

# COVID 19: FISIOTERAPIA DOMICILIARIA

Guía para  
Primer  
Contacto

Este documento está basado en las recomendaciones y documentos primarios de la OMS y el CDC (centro de control de enfermedades de su sigla en inglés).





## Colaboradores.

**Ft. Edgar Hernández Álvarez.** Fisioterapeuta, Especialista en Fisioterapia en cuidado Crítico Magíster en epidemiología, profesor asociado Universidad Nacional de Colombia

**Ft. Andrea Carolina Muñoz García,** Fisioterapeuta, Universidad Nacional de Colombia. Docente Universidad de La Sabana. Correo: [acmunozg@unal.edu.co](mailto:acmunozg@unal.edu.co)

**Ft. Angela Camayo Andrade.** Especialista en Cuidado crítico del adulto UCES, Fisioterapeuta del COA, Medellín-Antioquia, [angelacamayoandrade.fisio.8@gmail.com](mailto:angelacamayoandrade.fisio.8@gmail.com)

**Ft. Biviana Stella Daza Arana,** Fisioterapeuta egresada de la Universidad Santiago de Cali, Estudiante de Maestría en Salud Pública de la Universidad Internacional Iberoamericana - UNINI México, Fisioterapeuta domiciliaria (Independiente). Palmira - Valle del Cauca. Correo: [bivianadaza.fisioterapeuta@gmail.com](mailto:bivianadaza.fisioterapeuta@gmail.com)

**Ft. Ivón Johanna Rodríguez.** Fisioterapeuta - Universidad Nacional de Colombia, Especialista en fisioterapia en cuidado crítico, Magíster en Fisiología, Candidata a Doctora en Ciencias biomédicas. [ijrodriguez@unal.edu.co](mailto:ijrodriguez@unal.edu.co)

**Ft. Juan Manuel Reyes Botina.** Fisioterapeuta - Universidad Santiago de Cali Seccional Palmira, Fisioterapeuta domiciliario Coomssanar IPS, [manuel.0502@hotmail.com](mailto:manuel.0502@hotmail.com)

**Ft. Karim Martina Alvis Gómez.** Fisioterapeuta- Universidad Nacional de Colombia, Magister Administración en Salud- Pontificia Universidad Javeriana, PhD Ciencias Económicas- Atlantic International University. Profesora Titular Universidad Nacional de Colombia

**Ft. Mónica Andrea Rodríguez Cabal.** Fisioterapeuta- Universidad Santiago de Cali Seccional Palmira. Especialista en cuidado paciente Adulto Crítico U. del Rosario, Master en Gerontología y atención centrada en la persona U. de Valencia, profesora asociada a la Universidad Santiago de Cali seccional Palmira. [monica.rodriguez07@usc.edu.co](mailto:monica.rodriguez07@usc.edu.co)

**Ft. Rosa Robles Arrieta.** Fisioterapeuta independiente, Egresada de la Antonio José de Sucre Corporación Universitaria. [roblesr0911@gmail.com](mailto:roblesr0911@gmail.com)

**Paula Andrea Ahumada Rodríguez.** Estudiante de Fisioterapia de la Universidad Nacional de Colombia [paahumadar@unal.edu.co](mailto:paahumadar@unal.edu.co)

**Julian Steven Moreno Parra.** Estudiante de la Universidad Nacional de Colombia. Correo: [jusmorenopa@unal.edu.co](mailto:jusmorenopa@unal.edu.co)

**Paula Andrea Alvarez Cadena.** Estudiante de la Universidad del Rosario. Correo: [paulaa.alvarez@urosario.edu.co](mailto:paulaa.alvarez@urosario.edu.co)

## Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN

3

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

Teléfonos: (571)8043865

[Bogotá, calle 58 # 35-79](http://Bogotá, calle 58 # 35-79)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

3196370731

1



<b>Objetivo</b>	<b>4</b>
<b>Alcance</b>	<b>4</b>
<b>1. ¿CÓMO PROTEGERSE A USTED MISMO?</b>	<b>4</b>
1.1. Ponga en práctica su Plan Familiar	7
1.2. Preguntas frecuentes a la OMS	7
1.3. Otras preguntas	8
1.4. ¿Debo usar máscara para protegerme?	11
1.5. Medidas no efectivas contra el COVID 19	12
<b>2. SÍNTOMAS DEL COVID 19 Y LISTA DE CHEQUEO</b>	<b>12</b>
2.1. Síntomas del COVID 19	13
2.2. Listas de chequeo	15
2.2.1. Lista de Chequeo del Enfermo CDC 1	15
2.2.2. Lista de Chequeo para el profesional del área asistencial CDC 2	17
<b>3. ¿QUE PASA SI USTED ESTÁ ENFERMO DE COVID 19?</b>	<b>18</b>
3.1. Pasos para ayudar a prevenir la propagación del COVID 19 si está enfermo	18
<b>4. ADULTO MAYOR Y CONSIDERACIONES ESPECIALES</b>	<b>23</b>
4.1. Adulto Mayor	23
4.2. Personas con enfermedades pulmonares: ASMA / EPOC	24
4.3. COVID 19: Lo que las personas con VIH e Inmunosuprimidas deben saber	25
4.4. COVID 19: Embarazo y Lactancia	27
<b>5. BIOSEGURIDAD Y AISLAMIENTO</b>	<b>29</b>
5.1. Bioseguridad en la Atención en Salud del de pacientes con COVID 19	31
<b>6. REFERENCIAS</b>	<b>33</b>

## INTRODUCCIÓN

Este documento tiene como fin generar una guía completa y clara sobre las bases y otros manejos específicos para la detección precoz y la adecuada atención domiciliaria de pacientes asintomáticos y sintomáticos confirmados o por confirmar con COVID 19, y aquellos que se encuentran en riesgo de padecer la enfermedad, por parte de profesionales de la salud en un nivel de atención primaria. Dentro de estas



recomendaciones, también se estima importante mencionar el manejo para el autocuidado tanto del profesional de salud como del paciente y su entorno, para mitigar la exposición a los factores de riesgo que generan la enfermedad y establecer medidas de protección que se reflejan en el colectivo. Por lo anterior, es importante que este documento sea replicado y multiplicado entre los profesionales de salud y/o personas cuidadoras (familias y/o profesional) que necesiten un acompañamiento desde el domicilio para el abordaje integral del paciente con COVID 19, promoviendo de igual manera el ejercicio responsable de la atención en salud desde el ámbito domiciliario.

