

# GOBERNACIÓN DEL VALLE DEL CAUCA

## Secretaría Departamental de Salud

### Subsecretaría de Salud Pública

Dimensión Transversal  
Gestión Diferencia Poblaciones Vulnerables  
VCA



# COVID 19. PREVENCIÓN Y CUIDADOS POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL. (VCA)

# Orientaciones para la **limpieza y desinfección** del entorno hogar.

**1**

Incrementa actividades de limpieza y desinfección de 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. También de pisos, paredes, puertas y ventanas, así como de fundas, sábanas y toallas.



**2**

Además limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, llaves, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente (use alcohol, jabón suave o siga las recomendaciones del fabricante).

**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.

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

# Orientaciones para la limpieza y desinfección del entorno hogar.

4

### Al utilizar desinfectantes tenga cuenta:

- Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar las 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.



## Limpieza baño

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible y separe y guarde cepillos de dientes.



## Manejo residuos sólidos

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



## Limpieza Cocina

- Cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas. Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros.




**CORONAVIRUS (COVID-19)**

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020



# Medidas de prevención al regresar a la vivienda


**1** Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.




**2** Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

**3** Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.


**4** Báñese con abundante agua y jabón.




**5** Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.




**6** Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.



**7** Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.



**8** Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.



# Orientaciones **generales** para la **prevención** del contagio en las personas con discapacidad y adulto mayor.

## Hogares y cuidadores



Explique la situación actual, así como las medidas de prevención de forma clara y sencilla.



Brinde acompañamiento psicosocial, fomente contactos virtuales de apoyo.



Tenga a mano directorio de familiares, instituciones y centros de atención en salud.



Apoye el lavado de manos mínimo cada tres horas. También puede usar gel antibacterial varias veces al día.



Provea alimentación saludable (carne, pescados, queso, leche, frutas y verduras etc.)



Cuente con disponibilidad de medicamentos para enfermedades crónicas.



No realice traslados a los servicios de salud, atender protocolos de atención virtual y domiciliaria, a excepción de una Urgencia.



Limitar las visitas presenciales de personas ajenas al domicilio, tanto familiares como comunitarias.



Tener a la mano datos de afiliación y líneas de contacto de ESE, DLS y EPS en su municipio. Llamar cuando requiera orientación y /atención.



Mantener ventilación e iluminación de los espacios



GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA



# Orientaciones para la **prevención del contagio** coronavirus (covid-19) en las **familias** y personas **cuidadoras** de personas con discapacidad.

## Nuevo Coronavirus COVID-19

### CUIDADORES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

**Durante y después** de las labores de cuidado, tenga en cuenta:



- ✓ **Usar tapabocas** al momento de realizar actividades de cuidado.
- ✓ **Lavarse las manos:**  
Antes y después de tener contacto con la persona a quien cuida.  
Antes y después de cambiarlos de posición.  
Antes y después de apoyar la alimentación.
- ✓ Mantener **hidratación** constante



- ✓ **Limpiar frecuentemente** las superficies o instrumentos que se requieren en el cuidado.
- ✓ **Evitar** tocarles el rostro.
- ✓ Apoyarlos en el **lavado de manos** mínimo cada tres horas.



- ✓ **No sustituir** el baño diario, por limpieza con toallas húmedas.
- ✓ Realizar **cambio de ropa** a diario.



La salud  
es de todos

Minsalud



Permanecer en su territorio, con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio

Garantizar el acceso a la información por parte de toda la comunidad

Limitar el ingreso de personas ajenas a las comunidades y evitar la salida de personas.

## RECOMENDACIONES PARA LOS GRUPOS ÉTNICOS COVID-19

Establecer medidas especiales de protección para los adultos mayores de la comunidad



Realizar acciones comunitarias con mensajes claros y sencillos

Evaluar que personas ajenas a las comunidades que ingresen a los territorios estén en óptimas condiciones.

Limitar el desarrollo de actividades comunitarias o de asistencia masiva.

Contar con interpretes que faciliten el flujo de información

Restringir dentro del territorio el contacto con personas que presenten síntomas

## RECOMENDACIONES PARA LOS GRUPOS ÉTNICOS COVID-19

Implementar acciones para evitar la salida de los territorios



Integrar acciones que promuevan la vigilancia comunitaria oportuna de casos sospechosos,

Desarrollar acciones al interior de comunidades con mensajes claros y sencillos

Mantener el aislamiento las personas con síntomas de infección respiratoria aguda IRA o COVID-19.

# Orientaciones en caso de que una persona presente síntomas compatibles con Coronavirus (COVID-19)

- ❖ Definir un lugar limpio y ventilado, para aislar a las personas con síntomas de Infección Respiratoria Aguda (IRA) o Coronavirus (COVID-19).
- ❖ Definir una persona (preferiblemente un promotor de salud, docente o líder comunitario) para proveer cuidado a la persona con síntomas.
- ❖ Limitar el ingreso de familiares o personas de la comunidad a visitar a la persona aislada.
- ❖ No reutilizar artículos y elementos usados por las personas en aislamiento.
- ❖ Reportar de manera inmediata cualquier caso de Infección Respiratoria Aguda (IRA) o Coronavirus (COVID-19).



