

EPP TAPABOCAS

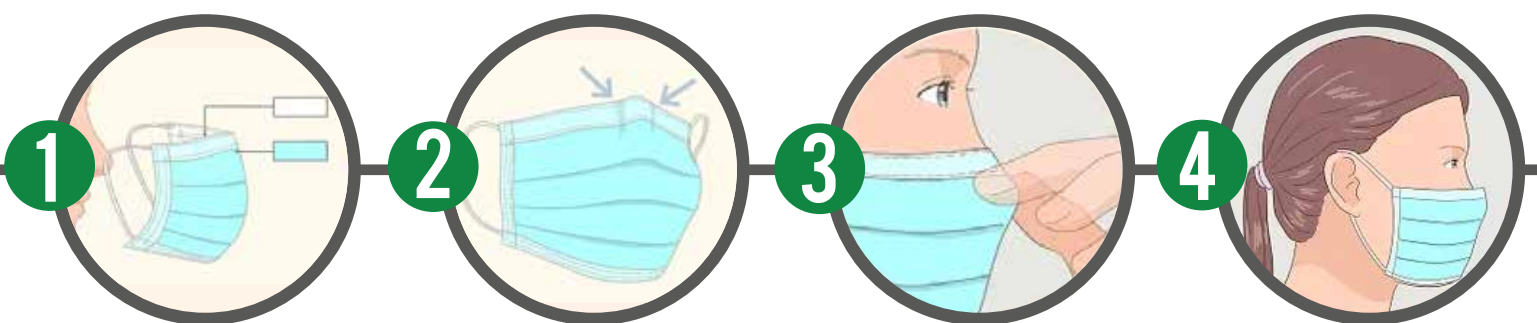
¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Importante: Antes de tocar un tapabocas limpio debe lavarse las manos muy bien con agua y jabón.

Para que el **tapabocas** quede lo más **cerca posible de su piel** debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- 1** Asegúrese que el **lado correcto del tapabocas quede hacia afuera**. El interior de la mayoría de los tapabocas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponérselo, revise que el lado blanco vaya hacia su cara. Si el tapabocas es todo del mismo color verifique que los pliegues externos queden doblados hacia abajo y el interno hacia arriba.
- 2** Identifique el borde que contiene un **alambre** rígido pero flexible y cerciórese de que ese lado esté **orientado hacia arriba antes** de colocarse el tapabocas.
- 3** Moldee el borde superior (alambre) alrededor de su nariz.
- 4** Ubique las bandas de los costados alrededor de sus orejas.



Deseche el tapabocas **diariamente**, al hacerlo debe retirarlo únicamente de las bandas elásticas o listones y **lavarse las manos inmediatamente**.



EPP RESPIRADOR N95

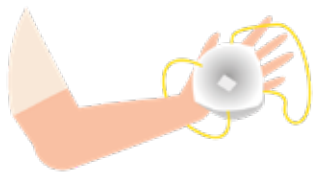


¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Importante: La vida útil del respirador es de 8 horas de uso continuo o un turno de trabajo asistencial de 12 horas, al finalizar desechar correctamente.

Para colocarse y utilizar correctamente el **respirador N95** debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:



- 1 Coloque el respirador en la mano, con la pieza nasal situada en la zona de las yemas de los dedos, dejando que las cintas ajustables cuelguen a ambos lados de las manos.



- 2 Tire de la cinta superior, pásela sobre la cabeza y colóquela en la zona alta de la parte posterior de la cabeza. Tire de la cinta inferior, pásela sobre la cabeza y colóquela debajo de la anterior, situándola en ambos lados del cuello, por debajo de las orejas.



- 3 Sitúe las yemas de los dedos de ambas manos en la parte superior de la pieza nasal y moldéela **usando los dedos de cada mano** de modo que se adapte a la forma de la nariz. Si solo se pellizca la pieza nasal con una mano, es posible que el desempeño del respirador sea menor.

Comprobación Sellado Positivo

Exhale bruscamente. Una presión positiva dentro del respirador indica que no hay fugas. Si hay fugas ajuste la posición y/o las correas de tensión y vuelva a probar el sello, repita esto hasta que el respirador selle correctamente.

Comprobación Sellado Negativo

Inhale profundamente. Si no hay fugas, la presión negativa hará que el respirador se pegue a su rostro.

Las fugas resultarán en la pérdida de presión negativa del respirador, debido a la entrada de aire a través de los espacios en el sello.