De acuerdo con el alcance propuesto, este documento incluye los siguientes temas:

1. ¿Cómo protegerse usted mismo?
2. Síntomas y lista de chequeo.
3. ¿Qué pasa si usted está enfermo?
4. Adulto mayor y condiciones especiales.
5. Bioseguridad.

Los temas mencionados serán abordados con la finalidad de brindar orientación, capacitación y herramientas de seguimiento en el manejo ambulatorio de los fisioterapeutas a los pacientes con COVID 19.

#### **OBJETIVO.**

Socializar las recomendaciones nacionales e internacionales sobre el manejo integral de pacientes con COVID 19 desde el ámbito domiciliario, a todo el personal de apoyo y fisioterapeutas asistenciales con o sin experiencia.

#### **ALCANCE.**

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)  
[www.colfi.co](http://www.colfi.co)  
Teléfonos: (571)8043865

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)  
[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)  
3196370731

[Bogotá, calle 58 # 35-79](#)



Brindar orientación, capacitación y herramientas de seguimiento en el manejo ambulatorio de los fisioterapeutas a los pacientes con COVID 19.

## ¿CÓMO PROTEGERSE USTED MISMO?

Los coronavirus son una gran familia de virus que provocan enfermedades respiratorias: desde un resfriado común hasta el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). Las personas pueden contraer COVID-19 de otras personas que tienen el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca que se propagan cuando una persona con COVID-19 tose o exhala. Estas gotas caen sobre objetos y superficies alrededor de la persona. Luego, otras personas atrapan COVID-19 al tocar estos objetos o superficies, luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Las personas también pueden atrapar COVID-19 si inhalan gotitas de una persona con COVID-19 que tose o exhala gotitas. Es por eso que es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona enferma.

La OMS está evaluando la investigación en curso sobre las formas en que COVID-19 se propaga y continuará compartiendo resultados actualizados.

En este sentido, desde la OMS y el CDC recomiendan las siguientes medidas de protección básicas:

### A. Reduzca al mínimo los espacios compartidos



Cocina, cuarto de televisión, estudio y garantice que estén bien ventilados (ventanas abiertas). Si, por alguna razón de fuerza mayor, dentro de las permitidas por las autoridades de su país o localidad, debe salir de su casa, evite el uso de vehículos compartidos y mantenga la distancia mínima indicada.

#### B. Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón. Se recomienda que se lave las manos especialmente después de:

- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes y después de comer o preparar comida
- Después de contacto con animales o mascotas
- Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultas mayores)

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

#### C. Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

#### D. Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornudan o tengan fiebre.

No acepte visitas; utilice redes sociales y video-llamadas.



**Evite el contacto con toda su familia, evite besos y abrazos en especial con los adultos > 60 años y personas con alguna enfermedad inmunosupresora (como cáncer, hipertensión, diabetes)**

**¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.**

**E. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**

**¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.**

**F. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo**

**Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde alguna región de especial riesgo de contagio y tenga síntomas respiratorios.**

**¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.**

**G. Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios**

**Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.**



¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

#### 1.1. PONGA EN PRÁCTICA SU PLAN FAMILIAR:

1. Continuar practicando acciones preventivas cotidianas (mencionadas anteriormente).
2. Si alguien en el hogar está enfermo, sepárelo en la habitación preparada.
3. Si cuida a un miembro del hogar, siga las precauciones recomendadas y controle su propia salud.
4. Evite compartir objetos personales. No comparta platos y cubiertos, cepillos de dientes, cigarrillos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos pueden ser lavados con agua y jabón o detergente después de cada uso. No es necesario descartarlos.
5. Si se enferma, manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.
6. Notifique su trabajo si su horario necesita cambiar.
7. Manténgase informado sobre la situación del brote local.

#### 1.2. PREGUNTAS FRECUENTES A LA OMS

1. *¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?*

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

2. *¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagiarme del nuevo coronavirus?*



**R:** Para prevenir la COVID-19, lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

**3. ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?**

**R:** No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

Una viróloga del Imperial College de Londres explicó que utilizar guantes “pueden dar un falso sentimiento de seguridad” que haga que las personas que los llevan bajen la guardia ante medidas de higiene más importantes como lavarse las manos.

En lo que todos los expertos están de acuerdo es en insistir en quitárselos correctamente para no conseguir un efecto contraproducente y terminar con el virus en las manos. Además, es fundamental tirarlos siempre en una papelera o contenedor

**1.3. OTRAS PREGUNTAS SOBRE COVID 19.**

**¿SE PUEDE TRANSMITIR EL VIRUS QUE CAUSA COVID-19 A TRAVÉS DEL AIRE?**

Los estudios realizados hasta la fecha sugieren que el virus que causa COVID-19 se transmite principalmente a través del contacto con gotitas respiratorias en lugar de a través del aire.

**¿SE PUEDE CONTRAER COVID-19 DE UNA PERSONA QUE NO TIENE SÍNTOMAS?**

La forma principal en que la enfermedad se propaga es a través de gotas respiratorias expulsadas por alguien que está tosiendo. El riesgo de contraer COVID-19 de alguien



sin ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas con COVID-19 experimentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contraer COVID-19 de alguien que, por ejemplo, solo tiene una tos leve y no se siente enfermo.

La OMS está evaluando la investigación en curso sobre el período de transmisión de COVID-19 y continuará compartiendo resultados actualizados

### **¿PUEDEN LOS HUMANOS INFECTARSE CON EL COVID-19 DE UNA FUENTE ANIMAL?**

Los coronavirus son una gran familia de virus que son comunes en los animales. Ocasionalmente, las personas se infectan con estos virus que luego pueden propagarse a otras personas. Por ejemplo, el SARS-CoV se asoció con gatos de civeta y el MERS-CoV se transmite por camellos dromedarios. Las posibles fuentes animales de COVID-19 aún no se han confirmado.

Para protegerse, como cuando visita mercados de animales vivos, evite el contacto directo con animales y superficies en contacto con animales. Garantizar buenas prácticas de seguridad alimentaria en todo momento. Manipule la carne cruda, la leche o los órganos animales con cuidado para evitar la contaminación de los alimentos crudos y evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocidos.

### **¿PUEDO ATRAPAR COVID-19 DE MI MASCOTA?**

No hay evidencia de que un perro, gato o cualquier mascota pueda transmitir COVID-19. COVID-19 se transmite principalmente a través de gotas producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Para protegerse, limpie sus manos con frecuencia y a fondo.

### **¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES?**

No es seguro cuánto tiempo el virus que causa COVID-19 sobrevive en las superficies, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios sugieren que los coronavirus (incluida la información preliminar sobre el virus COVID-19) pueden persistir en las superficies durante algunas horas o hasta varios días. Esto puede variar



bajo diferentes condiciones (por ejemplo, tipo de superficie, temperatura o humedad del ambiente).

Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante simple para eliminar el virus y protegerse a sí mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

**¿Es seguro recibir un paquete de cualquier área donde se haya reportado COVID-19?**

Si. La probabilidad de que una persona infectada contamine productos comerciales es baja y el riesgo de contraer el virus que causa COVID-19 de un paquete que se ha movido, viajado y expuesto a diferentes condiciones y temperatura también es bajo.

**¿QUÉ DEBO HACER SI HE VISITADO UN ÁREA DONDE SE ESTÁ EXTENDIENDO COVID-19?**

Si ha visitado recientemente (últimos 14 días) áreas donde se está propagando COVID-19, siga las pautas descritas en la pregunta 15. (¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?) Y haga lo siguiente:

Autoaislar al quedarse en casa si comienza a sentirse mal, incluso con síntomas leves, como dolor de cabeza, fiebre baja (37.3 ° C o más) y secreción nasal leve, hasta que se recupere.

Si es esencial que alguien le traiga suministros o salga, p. para comprar comida, luego use una máscara para evitar infectar a otras personas.

**¿Por qué?**

Evitar el contacto con otras personas y las visitas a las instalaciones médicas permitirá que estas instalaciones funcionen de manera más efectiva y ayudará a protegerlo a usted y a otros de posibles COVID-19 y otros virus.

Si desarrolla fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato, ya que esto puede deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame



con anticipación e informe a su proveedor de cualquier viaje reciente o contacto con viajeros.

¿Por qué?

Llamar con anticipación permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también ayudará a prevenir la posible propagación de COVID-19 y otros virus.

#### 1.4. ¿DEBO USAR UNA MÁSCARA PARA PROTEGERME?

Solo use una máscara si está enfermo con síntomas de COVID-19 (especialmente tos) o si está cuidando a alguien que pueda tener COVID-19. La mascarilla desechable solo se puede usar una vez. Si no está enfermo o cuida a alguien que está enfermo, está desperdiciando una máscara. Existe una escasez mundial de máscaras, por lo que la OMS insta a las personas a usar las máscaras sabiamente.

La OMS recomienda el uso racional de las máscaras médicas para evitar el desperdicio innecesario de recursos preciosos y el mal uso de las máscaras.

Las formas más efectivas para protegerse y proteger a otros contra COVID-19 son limpiarse las manos con frecuencia, cubrirse la tos con una curva del codo o pañuelo y mantener una distancia de al menos 1 metro (3 pies) de las personas que están tosiendo o estornudando.

#### ¿CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESHACERSE DE UNA MÁSCARA?

1. Recuerde, una máscara sólo debe ser utilizada por trabajadores de la salud, cuidadores y personas con síntomas respiratorios, como fiebre y tos.
2. Antes de tocar la máscara, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.
3. Tome la máscara e inspecciónela en busca de rasgaduras o agujeros.
4. Oriente qué lado es el lado superior (donde está la tira de metal).
5. Asegúrese de que el lado correcto de la máscara quede hacia afuera (el lado coloreado).



6. Coloque la máscara en su cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la máscara para que se adapte a la forma de su nariz.
7. Baje la parte inferior de la máscara para que cubra su boca y su barbilla.
8. Después de usar, quítese la máscara; retire los lazos elásticos de detrás de las orejas mientras mantiene la máscara lejos de la cara y la ropa, para evitar tocar las superficies potencialmente contaminadas de la máscara.
9. Deseche la máscara en un recipiente cerrado inmediatamente después de su uso.
10. Realice la higiene de las manos después de tocar o desechar la máscara: use un desinfectante para manos a base de alcohol o, si está visiblemente sucia, lávese las manos con agua y jabón.

#### 1.5. MEDIDAS NO SON EFECTIVAS CONTRA COVID-19 Y PUEDEN SER DAÑINAS:

- 🚫 Fumar
- 😷 Uso de máscaras múltiples
- 💊 Tomar antibióticos

En cualquier caso, si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica temprano para reducir el riesgo de desarrollar una infección más grave y asegúrese de compartir su historial de viajes reciente con su proveedor de atención médica.

## 2. SINTOMAS DEL COVID 19 Y LISTA DE

Estos síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición (según el período de incubación de los virus MERS-CoV). Suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar



ningún tratamiento especial. Se ha evidenciado que para las personas con enfermedades leves, el tiempo de recuperación es de «dos semanas», mientras que las personas con enfermedades graves o críticas se recuperan entre «tres a seis semanas».

Los niños con COVID-19 confirmado generalmente han presentado síntomas leves. Los síntomas informados en niños incluyen síntomas similares al resfriado, como fiebre, secreción nasal y tos. También se han reportado vómitos y diarrea. Todavía no se sabe si algunos niños pueden tener un mayor riesgo de enfermedad grave, por ejemplo, niños con afecciones médicas subyacentes y necesidades especiales de atención médica. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar síntomas más graves, y pueden desarrollar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

## 2.1. SÍNTOMAS DEL COVID 19.

<b>Síntomas Leves</b> Las personas que presenten los siguientes síntomas, pueden ser manejados desde su hogar.	<b>Síntomas severos</b> Los siguientes síntomas requieren de atención médica hospitalaria.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fiebre</li> <li>● malestar general</li> <li>● Tos</li> <li>● congestión nasal</li> <li>● dolor de garganta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dificultad para respirar</li> <li>● expectoración de flema o expectoración con sangre</li> <li>● náuseas, vómitos</li> <li>● diarrea</li> <li>● confusión o letargo</li> <li>● fatiga o adinamia (ausencia de fuerza muscular)</li> <li>● Dolor o presión persistentes en el pecho</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labios o cara de color azul (cianosis)</li> </ul>
--	--

Responda el siguiente cuestionario

Si la respuesta a **TODAS** las preguntas es “NO”, entonces **USTED NO NECESITA ASISTIR A CENTRO DE SALUD, NI REALIZARSE EL TEST.**

¿Ha estado de viaje o en contacto directo con una persona con COVID-19 probable o confirmado?	Si	No	<p><b>Usted tiene indicación de AISLAMIENTO DOMICILIARIO (CUARENTENA) durante 14 días.</b></p> <p>Debe estar atento a la aparición de síntomas, tales como tos, fiebre y dificultad respiratoria (En la mayoría de los casos aparecen en los</p>	<p>Datos en caso de presentar los síntomas descritos en los tres ítems subrayados, y requerir teleconsulta:</p> <p><b>Nombres completos:</b></p> <p>_____</p> <p><b>No. Identificación:</b></p> <p>_____</p>
---	----	----	--	--

