



PROTOCOLOS DE ACCIÓN PARA LA COMUNIDAD NEOGRANADINA ANTE EL COVID-19

1. Signos y síntomas de alarma.
2. Medidas Generales de Prevención Personal.
3. Medidas a adoptar en tu área de trabajo.
4. Medidas preventivas en tu vivienda, barrio o conjunto.
5. ¿Qué hacer si te enfermas dentro de la Universidad?
6. ¿Qué hacer si te enfermas fuera de la Universidad?
7. Aislamiento Domiciliario – ¿Qué debo hacer?
8. Líneas de comunicación en caso de síntomas respiratorios.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 1
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades, tanto en animales como en humanos. En las personas, se sabe que causan infecciones respiratorias: pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad COVID-19.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 por cada 6 personas que contraen el COVID-19, desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 2
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN PERSONAL

En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda medidas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.

Estas medidas incluyen:

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, al menos por 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- ✓ Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- ✓ Quedarse en casa si está enfermo.
- ✓ No tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- ✓ Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se utilizan frecuentemente, usando un producto limpiador de uso doméstico, en rociador o toalla.
- ✓ Utilizar tapabocas SOLO si tiene síntomas respiratorios. El uso de mascarillas también es esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en casa o un establecimiento de atención médica, por ejemplo).
- ✓ Evitar saludar de mano o de beso.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 3
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

MEDIDAS PARA TOMAR EN EL ÁREA DE TRABAJO

Los empleadores deben adoptar medidas, incluso si no se han presentado casos de COVID-19, en los entornos en los que se desenvuelven habitualmente. Pueden reducir el número de días de trabajo perdidos por enfermedad y frenar la propagación del virus si se registran los casos en sus lugares de trabajo.

- Asegúrese de que sus lugares de trabajo estén limpios y son higiénicos.
 - Las superficies (por ejemplo, escritorios y mesas) y los objetos (teléfonos, mouse, teclados, copadoras, etc.) deben limpiarse con desinfectante frecuentemente. ¿Por qué? La contaminación de las superficies que tocan los empleados y los compañeros de trabajo es una de las vías principales de propagación del COVID-19. Promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los trabajadores, contratistas y visitantes de la institución.
 - Programe una alarma en su oficina cada 3 horas, al sonar todos deben proceder al lavado de sus manos, como mecanismo de afianzamiento cultural.
 - Procure el uso frecuente y constante de gel antibacterial.

¿Por qué? Lavarse las manos elimina el virus y previene la propagación del COVID-19.

- Promueva una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo.
 - Si usted presenta síntomas respiratorios, coméntele a su jefe directo e inicie trabajo remoto en casa.
 - Si ve algún compañero con síntomas, indíquele la conveniencia de aislamiento y aconséjele informar a su jefe inmediato. ¿Por qué? Una buena higiene respiratoria previene la propagación del COVID-19.
- Informe a su jefe directo si tiene en casa un enfermo con síntomas respiratorios para determinar las medidas que se consideren pertinentes.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 4
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

MEDIDAS PARA TOMAR EN VIVIENDA, BARRIO O CONJUNTO

Las personas que viven en edificios multifamiliares tienen mayores riesgos de contagio que las que viven en casas. No entremos en pánico, porque nos paralizaremos, informémonos y actuemos inteligentemente en acuerdo con los administradores y demás residentes.