# Orientaciones generales para la atención en salud



- ❖ Disponer de personal de salud al interior de la comunidad, capacitado para garantizar una atención diferenciada.



- ❖ Permitir el acceso de los equipos sanitarios para la atención de las personas sospechosas de contagio, siempre y cuando estas no representen un riesgo para la salud e integridad del paciente.



- ❖ Facilitar y establecer una ruta de comunicación con las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, para el acceso de un acompañante y/o traductor si así se requiere.

## Estrategias de información y educación en salud.



- ❖ Las estrategias de comunicación en salud deben ser con un lenguaje claro y sencillo, según sus usos y costumbres.



- ❖ Disponer canales y medios de comunicación adaptados al medio y condiciones de los grupos étnicos para divulgar información.



- ❖ Desarrollar acciones de educación en salud (actualizándose según se vaya ampliando la comprensión sobre la dinámica de propagación y contagio del Coronavirus (COVID-19))

# CUIDADOS PARA MANTENER UN BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLOGICO EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO

Covid 19 enfermedad que causa diferentes efectos en la sociedad mas allá de manifestaciones respiratorias, es un factor generador de malestar y sufrimiento.

ALTO PODER NOCIVO

AMENAZA A LA SOCIEDAD

GENERANDO MODIFICACIONES EN HABITOS Y COSTUMBRES



Llevando a un estado de crisis, por esto se hace necesario adquirir estrategias que permitan cuidar nuestra salud mental y que potencie las capacidades humanas para afrontar los efectos negativos de la pandemia



# MEDIOS DE COMUNICACIÓN OFICIALES

La página web del Ministerio de Salud [minsalud.gov.co](https://minsalud.gov.co) donde los usuarios podrán acceder a información oficial relacionada con el coronavirus (COVID-19) y donde pueden encontrar normatividad, documentos técnicos y Noticias.



CONOZCA TODA LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL **CORONAVIRUS** (COVID-19)

Consulte aquí las camas de hospitalización, de cuidados intermedios y cuidados intensivos, destinadas para la atención de la Covid-19

**TABLERO DE CONTROL CAPACIDAD INSTALADA**

**Documentación**

NORMATIVIDAD	DOCUMENTOS TÉCNICOS	NOTICIAS
INFOGRAFÍAS	FORMACIÓN CONTINUA DEL THS	PIEZAS GRÁFICAS

INSCRIPCIÓN VOLUNTARIOS TELEORIENTACIÓN #SumamosContigo

ESCUCHE AQUÍ EL NUEVO PODCAST *al día* Minsalud



Secsaludvalle



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI  
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA  
Secretaría de Salud

# Atención

## Coronavirus COVID-19

Si usted estuvo en alguno de los países donde hay brotes de contagio y presenta en este momento fiebre de más de 38 grados, tos, dolor de garganta u otros síntomas respiratorios; quédese en casa y contáctenos:

**Valle del Cauca**  **620 68 19**  
Inquietudes solo por Whatsapp  **316 536 65 96**

Si tiene alguna duda, escríbanos 

**[covid19@valledelcauca.gov.co](mailto:covid19@valledelcauca.gov.co)**

**Exclusiva Cali**  **486 55 55 opción 7**

Permítanos orientarle de manera adecuada el paso a seguir.



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA



**CUIDAMOS TU  
SALUD MENTAL**

Llama cuando te sientas triste,  
cuando te sientas solo, cuando  
estés feliz y no tengas con  
quien compartir tus logros,  
cuando sientas que tu vida está  
en riesgo y cuando necesites  
una orientación.

Línea<sup>24/7</sup>



**Teleamigos**  
Estamos con vos

Línea de atención psicológica gratuita, psicólogos 24 horas, 7 días a la semana dispuestos a escucharte. Marca el número 106 gratis desde cualquier operador de celular o línea fija.

**RECUERDA TODAS LAS LLAMADAS  
SON CONFIDENCIALES.**

Te escuchamos

**24**

horas al día.

Comunicate:  
LÍNEA 106  
WhatsApp (312) 535 64 15

Síguenos:  
Facebook Línea 106 Valle del Cauca  
<https://www.valledelcauca.gov.co/salud/>



**GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA**



**GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA**

# INFORMACIÓN FALSA!!!!

La información falsa que circula por redes sociales genera angustia y zozobra, por este motivo se recomienda acceder a canales oficiales de información.



# APROVECHA EL TIEMPO EN CASA PARA CRECER COMO FAMILIA

Durante el aislamiento pueden surgir sentimientos negativos y emociones difíciles de manejar, pero si aplicas estrategias de comunicación asertivas y estableces rutinas con tu familia seguramente será más fácil sobre llevar estos momentos

Piensa en aquello positivo que pueden lograr como familia durante este periodo.

Busca planes que permitan cambiar el estado de ánimo debido a la cuarentena.