			5 días posteriores a la exposición).	Sexo: M F Fecha de nacimiento: _____ Dirección: _____ _____ EPS: _____ E-mail: _____ No. Cel. (WhatsApp): _____
¿Presenta síntomas como tos, dolor de garganta o dolor muscular?	Si	No	Si no presenta mayores síntomas, <u>no necesita atención médica ni realizarse el test.</u>	
¿Presenta dificultad respiratoria?	Si	No	En caso de continuar presentando estos síntomas y siente que empeoran,	*** De forma inmediata queda con indicación de <b><u>AISLAMIENTO DOMICILIARIO (CUARENTENA)</u></b> durante <u>14 días</u> , posterior a la aparición de los primeros síntomas. Debe informar a sus familiares cercanos o
¿Presenta fiebre (Temperatura mayor o igual a 37.8 °C)?	Si	No	<b><u>COLÓQUESE EN CONTACTO NUEVAMENTE PARA BRINDARLE ASESORÍA PROFESIONAL ESPECIALIZADA (Teleconsulta).</u></b>	



<b>Presenta alguna de estas condiciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor de 65 años</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Hipertensión Arterial</li> <li>• Enfermedades Cardíacas</li> <li>• Enfermedad Respiratoria Crónica</li> <li>• Cáncer</li> </ul>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si usted presenta alguna de estas condiciones y ha viajado o estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado, pero NO presenta mayores síntomas, USTED NO NECESITA ATENCIÓN MÉDICA NI REALIZARSE EL TEST.</b>	<b>personas que haya tenido contacto, para que estén atentos a la aparición de síntomas.</b>

En cualquiera de estos casos anteriormente señalados, evite asistir a lugares con aglomeración de personas y los desplazamientos en general.

## 2.2. LISTAS DE CHEQUEO

### 2.2.1. LISTA DE CHEQUEO DEL ENFERMO CDC 1

1	¿Está enfermo o cuida a alguien que está enfermo?	SI	NO
2	¿Ha estado de viaje o en contacto directo con una persona con COVID-19 probable o confirmado?	SI	NO
3	¿Cuál es su género?	M	F
4	¿Está respondiendo por sí mismo o por alguien más?	Por mi mismo	Otros
5	¿Cuál es su edad?		

	<b>&lt;2 años</b>	<b>2-4 años</b>	<b>5-9 años</b>	<b>10-18 años</b>
	<b>19-29 años</b>	<b>30-39 años</b>	<b>40-49 años</b>	<b>50-59 años</b>
	<b>60-64 años</b>	<b>65-69 años</b>	<b>70-79 años</b>	<b>&gt; 80 años</b>
<b>6</b>	<b>¿Presenta alguna de estas condiciones?</b>			
	<b>&gt; 65 años</b>	<b>Diabetes</b>	<b>Hipertensión Arterial</b>	<b>Enfermedades Cardíacas</b>
	<b>Enfermedad Respiratoria Crónica</b>	<b>Cáncer</b>	<b>Otro</b>	
<b>7</b>	<b>¿Tiene alguno de los siguientes síntomas?</b>			
	<b>Jadeo por aire o no puede hablar sin recuperar el aliento (respiración extremadamente difícil)</b>		<b>Dolor o presión severos y constantes en el pecho.</b>	
	<b>Labios o cara de color azul (cianosis)</b>		<b>Fiebre &gt; 38°C</b>	
	<b>Mareos o aturdimiento severos y constantes</b>		<b>Actuando confundido (síntoma nuevo o empeorando)</b>	
	<b>Inconsciente o muy difícil de despertar</b>		<b>Habla arrastrada (nueva o que empeora)</b>	
	<b>Nuevas convulsiones o convulsiones que no se detienen</b>			
<b>8</b>	<b>¿Está consumiendo antiinflamatorios no esteroideos (AINES) o acetaminofén? ¿Desde cuándo?</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>



## 2.2.2. LISTA DE CHEQUEO PARA PROFESIONALES DE ÁREAS ASISTENCIALES CDC 2

1	Red de atención	SI	NO
	¿Conoce la red de servicios de salud a nivel local con los que cuenta su institución, para garantizar la atención de pacientes, requerimientos de medicamentos insumos o equipos, y traslado en todos los niveles de atención?		
2	Información actualizada	SI	NO
	¿Conoce usted en su institución los líderes para notificación, atención y seguimiento de casos de Covid-19?		
	¿Conoce todos los formatos de reporte que se deben llevar para el reporte de casos en su institución?		
	¿Cuenta usted con información permanente y actualizada del comportamiento de Covid-19 en su institución, localidad y en la ciudad?		
	¿Conoce y ha consultado las fuentes oficiales de información para Covid-19?		
	¿Es usted multiplicador(a) de información veraz y actualizada de acuerdo con las fuentes oficiales de información para Covid-19 con sus compañeros(as) de trabajo (profesionales, técnicos(as), personal de apoyo)?		



3	Áreas definidas de atención	SI	NO
	¿Reconoce el área de triage establecida para atención de pacientes con sintomatología respiratoria aguda?		
	¿Reconoce el área de atención para manejo de casos definida en su institución?		
4	Identificación rápida de casos	SI	NO
	¿Está usted entrenado(a) para la identificación rápida, correcta y notificación oportuna de casos sospechosos en cualquier área del hospital?		
	¿Conoce las áreas, sistemas de comunicación y monitoreo en su institución que le permitan alertar y notificar oportunamente casos sospechosos en cualquier área del hospital incluidos los puntos de entrada o llegada de pacientes a la instalación, a fin de ajustar acciones de prevención y control?		
	¿Conoce el procedimiento de triage en el área de emergencias de su institución, con enfoque en la identificación rápida de pacientes con sintomatología respiratoria aguda?		

### 3. ¿QUÉ PASA SI USTED ESTÁ ENFERMO DE

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

Teléfonos: (571)8043865

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

3196370731

[Bogotá, calle 58 # 35-79](#)



**3.1. PASOS PARA AYUDAR A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 SI ESTA ENFERMO.** Si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tenerlo, siga los pasos a continuación para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad.

**A. Quédese en casa excepto para recibir atención médica.**

- **Quédese en casa:** las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa; no salga, excepto para obtener atención médica; no visite áreas públicas.
- **Manténgase en contacto con su médico:** Llame a su servicio médico, antes de acudir a la atención médica; asegúrese de recibir atención si se siente peor o si cree que es una emergencia.
- **Evite el transporte público:** evite usar el transporte público, el transporte compartido o los taxis.