1. Verificar cuales son las áreas más vulnerables del edificio donde el virus podría entrar y esparcirse.
2. Limpiar los pisos diariamente con cloro u otro desinfectante, con especial atención en los botones del ascensor, los pasamanos de escaleras, manijas, cerraduras de puertas, rejas y los carritos de mercado.
3. Publicar recomendaciones de no estornudar dentro de los ascensores, se esté o no enfermo.
4. Sugerir medidas de higiene generales a la comunidad: al estornudar usar pañuelo o utilizar la parte interior del codo, no tocar las mascotas, no utilizar baños comunes, por ejemplo.
5. Los niños deben mantenerse dentro de las áreas comunes y no salir a la calle, pues a pesar de que son resistentes al coronavirus, son portadores y traerán el virus al edificio.
6. Evitar visitas de familiares sintomáticos, así como reuniones sociales en los apartamentos, incluyendo cumpleaños y reuniones de cualquier índole.
7. Cada hogar debe organizarse para que sólo una (1) persona por apartamento haga las compras de alimentos. El resto de la familia debe permanecer en el hogar.
8. Restringir el acceso al edificio de personal domiciliario, que los pedidos sean manejados por ventanilla o fuera del lobby. Normalmente se permite el ingreso de personas a dejar compras, recibos, publicidad, encomiendas, mantenimiento de servicios de telefonía, etc.
10. Dotar al personal de recepción, seguridad y oficios varios de elementos de protección personal, tales como guantes y tapabocas, toda vez que permanecen expuestos a la alta circulación de personas en las zonas de trabajo.
11. Ventilar muy bien las casas, apartamentos y demás áreas comunes, abrir las ventanas en los diferentes pisos para facilitar la circulación del aire.
12. Desinfectar las llaves de la casa, del carro y demás elementos de contacto permanente.

**Estas precauciones ayudan en la prevención y evitan la propagación de este virus. Se necesita rigurosidad y la colaboración de cada uno de nosotros.
La vida de otros está en nuestras manos. **

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 5 y 6
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

¿QUÉ HACER SI ENFERMAS DENTRO DE LA UMNG?

Si amaneces enfermo **NO** vayas a la Universidad y mantén el aislamiento voluntario.

Si te encuentras dentro de la Universidad y empiezas a sentirte mal:

1. Informa tu estado de salud a tu superior inmediato lo antes posible.
2. Evita el contacto con los compañeros de trabajo.
3. Utiliza tapabocas y lávate muy bien las manos.
4. Acude al consultorio médico en donde te indicarán las medidas a seguir, según tu condición de salud.

¿QUÉ HACER SI ENFERMAS FUERA DE LA UNIVERSIDAD?

1. Debes ingresar lo antes posible al aislamiento voluntario.
2. Toma las medidas preventivas para evitar contagiar a los demás; usar tapabocas, lavado de manos constantemente, mantener 2 metros de distancia con otras personas.
3. Vigila tus síntomas como fiebre con un termómetro, tos o dificultad para respirar.
4. En caso de presentar síntomas de alarma llamar a las líneas de atención dispuestas por la autoridad distrital de salud y el call center de la Universidad.
5. Procura no salir de casa a menos que sea estrictamente necesario.
6. Si posees medicina prepagada o servicio de atención médica domiciliaria, utiliza este recurso antes de acudir a una clínica u hospital.
7. Informa a tu jefe inmediato tu condición de salud y envía la incapacidad, si así lo solicita.
8. En caso de dudas o inquietudes puedes escribir al correo: consultorio.medico@umng.edu.co donde el profesional médico responderá tus dudas.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 7
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

¿AISLAMIENTO DOMICILIARIO – QUÉ DEBO HACER?

Descansar, evitar la exposición a temperaturas anormales, controlar los signos, consumir líquidos como agua, jugos o zumos ricos en vitaminas, e ingerir uno o más de los siguientes medicamentos bajo prescripción médica:

- Para la fiebre y el dolor, generalmente se prefiere el acetaminofén (Dolex). El ibuprofeno (Advil) y / o el naproxeno también son aceptables en pacientes que no tienen enfermedad renal o gastritis. Asegurarse de seguir las instrucciones del médico.
- Para la congestión nasal y sinusal, incluidos los estornudos, los medicamentos para el resfriado como (Advil Gripe, Dolex Gripe, Noxpirin, Mucinex y otros) pueden proporcionar un alivio significativo. Contar con la asesoría de un médico para orientar su dosificación.

Si tienes enfermedades concomitantes o eres adulto mayor a 65 años, consulta tu servicio de salud.