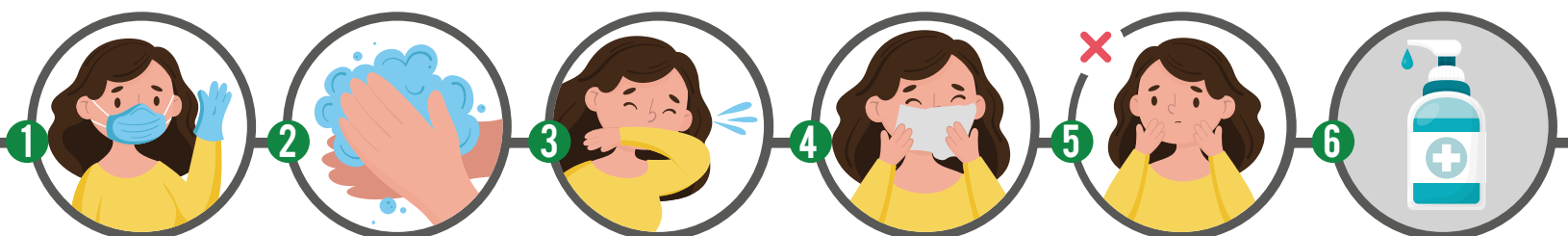
MEDIDAS PREVENTIVAS FUERA DE CASA

¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Cada vez que salga de casa tenga presente las siguientes recomendaciones:

- 1 No olvide utilizar el tapabocas en:
 - Áreas con afluencia masiva de personas (plazas de mercado, bancos, farmacias, etc.)
 - Donde no sea posible mantener 1 metro de distancia con otras personas.
 - En el transporte público.
- 2 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice gel antibacterial que contenga alcohol en un 70%.
- 3 Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el antebrazo (pliegue del codo) o usando un pañuelo.
- 4 No escupir, si es necesario hacerlo, utilice un pañuelo desechable, deposítelo en una bolsa de plástico, anúdela y tírela a la basura; después debe lavarse las manos.
- 5 Evite el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.
- 6 Desinfecte diariamente elementos personales como teléfonos, celulares, mouse, teclados, pantalla, escritorio, manijas, etc. y ventile su casa u oficina.



LIMPIEZA DE MOTOS Y VEHÍCULOS

¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Cada vez que deba **movilizarse** tenga presente las siguientes recomendaciones:

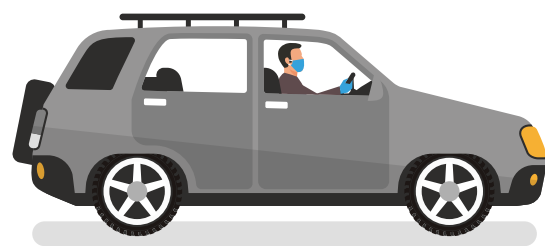
En bicicleta, moto o patineta:

- 1 Use guantes durante el recorrido y límpielos frecuentemente.
- 2 Desinfecte con regularidad el manubrio y los elementos de seguridad (casco, gafas y rodilleras).



En el carro:

- 1 Desinfecte con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente como: las manijas de las puertas, el volante, la palanca de cambios, las hebillas del cinturón de seguridad, la radio, los comandos del vehículo etc.
- 2 Si es posible mantenga ventilado el vehículo.
- 3 Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse.
- 4 En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada, por ejemplo: el pasajero puede ir en la parte de atrás.



TRANSPORTE PÚBLICO

¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Cada vez que deba **movilizarse** tenga presente las siguientes recomendaciones:

- Debe usar de manera permanente el tapabocas.
- Mantenga una distancia mínima de 1.5 metros con otras personas.
- Evite manipular su celular, usar efectivo, tocarse la cara, comer o recibir otros elementos durante el recorrido.
- Abra las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Intente desplazarte en transporte público que no cuente con aglomeraciones.
- Lávese las manos con agua y jabón al regresar a casa o al llegar al trabajo.



Si tiene tos, fiebre, fatiga muscular, congestión nasal o dificultad para respirar, le recomendamos **no usar transporte público** y quedarse en casa.



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Si debe salir de casa no olvide las siguientes recomendaciones
¡Protéjase y proteja a su familia!

Al salir de casa:

- No salude de besos, ni abrazos, ni de la mano a nadie.
- Debe estar atento a las indicaciones sobre restricciones de movilidad y circulación.
- Asigne a un adulto para realizar las compras.
- Es necesario que las mujeres lleven el cabello recogido y no usar accesorios.
- Escoja ropa cómoda y con manga larga. Lleve siempre gel antibacterial.
- No toque los botones del ascensor con los dedos, sino con el codo. Tampoco toque barandas, pasamanos, perillas, ni manijas; si es posible empuje las puertas con el codo. Evite recostarse en paredes, rejas o, incluso escaleras eléctricas. Evite compartir ascensores y si debe hacerlo, párese frente a una de las paredes de la cabina, no frente a otras personas.