**B. Sepárese de otras personas en su hogar, esto se conoce como aislamiento en el hogar.**

- **Manténgase alejado de los demás:** tanto como sea posible, debe permanecer en una habitación de uso individual preferiblemente con ventana, manteniendo la puerta cerrada y lejos de otras personas en su hogar; use un baño separado, si está disponible.
- **Limite el contacto con mascotas y animales:** debe restringir el contacto con mascotas y otros animales, tal como lo haría con otras personas.
  - Aunque no ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19, aún se recomienda que las personas con el virus limiten el contacto con los animales hasta que se conozca más información.
  - Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo con COVID-19. Si debe cuidar a su mascota o estar cerca de animales mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de interactuar con ellos.



**C. Llame con anticipación antes de visitar a su médico.**

- **Llame con anticipación:** si tiene una cita médica, llame al consultorio de su médico o al departamento de emergencias y dígales que tiene o puede tener COVID-19. Esto ayudará a al servicio de salud a protegerse y proteger a otros pacientes.

**D. Use una mascarilla si está enfermo**

- **Si está enfermo:** debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- **Si está cuidando a otros:** si la persona enferma no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), las personas que viven en el hogar deben permanecer en una habitación diferente. Cuando los cuidadores ingresan a la habitación de la persona enferma, deben usar una máscara facial. No se recomiendan visitantes, aparte de los cuidadores.

**E. Cubra su boca al toser o estornudar**

- **Cubrimiento:** Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con su brazo cuando tosa o estornude.
- **Elimine desechos:** deseche los pañuelos usados en una bolsa de plástico colocada en caneca de basura con tapa y selle la bolsa para desecharla.
- **Lávese las manos:** Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

**F. Limpie sus manos con frecuencia**

- **Lávese las manos:** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser o estornudar; yendo al baño; y antes de comer o preparar comida.
- **Desinfectante para manos:** si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol,

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

21

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

Teléfonos: (571)8043865

3196370731

[Bogotá, calle 58 # 35-79](#)



cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas.

- **Jabón y agua:** el jabón y el agua son la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite tocar:** evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

**G. Evite compartir artículos personales del hogar.**

- **No comparta:** No comparta platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar.
- **Lávese bien después del uso:** después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o póngalos en el lavavajillas.

**H. Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días**

**Limpie las superficies de alto contacto en su área de aislamiento todos los días.**

- **Limpie y desinfecte:** Rutinariamente limpie las superficies de alto contacto en su habitación y baño. Deje que otra persona limpie y desinfecte las superficies en las áreas comunes, pero no en su habitación y baño.
  - Si un cuidador u otra persona necesita limpiar y desinfectar la habitación o el baño de una persona enferma, debe hacerlo según sea necesario. El cuidador / otra persona debe usar una máscara y esperar el mayor tiempo posible después de que la persona enferma haya usado el baño.

Las superficies de alto contacto incluyen teléfonos, controles remotos, mostradores, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.

- Limpie y desinfecte las áreas que pueden tener sangre, heces o fluidos corporales.
- **Limpiadores y desinfectantes domésticos:** limpie el área o artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante doméstico.
  - Asegúrese de seguir las instrucciones en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda durante varios minutos para asegurar que se eliminen los gérmenes. Muchos también recomiendan precauciones,

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

22

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:5718043865)

[3196370731](tel:3196370731)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](#)



como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.

- La mayoría de los desinfectantes domésticos registrados por la EPA deben ser efectivos.

#### I. Controle sus síntomas

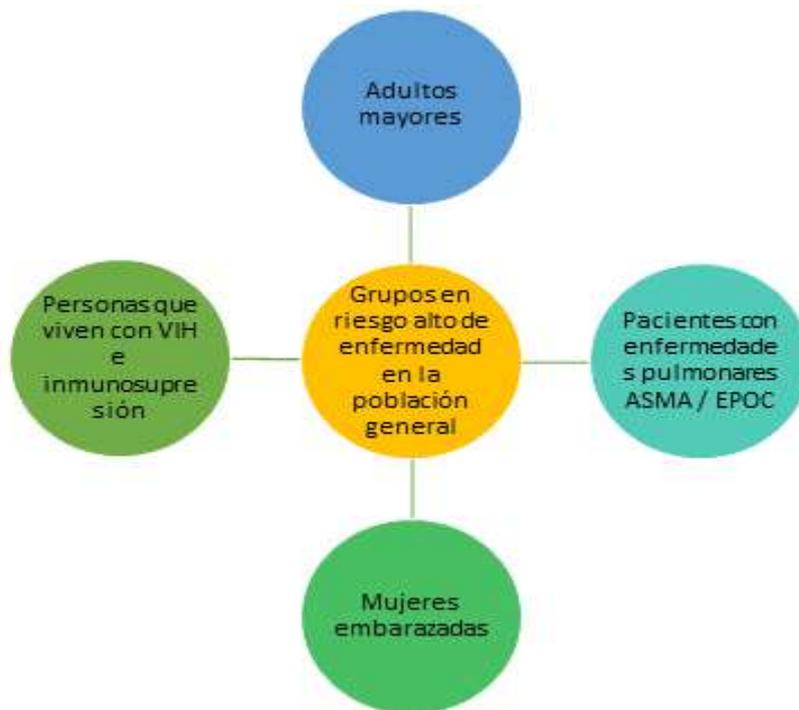
- Busque atención médica, pero llame primero: busque atención médica de inmediato si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar).
  - Llame a su médico antes de ingresar: Antes de ir al consultorio del médico o la sala de emergencias, llame con anticipación y dígame sus síntomas. Le dirán qué hacer.
- Use una máscara facial: si es posible, póngase una máscara facial antes de ingresar al edificio. Si no puede ponerse una mascarilla, trate de mantener una distancia segura de otras personas (al menos a 6 pies de distancia). Esto ayudará a proteger a las personas en la oficina o en la sala de espera.
- Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y el departamento de salud local: las autoridades de salud locales le darán instrucciones sobre cómo controlar sus síntomas y reportar información.

Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato. Las señales de advertencia de emergencia incluyen \*:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión persistentes en el pecho.
- Confusión o incapacidad para despertar
- Labios o cara azulados

\*Esta lista no es del todo inclusiva. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.