Recuerda que la comunicación con tus familiares y amigos será beneficiosa



Evita las confrontaciones, manifiesta tu opinión sin alzar la voz y respetuosamente

Reflexionar de manera individual y grupal



La salud  
es de todos

Minsalud

# Aprovecha el tiempo en casa junto a tus hijos

- Explícales el motivo del aislamiento, sin alarmarlos ni generar pánico.
- Enséñales a lavar sus manos de manera correcta y frecuente.
- Vigila posibles síntomas de gripa.
- Sigue el plan de estudios, de acuerdo a las indicaciones del colegio.
- Diviértete con ellos de manera responsable, en espacios limpios y seguros.



Recuerda que si este momento para ti a resultado difícil aun mas lo es para ellos.

#EvitaElCoronavirus



GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA

# Te sientes agotado, ansioso o sientes pánico...



1-Actividad física



4-Respiración y relajación



5-Aislamiento transitorio



2-Escucha música



3-Alimentación saludable



7-Duerme bien.



6-Establece una rutina



8-Reconoce tus emociones

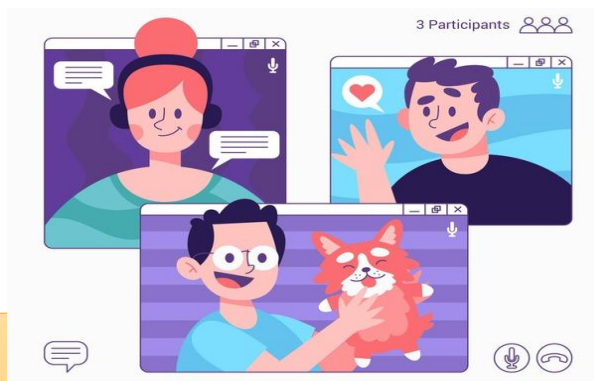
# Ocupa tu mente durante este aislamiento



qué me dices de ese libro  
el cual nunca terminaste  
de leer.



Pensaste que algún día tendrías el tiempo  
para hacer eso que tanto te gusta



Siempre habrá una  
manera para estar cerca  
de tus seres amados.

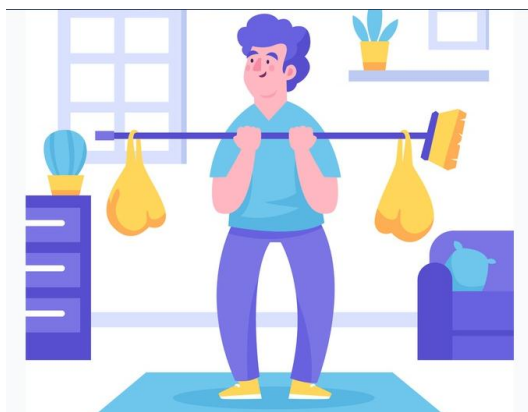
# Principios básicos para combatir el insomnio y conciliar el sueño



Establecer horarios para despertar y dormir.



Preparación para dormir.



Actividad física



Lugar de descanso como sitio sagrado.

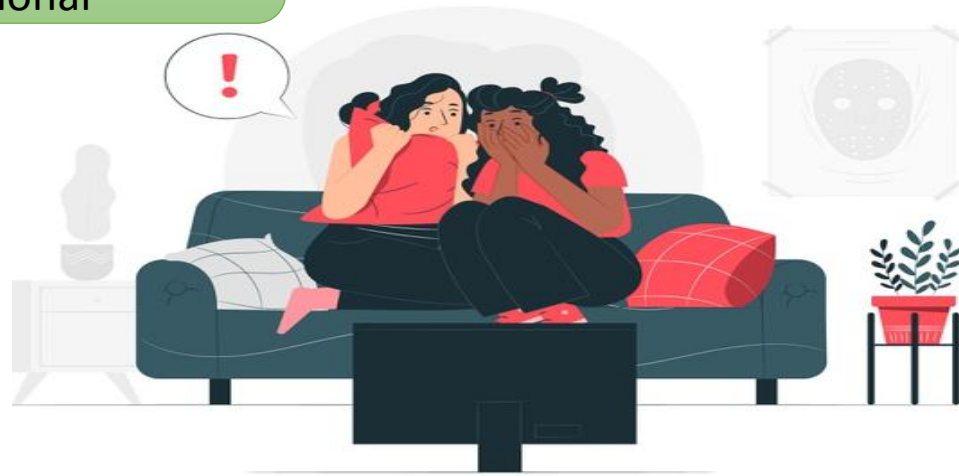


GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA

# Tú aporte al manejo de las emociones de otros, ¡hace la diferencia!

Hablar de sus sentimientos, mostrar interés y apoyo incondicional

Comparte planes para pasar tiempo libre



Intercambia tus gustos musicales, de lectura, hobbies y otras cosas que te interesen



# GRACIAS

Secretaría Departamental de Salud  
Subsecretaría de Salud Pública  
Dimensión Transversal Gestión Diferencia  
Poblaciones Vulnerables