¿Cuánto tiempo pasará hasta que me sienta mejor? ¿Cuánto tiempo debo tomar estos medicamentos?

La mayoría de las infecciones respiratorias virales duran aproximadamente una semana, pero algunas continúan hasta por 14 días.

Deberás sentirte un poco mejor una vez que comiences tratamientos como los descritos anteriormente, aunque podría tardar varias semanas en volver a la normalidad, especialmente si tienes antecedentes de asma o reacciones alérgicas graves. Es seguro que continúes con medicación, siempre que presentes síntomas específicos por lo que debes ser constante en seguir las instrucciones del personal de salud que te ha tratado.

¿Cuándo debería buscar ayuda médica?

Si experimentas alguno de los siguientes síntomas:

- Los síntomas no cambian o empeoran después de 3 días.
- Dificultad para respirar.
- Fiebre mayor a 38°C (tomada con termómetro) que dure más de 3 días.

¿Estoy seguro de estar en casa? ¿No necesito ser hospitalizado?

Los miembros de la familia y los contactos que no tienen síntomas no necesitan ponerse en aislamiento, pero deben controlarse para detectar cualquier alteración como fiebre, tos o dolores musculares.

Si los miembros de tu familia desarrollan síntomas, deben comenzar inmediatamente el aislamiento y comunicarse con su proveedor de atención primaria.

	UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA	GUÍA DE ACCIÓN N° 8
	PREPARARNOS ... NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL COVID- 19	

¿CÓMO EVITO QUE MI FAMILIA SE ENFERME?

Lo más importante que puedes hacer es adoptar el hábito de lavar las manos con agua y jabón durante 30 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol en todas las superficies de las manos con la mayor frecuencia posible.

Las siguientes recomendaciones reducirán la transmisión del virus a su familia y comunidad:

- **Quedarse en casa**

Si hay presencia de enfermos, se deben restringir las actividades fuera del hogar, excepto para obtener atención médica.

No asistir al trabajo, la escuela o zonas públicas como parques y centros comerciales.

Evitar el uso de transporte masivo, viajes compartidos o taxi.

- **Separarse de otras personas y animales en su hogar**

Si tu o algún miembro de su familia presenta síntomas gripales, evitar recibir visitas, se recomienda permanecer en una habitación específica lejos de otras personas, usar un baño separado si está disponible y eliminar el contacto con mascotas.

- **Llamar con anticipación antes de visitar al médico.**

Si consideras que alguien puede tener COVID-19, comunícate con la línea 123 o la línea Salud para todos de la Secretaría de Salud, **3649666**, quienes te orientarán sobre las medidas que debes tomar.

- **Protección respiratoria**

Usar tapabocas o máscara facial cuando se esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo la habitación, en el lugar de trabajo o durante desplazamientos en vehículos de transporte). Si no puedes usar una máscara porque causa problemas para respirar, se recomienda aislamiento total y recomendar el uso de protección a quienes tengan contacto contigo.

- **Estornudar con precaución**

Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes con la región interna del codo. Depositar los pañuelos usados en una bolsa y de allí al contenedor de basura; lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o en su defecto con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas.

- **No compartir artículos personales**

Abstenerse de utilizar platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama empleados por otras personas.

Después de usar estos artículos se deben lavar con agua caliente y jabón.

Retirarse el calzado al ingresar al lugar de residencia, para disminuir el riesgo de alojar virus por contacto con pisos, tapetes, alfombras, etc.

- **No auto medicarse**

Consumir únicamente medicamentos formulados por un médico que atendió tu caso o el de algún familiar.

- **Establecer planes de alimentación saludables**

Organizar rutinas de alimentación con productos ricos en nutrientes, de preferencia naturales, eliminando comidas preparadas por fuera del hogar.

- **Control de síntomas**

Buscar atención médica inmediata si la enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar).

Si se tiene el servicio de medicina domiciliaria contactarla inmediatamente.

- **Interrupción del aislamiento en el hogar**

Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en el hogar hasta que se considere que el riesgo de transmisión secundaria a otros es mínimo.