## 4. ADULTO MAYOR Y CONDICIONES ESPECIALES.



Según la OMS cuando la mayoría de la población tenga COVID 19 de bajo o mediano riesgo (81%) en algunos van a ser más severo con uso de oxígeno (14%), un 5% va a necesitar cuidado intensivo, pero algunas poblaciones en riesgo van a tener mayor probabilidad de estar en este último grupo, que son las poblaciones expuestas

### 4.1. ADULTOS MAYORES

Población mayor a 65 años tanto de sexo femenino como masculino está en alto riesgo



**Personas adultas mayores o con comorbilidades como diabetes, hipertensión u otras enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo de contagio del COVID 19 Diabetes.**

**Si estás en esta edad o tienes esta comorbilidad que debes hacer:**

- **Quédate en casa, no salgas si no tienes la necesidad específica de hacerlo**
- **Frecuente lavado de manos, en lo posible cada tres horas**
- **Limpieza y Desinfección de superficies internas en tu casa con las cuales entres en contacto**
- **Evite el contacto con personas enfermas, si están en su casa manténgase aislada de ellos o a 6 metros de distancia mínimo**
- **Evite vistas externas a su núcleo cercano familiar**
- **Ni salga a viajes o paseos en estos momentos**
- **Contáctese con el centro de llamadas si tiene duda de sus síntomas, pero si estos son mayores fiebre, dolor persistente torácico, malestar general, dificultad para respirar son signos de alarma comuníquese con el sistema de salud, no salga de su casa para evitar el contagio.**
- **Como tenemos tiempo puede dedicarse a otras actividades que le ayuden a relajarse y mantener su estado físico, dentro de lo cual usted puede:**
  - **Realice ejercicios de memoria con hijos y familiares cercanos**
  - **Va a realizar ejercicios en casa mínimo 30 minutos tres veces por semana**
  - **Lectura de textos interesantes y que le atraigan**
  - **Hablar por medios virtuales con familiares y amigos**
- **Es importante que usted entienda que el riesgo de hospitalización y mortalidad aumenta en personas mayores de 65 años y se incrementa al doble en personas mayores de 75 años.**

#### **4.2. PERSONAS CON ENFERMEDADES PULMONARES ASMA / EPOC**

**Personas con ASMA / EPOC tienen mas riesgo de contagio con el COVID 19 por lo cual debe estar atento para evitar el riesgo de contagio , el COVID 19 puede afectar su**

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

25

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:(571)8043865)

[3196370731](tel:3196370731)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](#)



sistema respiratorio, llevando a crisis asmáticas o presencia de neumonía o insuficiencia respiratoria.

- Riesgo de contagio y tratamiento

Es importante entender que no hay tratamiento para el COVID 19, por lo cual el objetivo es evitar el contagio dado que el riesgo es más alto por la enfermedad de base y continuar con su tratamiento regular, no se debe suspender el uso de los inhaladores y tratamientos farmacológicos que esté tomando

Prepárese para esta pandemia si usted tiene una de estas enfermedades

- Tome precauciones de distanciamiento de otras personas y recién llegados
- Manténgase alejado de personas que estén contagiadas
- Tenga a mano sus medicamentos y trate de tener su fórmula mínima para treinta días.
- Lave sus manos permanentemente antes y después del uso de sus inhaladores y en el diario de sus actividades.
- Limpie las superficies de su casa con las cuales tenga contacto, mesas, mesones, dispensadores, utensilios y otras superficies.
- Evite salir de su casa para controlar el contagio, tenga en cuenta que en el pico del COVID 19 el riesgo de contagio es más alto.
- Realice un uso adecuado de sus inhaladores con las cámaras espaciadoras.
- Evite los agentes disparadores de la crisis asmática o exacerbación del EPOC, como alérgenos, humo de tabaco y leña, aerosoles, polvo de casa, desinfectantes etc.
- Si presenta síntomas contacte a su proveedor de salud para el manejo inmediato.

### **4.3. COVID-19: LO QUE LAS PERSONAS CON VIH E INMUNOSUPRIMIDAS DEBEN SABER**

Aunque no se conoce el riesgo de enfermedad grave de COVID-19 para las personas con VIH, aquí hay algunas preguntas que pueden surgir:

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:(571)8043865)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](https://www.bogota.gov.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[3196370731](tel:3196370731)



- ¿Las personas con VIH tienen mayor riesgo de COVID-19 que otras personas?

Actualmente, no hay evidencia alguna de que las personas con el VIH tengan un mayor riesgo de adquirir la infección por COVID-19 o de sufrir complicaciones graves si se ven afectadas, todavía es desconocido el riesgo de inmunosupresión, pero con otras infecciones respiratorias virales las personas con VIH su posibilidad de enfermar es mayor sobretodo aquellas personas que: tienen recuento bajo de células CD4 y las que no reciben tratamiento contra el VIH (terapia antirretroviral o TAR) además si estas personas están en edades mayores o presentan otra afección médica.

- ¿Las personas con inmunosupresión tienen mayor riesgo de COVID-19 que otras personas?

Las personas inmunosuprimidas, son aquellas que reciben tratamiento con fármacos inmunosupresores; en la actualidad no hay información al respecto, pero se aconseja seguir las mismas recomendaciones que tienen las personas con VIH; si aparecieran casos en individuos con inmunodeficiencias su evolución ayudaría a estimar más concretamente el riesgo para otros pacientes similares.

- ¿Qué deben hacer para protegerse del COVID-19?

Las personas con VIH deben tomar medidas preventivas diarias para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. Mantener un estilo de vida saludable, esto es: Comer balanceado, dormir por lo menos 8 horas y reducir el estrés al máximo (mantenerse saludable ayuda a su sistema inmunológico a combatir la infección en caso de que ocurra).

Si está tomando sus medicamentos, es importante no interrumpir su tratamiento y seguir las recomendaciones que su médico le diga particularmente, así podrá mantener su sistema inmunológico saludable.

- ¿Qué debe hacer si cree que tiene COVID-19?

Si presenta síntomas que concuerden con los del COVID-19 consulte a con su médico y pregunte cómo ser evaluado y cómo evitar exponer a otros a COVID-19, además de otras recomendaciones adicionales por su condición de base.



- ¿Qué más pueden hacer personas para protegerse del COVID-19 ?

***Pasos adicionales para tener en cuenta:***

- ❖ Asegúrese de tener suministro de 30 días de su medicamento contra el VIH y cualquier otro medicamento o suministros médicos que necesite para controlar el VIH o su enfermedad autoinmune.
  - ❖ Asegúrese de que todas sus vacunas estén actualizadas, incluidas las vacunas contra la influenza estacional y la neumonía bacteriana porque estas enfermedades afectan mucho más a las personas con VIH.
  - ❖ Si tiene que quedarse en casa durante un par de semanas comuníquese con su EPS a través de los canales en línea que haya dispuesto o por vía telefónica.
  - ❖ Estar conectado remotamente por línea en internet o vía telefónica le ayudará a estar relacionado socialmente y contribuir a su salud mental.
  - ❖ Mantenga el contacto con personas que puedan ayudarlo.
- ¿Se puede usar el medicamento contra el VIH (ATR) para tratar COVID-19?