Al llegar a casa:

- Quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- Antes de entrar en contacto con su familia, ponga a lavar su ropa y báñese.
- Debe mantener la ropa del trabajo separada de la ropa personal.
- Lave sus manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que manipuló afuera.
- Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquelo en una superficie limpia.
- Ubique los productos en su nevera o despensa luego de ser lavados y desinfectados.



COVID-19 CORONAVIRUS

¡PROTÉJASE!

El mejor método para disminuir el **contagio** o la **transmisión** de cualquier infección respiratoria, es la **prevención**.

Ante la declaración de emergencia en salud pública de importancia internacional por la Organización Mundial de la Salud a causa del Coronavirus (COVID-19). **La ARL Seguros Bolívar**, informa que en los casos de transmisión de enfermedades producidas por este tipo de virus se deben tener en cuenta:

La infección se presenta cuando una persona enferma tose, estornuda o habla y expulsa partículas del virus, que entran en contacto con otras personas a su alrededor, ya sea en su lugar de residencia, de trabajo, o en espacios públicos donde comparta con otros. Este mecanismo de contagio es similar en todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Afecta tanto a los animales como a los humanos.

Síntomas de Coronavirus COVID-19:

- 1 Fiebre de difícil control mayor a 37.5° y por más de 3 días.
- 2 Tos seca.
- 3 Fatiga y malestar general.
- 4 Congestión y secreción nasal.
- 5 Dificultad para respirar.



Recomendaciones para médicos y trabajadores de la salud:

- 1 Uso de tapabocas, respirador, guantes y bata.
- 2 Si reconoce un paciente con infección respiratoria aguda grave, priorice su atención y evite el contacto del paciente con otros usuarios del servicio.
- 3 Realice protocolo de lavado de manos de acuerdo a la OMS.
- 4 Aisle pacientes hospitalizados con infecciones respiratorias agudas graves.
- 5 Promueva la limpieza y desinfección de insumos y superficies contaminadas.
- 6 Brinde información necesaria a pacientes y acompañantes frente a los cuidados para evitar las infecciones respiratorias, el manejo inicial en casa y los signos de alarma para consultar.

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR

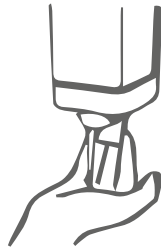


1



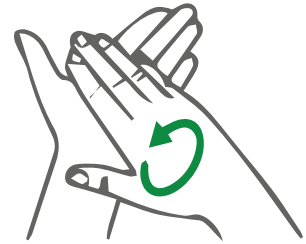
Mójese las manos.

2



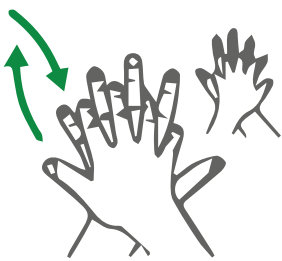
Aplice suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

3



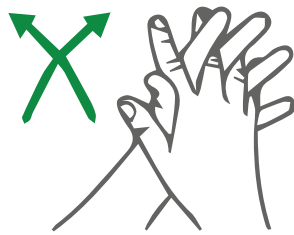
Frote las palmas de las manos entre sí.

4



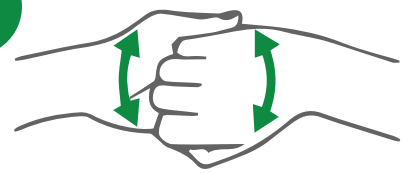
Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

5



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

6



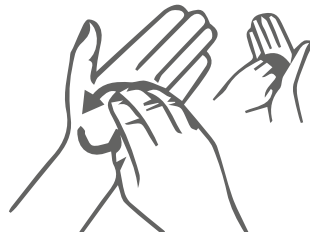
Frote el dorso de los dedos de una mano, contra la palma de la mano opuesta manteniendo los dedos unidos.

7



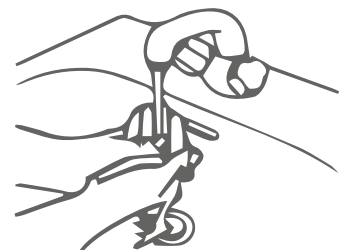
Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótelo con un movimiento rotativo y viceversa.

8



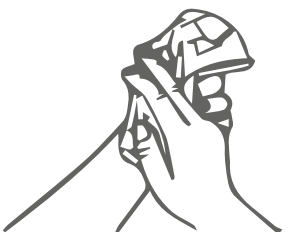
Frote la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento rotativo y viceversa.

9



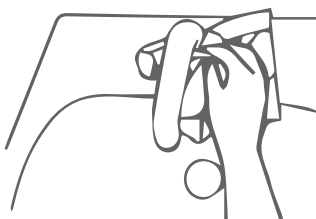
Enjuague sus manos.

10



Séquelas con una toalla de un solo uso.

11



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



¡TUS MANOS SON SEGURAS!

