vivienda y canales.

### 3.3. Limpieza y desinfección en la vivienda

Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.

La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos:

1. Retiro de polvo.
2. Lavado con agua y jabón.
3. Enjuague con agua limpia.
4. Desinfección con productos de uso doméstico.

Al desinfectar las áreas de la vivienda tener en cuenta:

- Leer y seguir las instrucciones de dilución que se encuentra en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal; mantener siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evitar realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original. No comer, beber ni fumar durante su manipulación y aplicación.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón (teniendo precaución para no generar averías).
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que sequen completamente.

### 3.4. Limpieza del Baño

Realizar la limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.

Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.

Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.

### 3.5. Limpieza de la cocina

Realizar la limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en la cocina.

Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.

Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente al COVID-19, no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.

Tener en cuenta las Cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros:

1. Limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación.
2. Separación de alimentos crudos de preparados.
3. Cocerlos bien.
4. Mantener los alimentos a la temperatura correcta
5. Utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

### 3.6. Manejo de residuos sólidos

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

### 3.7. Manejo cotidiano de animales de compañía.

La Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos NO son transmisores del COVID-19.

Teniendo en cuenta que los perros y gatos no están asociados a la transmisión de COVID-19, se debe cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; es prudente limitar el contacto entre personas enfermas y animales, hasta que se conozca más sobre la epidemiología del virus.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.

- Evite ser lamido por su perro y gato. Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si debe cuidar a sus perros y gatos o estar cerca de ellos mientras usted está enfermo:
  - a.** Lávese bien las manos antes y después de tener cualquier contacto con ellos, use mascarilla facial y deseche inmediatamente después de su uso.
  - b.** Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un Médico Veterinario quien le brindará la orientación adecuada; es pertinente abstenerse de llevarlo inmediatamente a la clínica.
- Si su perro o gato resulta enfermo prevea una zona de cuarentena y siga las recomendaciones del médico veterinario.
- Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).
- Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite en lo posible guarderías de perros, concentraciones de estos en parques o espacios públicos o vehículos.
- Si su perro y gato está acostumbrado a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incremente la limpieza y desinfección de ésta y proceda inmediatamente a lavarse las manos con agua y jabón; por el contrario, defina un adulto del núcleo familiar quien será el responsable de sacarlo para que haga sus necesidades fisiológicas en espacios abiertos o definidos para esto. No olvide recoger en bolsas los excrementos y disponerlos adecuadamente.
- Prevea una contingencia con su perro ante una posibilidad de aislamiento total en caso que esté acostumbrado a salir a espacios abiertos.
- El perro debe ser sacado con correa, bozal si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros. El adulto responsable también debe respetar las distancias mínima de 1.5 metros con otros propietarios de otros perros. No olvidar lavar sus manos con agua y jabón.
- Mantenga un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.

### **3.8. Medidas de prevención al salir de la vivienda.**

- Si sale en carro particular limpiar las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.
- No saludar con besos, abrazos ni dar la mano.
- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras.
- Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

### **3.9. Medidas de Prevención al regresar a la vivienda.**

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Lavado de manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados y desinfectados.

### **3.10. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas.**

- Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse.
- En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).
- Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.



## 4. PROPIEDAD HORIZONTAL

- Las personas que viven en edificios, multifamiliares y conjuntos residenciales deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
- La administración y el concejo de administración debe reunirse con la empresa de seguridad, personal de servicios generales y proveedores para informar qué es el COVID-19, y porque se deben tomar medidas de limpieza y desinfección de las áreas comunes.
- Aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de pisos, ascensores y botones de control, pasamanos de escaleras, manijas, cerraduras de puertas, timbres, citófonos, rejas y entradas principales peatonales.
- En las carteleras informar sobre las medidas de prevención y mitigación del COVID-19.
- Los niños deben mantenerse en lo posible dentro de la vivienda y en caso de uso de las áreas comunes garantizar la disponibilidad de gel antibacterial.
- Evitar reuniones o eventos sociales (restringir uso de salones sociales y comunales).
- Articular el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con los de proveedores de servicios de la propiedad horizontal.
- Restringir el acceso a la propiedad horizontal de domicilios, preferiblemente designar un adulto que los reciba en portería.
- En caso de que un residente presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.
- Establecer protocolos de información ante cualquier sospecha de un evento por COVID-19, y de limpieza y desinfección del recorrido realizado por el enfermo de COVID-19.
- Vigilantes, personal de servicios generales y proveedores de la propiedad horizontal deben utilizar los elementos de protección personal como tapabocas o máscaras, siempre que el desarrollo de sus actividades impliquen contacto a menos de un metro de las personas.
- Capacitar al comité operativo de emergencia en la prevención y mitigación de COVID-19.
- Restringir las labores de mantenimiento al interior de las viviendas con personal externo.

### NOTA:

**LAS ORIENTACIONES INCLUIDAS EN EL PRESENTE DOCUMENTO ESTÁN EN CONTINUA REVISIÓN Y SE DARÁN LOS ALCANCES PERTINENTES SI LAS SITUACIONES EPIDEMIOLÓGICAS ASÍ LO REQUIEREN. ESTAS ORIENTACIONES CORRESPONDEN A LA VIDA COTIDIANA DE LA POBLACIÓN.**

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
<b>Nombre y Cargo:</b> <b>Sara Torres Muñoz, Jasblehid</b> <b>Lizarazo, Soraida Toro y Andrea</b> <b>Picón.</b> Grupo Entornos Saludables. <b>Giovanny</b> <b>Rodríguez. Luis Alberto</b> <b>Carreño.</b> Subdirección de Salud Ambiental-MSPS. <b>Fecha:</b> 18 de marzo de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> <b>Adriana Estrada Estrada -</b> Subdirectora de Salud Ambiental del MSPS  <b>Fecha:</b> 18 de marzo de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> <b>Claudia Milena Cuellar Segura</b> Directora de Promoción y Prevención (E) - MSPS  <b>Fecha:</b> 18 de marzo de 2020

**318-4429961** | LÍNEA DE ATENCIÓN COVID-19  
**Fundación Panzenú**