Algunos tipos de medicamentos contra el VIH (en particular lopinavir / ritonavir) se están evaluando en un icono externo de ensayo clínico para tratar COVID-19, todavía no hay datos disponibles de ensayos clínicos que indiquen que estos medicamentos ayudan a las personas con COVID -19, además se recomienda no cambiar su medicamento para el VIH en un intento de prevenir o tratar COVID-19.

#### 4.4. COVID-19: EMBARAZO Y LACTANCIA

***Mujeres embarazadas***

- ¿Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de enfermarse por COVID-19?

Hoy en día no se tiene información si las mujeres embarazadas tienen mayor probabilidad de enfermarse por COVID-19 que el público en general o si tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave como resultado. Los cambios que experimenta en su cuerpo pueden aumentar el riesgo de algunas infecciones, como se sabe con los virus de la misma familia del COVID-19 y otras infecciones respiratorias virales, lo que hace extrapolable el posible riesgo desarrollar enfermedades graves.



- ¿Cómo pueden protegerse de contraer COVID-19?

Las mujeres embarazadas deben seguir las mismas recomendaciones que se le da al público en general. Puede ayudar a detener la propagación de COVID-19.

- ¿Durante el embarazo, el COVID-19 puede causar problemas de salud?

No sabemos en este momento si COVID-19 causaría problemas durante el embarazo o afectaría la salud del bebé después del nacimiento, pero de acuerdo a los pocos casos estudiados, las mujeres en embarazo que tengan el COVID-19 desarrollarían los mismos síntomas que cualquier otra persona.

- ¿Se puede pasar COVID-19 de una mujer embarazada al feto o al recién nacido?

Todavía es incierto si una mujer embarazada con COVID-19 puede transmitir el virus al feto durante el embarazo o al bebé en el parto, pero ningún bebé nacido de madres con COVID-19 ha dado positivo en la prueba para COVID-19 en muestras de líquido amniótico o leche materna.

#### ***Amamantamiento***

- Transmisión de COVID-19 a través de la leche materna

Lo que se conoce hasta el momento de su propagación es que se da persona a persona, principalmente por gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Aunque los estudios actuales son pocos, el virus no se ha detectado en la leche materna.

- ***Orientación provisional sobre la lactancia para una madre confirmada o bajo investigación para COVID-19***

La leche materna al ser considera el único alimento recomendable para el recién nacido debido a que contiene muchos nutrientes y le brinda protección contra muchas enfermedades, se recomienda alimentar el bebé con la leche materna según las recomendaciones del médico:



- ❖ Una madre con COVID-19 confirmado o sintomática debe tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus a su bebé, en caso de que el médico haya permitido su alimentación con el pecho, debe lavarse las manos antes de tocar al bebé y usar una máscara facial, ropa limpia y desinfectar las partes de contacto.
- ❖ Si se extrae leche materna con un extractor de leche manual o eléctrico, la madre debe lavarse las manos antes de tocar las piezas de la bomba o el biberón y seguir las recomendaciones para una limpieza adecuada después de cada uso. En es posible, considere pedirle a alguien que alimente al bebé con la leche extraída.

## 5. BIOSEGURIDAD Y AISLAMIENTO.

- ¿En su labor diaria cumple usted con los procedimientos de manejo de residuos y con la adecuada utilización de equipo de protección personal?
- ¿Cumple usted con el protocolo de lavado de manos?
- ¿Conoce cuáles son los tipos de aislamiento definidos para Covid-19?
- ¿El servicio en el cual usted labora cuenta con todos los elementos necesarios para garantizar el adecuado aislamiento?
- ¿Conoce usted los casos en los cuales se utiliza mascarilla médica (tapabocas) y realiza el adecuado manejo de las mismas?
- ¿Conoce usted los casos en los cuales se utiliza mascarilla N-95 y está capacitado(a) para su adecuado uso y educación a los(as) usuarios(as)?

Manejo de muestras

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:(571)8043865)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](https://www.bogota.gov.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[3196370731](tel:3196370731)



- ¿Está usted capacitado(a) y entrenado(a) para la toma de muestras, manejo adecuado y transporte para casos de Covid-19 o identifica quién es la persona responsable en su servicio para esta labor?
- ¿Conoce el procedimiento establecido en su entidad para envío de muestras, aplicando medidas de bioseguridad establecidas en lineamientos nacionales e internacionales o identifica el(la) referente de esta labor?
- ¿Están disponibles en su institución todos los elementos necesarios para la adecuada toma de muestras?
- ¿Están disponibles en su institución los elementos necesarios para el embalaje adecuado de las muestras?
- ¿Tiene claridad sobre la entidad a la cual se debe hacer el envío de las muestras que sean tomadas en su institución y quién es la fuente directa para el reporte de resultados?

#### Manejo de casos

- ¿Conoce el protocolo para manejo de casos sospechosos o confirmados?
- Si usted labora en Consulta externa: ¿conoce la ruta de atención de su institución para casos sospechosos o confirmados que garantice el direccionamiento oportuno y la continuidad en la atención?
- Si usted labora en el área de Urgencias: ¿está capacitado(a) para garantizar la atención inicial de los(as) pacientes sospechosos(as) o confirmados(as) (revisión primaria, reanimación, estabilización inicial, ventilación mecánica) con acceso a equipo de protección personal?
- Si usted labora en el área de Hospitalización: ¿está capacitado(a) y entrenado(a) para atención continua de pacientes sospechosos(as) o confirmados(as) que requieren hospitalización, cuenta y utiliza con el equipo de protección personal adecuado?
- ¿En su servicio hay disponibilidad permanente de insumos, medicamentos, elementos de protección personal que garanticen el cumplimiento del protocolo para manejo de casos sospechosos o confirmados?

#### Prevención y control de infecciones

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:+5718043865)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](https://www.bogota.gov.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[3196370731](tel:+57196370731)



- ¿Conoce y lleva a la práctica las herramientas para la prevención y control de la transmisión de coronavirus en su institución?
- ¿En los casos de traslado de pacientes en su entidad, usted garantiza que se conserven las medidas de aislamiento de acuerdo con el caso?
- ¿Cuenta con las herramientas necesarias para informar a los(as) usuarios(as) sobre las medidas de prevención, y si es un caso sospechoso o confirmado, la importancia del aislamiento, lavado de manos y medidas de bioseguridad?
- ¿Conoce y lleva a la práctica los protocolos o procedimientos para la limpieza e higiene de áreas clínicas para casos de Covid-19?
- ¿Conoce y sigue usted el protocolo y ruta señalizada para manejo que asegure la disposición final o eliminación de residuos biológico-infecciosos, incluidos cortopunzantes, disposición de fómites?
- ¿Usted realiza de acuerdo con los protocolos el lavado de manos correctamente y es multiplicador(a) en su institución para que sus compañeros(as) y usuarios(as) también lo realicen?
- ¿Reconoce en su institución el espacio físico y lineamientos para disposición de cadáveres derivados de la emergencia?

### 5.1. BIOSEGURIDAD EN LA ATENCIÓN EN SALUD DEL COVID-19

Fuente: <http://aulavirtual.saludcapital.gov.co/sicap/course/view.php?id=208>

#### A. Precaución según mecanismos de transmisión:

Lavado de manos (cinco momentos establecidos por la OMS)

Situación	Precaución
Para cualquier caso sospechoso o confirmado de Covid-19	Precauciones estándar + contacto + gotículas



<b>Para cualquier caso sospechoso o confirmado de Covid-19 y procedimientos generadores de aerosoles (PGA)</b>	<b>Precauciones estándar + contacto + aerosoles.</b>
--	--

#### **B. Elementos de protección individual para el COVID-19**

- Protección ocular (visor, gafas de seguridad o pantalla facial)
- Respiradores con filtro de partículas (N-95)
- Guantes
- Gorro
- Bata de manga larga antifluidos

#### **C. Cómo ponerse los elementos de EPP?**

- Colóquese el gorro el cabello debe estar completamente recogido y el gorro debe cubrir completamente la cabeza.
- Lavado de manos
- Colóquese guantes no estériles
- Colóquese la bata anti-fluidos manga larga
- Continúe con el respirador (mascara facial) N-95, se debe asegurar por encima de la nariz y alrededor de la boca.
- Continúe con el elemento de protección ocular, con buen sello contra la piel de la cara, con presión uniforme y hermético en los ojos.
- Colóquese los guantes estériles
- Proceda a la realización del hisopado

#### **D. Cómo retirarse los elementos de EPP?**

- Retírese los guantes estériles y deposítelos en bolsa roja junto con el material sobrante del kit de hisopado.
- Ubique un lugar seguro para retirar los EPP fuera de la habitación del paciente.
- Aplique alcohol sobre los guantes de látex y proceda con la bata enrollándola hacia afuera y deséchela.
- Retire la protección ocular

[www.ascofi.org.co](http://www.ascofi.org.co)

[www.colfi.co](http://www.colfi.co)

[Teléfonos: \(571\)8043865](tel:(571)8043865)

[Bogotá, calle 58 # 35-79](https://www.bogota.gov.co)

[info@ascofi.org.co](mailto:info@ascofi.org.co)

[presidencia@colfi.co](mailto:presidencia@colfi.co)

[3196370731](tel:3196370731)



- Retire los guantes
- El tapabocas retírelo con las tiras sin tocar la parte delantera
- Posteriormente retire el gorro
- Finalice con lavado de manos

Las diferentes áreas en donde se ubique el caso sospechoso o confirmado se denominan áreas críticas y deberán tener un protocolo de limpieza y desinfección para COVID-19.

Desinfectante para superficies (solución de hipoclorito de 0,05 % (limpieza regular) o 0,5 % (desinfección de salpicaduras).

Alcohol al 70% para limpiar elementos como fonendoscopios y oxímetros de pulso. (idealmente no se deben utilizar los mismos equipos entre pacientes).

## REFERENCIAS

1. CDC. Estados Unidos. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). [Última actualización 16 de Marzo 2020. consultado el 20 de Marzo 2020.] Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>
2. OMS. Secretaría distrital de Salud. Ruta institucional para manejo de coronavirus (COVID-19). [Última actualización 16 de Marzo 2020. consultado el 20 de Marzo 2020.] Disponible en: <http://fapp.saludcapital.gov.co/encuestas/index.php?sid=41481&newtest=Y&lang=es>
3. Gobierno de España; Ministerio de Ciencia eGuía COVID-19. En: <https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/Biblioteca/Paginas/Gu%C3%ADa-COVID-19-Infomaci%C3%B3n-para-ciudadanos.aspx> .Fecha Consulta: 21 de Marzo, 2020.



4. Evaluaci Innovación; Instituto de salud Carlos III. ón de riesgo covid-19, 2020. Unidad de Telemedicina, Universidad la Concepción. Disponible en <https://coronavirus.udec.cl/>
5. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Symptoms. Disponible en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>. Fecha de consulta: 22 de Marzo, 2020.
6. Fernández M, García J, Vila J, López E, Gonzáles M. Recomendaciones para la prevención frente al coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos. CEI, SEIMC. [Internet: consultado el 20 de marzo de 2020.] Disponible en: <http://www.ont.es/Documents/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Inmunodeprimidos.pdf>
7. ONUSIDA. Lo Que Las Personas Que Viven Con VIH Deben Saber Sobre el VIH Y COVID-19. [Última actualización 17 de Marzo 2020. consultado el 20 de Marzo 2020.] Disponible en: [https://www.unaids.org/es/20200317\\_covid19\\_hiv](https://www.unaids.org/es/20200317_covid19_hiv)
8. Suy Franch A. Recomendaciones para la prevención de la infección y la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en la paciente obstétrica. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. [Internet: consultado el 21 de marzo de 2020] Disponible en: [http://www.rhaprofesional.com/wp-content/uploads/2020/03/SEGO\\_Espa%C3%B1a.pdf](http://www.rhaprofesional.com/wp-content/uploads/2020/03/SEGO_Espa%C3%B1a.pdf)
9. Minsalud.gov.co Recomendaciones de EPP para personal de salud según el área de atención para COVID-19. Consenso IETS- ACIN. [Internet: consultado el 20 de marzo de 2020.] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/tabla-epp-consenso.pdf>
10. Secretaría Distrital de Salud. Ruta institucional para manejo del coronavirus (COVID-19) <http://aulavirtual.saludcapital.gov.co/sicap/course/view.php?id=208>
11. ECDC.Guidance for wearing and removing personal protective equipment in healthcare settings for the care of patients with suspected or confirmed COVID-19. [Internet: consultado el 25 de marzo de 2020.] Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-guidance-wearing-and-removing-personal-protective-equipment-healthcare>

