



CORAZÓN GRANDE

#MeQuedoEnCasa

¡Mi cronograma para la cuarentena!



Familia: _____

Fecha: _____

Diseño una rutina diaria que incluya:



CORAZÓN GRANDE

- Autocuidado.
- Rutina de ejercicio. Oración y/o Meditación.
- Aseo de mi residencia y desinfección de superficies
- Tiempo de trabajo y/o de Estudio.
- Preparación de alimentos que garanticen una dieta saludable.
- Dedico tiempo para aprender nuevas cosas. Puedo consultar páginas web en donde se muestran rutinas gratuitas, amplia oferta académica y cultural gratuita disponible en la página web <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/>
- Ubico estas actividades en la siguiente agenda y asigno horarios.

#MeQuedoEnCasa

Ruta para prevenir el contagio

A diario, observo las siguientes recomendaciones:

¿Qué debo hacer para evitar contraer y propagar el virus?



CORAZÓN GRANDE

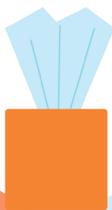
Si no tienes un pañuelo, usa tu manga



Evita el contacto con personas que no se sientan bien



Desecha los pañuelos usados



Contén la tos y los estornudos con pañuelos desechables



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar

Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua o usa un gel desinfectante



¿Cómo saber si estoy contagiado?

Síntomas del COVID-19*



TOS



FIEBRE



CANSANCIO

Síntomas más comunes



CONGESTIÓN NASAL



SECRECIÓN NASAL



DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE CABEZA



DIARREA



FATIGA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR**

*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos, pueden no tener ninguno.

**En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.

Si tienes varios de los síntomas anteriores y sobretudo, presentas fatiga y dificultad para respirar, comunícate a la **Línea nacional 018000955590**, desde un celular al **192** y para ver las líneas de atención por ciudad visita www.coronaviruscolombia.gov.co

#MeQuedoEnCasa

Y si me contagio, ¿cómo lo autogestionaré?

Una vez tengo certeza de que estoy contagiad@ con Coronavirus, asumo mis compromisos con mi familia, el país y el sistema de salud:

1 Tomo los medicamentos y cuidados que alivian una gripe y salvo que presente fatiga y dificultad para respirar y/o sea adulto mayor, no acudiré al médico.

2 Doy aviso a las autoridades sanitarias sobre mis síntomas, ellos harán una valoración telefónica y me indicarán los pasos a seguir.

3 Tomaré las medidas necesarias para no contagiar al resto de mi familia. En lo posible, dispondré loza solo para mí y usaré solo un baño. Mantendré distancia con mi familia y utilizaré tapabocas y pañuelo para evitar contaminar a los demás.

4 Utilizo mi tiempo en actividades lúdicas y académicas, aprovecho para retomar proyectos y pienso que mi aislamiento disminuye la posibilidad de contagio de mi familia y vecinos.

¿Cuándo debo ir al médico?

“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” OMS, 2020.



¡Te invitamos a hacer uso racional del servicio de urgencias y en reemplazo de este, acudir a las líneas telefónicas que encontrarás al final de esta agenda!

#MeQuedoEnCasa

Tareas para la semana del 24 al 29 de marzo:

Tarea #1:



Elegimos en nuestra familia **a la persona encargada de salir** una vez a la semana a comprar los alimentos y productos necesarios para el abastecimiento doméstico.

Esta misma persona podrá encargarse de hacer las diligencias **bancarias: retiro de dinero, consignaciones y demás**. Recordemos que todas las entidades del sector financiero han habilitado canales virtuales y líneas telefónicas para gestionar nuestras necesidades. Para saber qué actividades fuera de casa están permitidas, consulto el decreto **457 de 2020**, disponible en la página www.coronavirus.gov.co

Nombre del responsable de salir a hacer compras y diligencias:

Cumplida

Pendiente

#MeQuedoEnCasa



Recomendaciones antes de salir de tu casa.

Hago una lista de todo lo que mi familia necesitará en la próxima semana: alimentos, medicamentos, productos de aseo e insumos para el mantenimiento de las mascotas.	
Maximizo la salida que haré: descarto las actividades que puedo hacer a través de línea telefónica o portales de internet. Diseño una ruta eficiente que me permita hacer las compras y llevar a cabo las diligencias urgentes e inaplazables.	
Elijo ropa y zapatos cómodos que, en lo posible, solo utilizaré para la salida semanal. No olvido llevar alcohol en spray para desinfectar las superficies con las que tendré contacto y gel antibacterial para mis manos.	
Llevo conmigo bolsas reutilizables para disminuir el impacto ambiental de las bolsas plásticas.	
Me informo sobre las medidas tomadas por los municipios para evitar congestiones en los supermercados, servicios de transporte y otros.	
Reviso el funcionamiento del sistema de transporte local y/o planeo mi salida en bicicleta o caminando.	



Recomendaciones durante la salida.



Acato las recomendaciones básicas de interacción dadas por el Gobierno: no saludo de beso, mano o antebrazo. Mantengo distancia prudente con las demás personas y evito tocarme la nariz, los ojos o la boca.	
Evito ingresar a lugares con mucha afluencia de personas. Respeto las filas y acato las instrucciones de los establecimientos de comercio para evitar las aglomeraciones.	
¡Compro productos y medicamentos de manera racional! Evito dejar a mis vecinos sin acceso a productos de la canasta familiar e incorporo en mis acciones un pensamiento colectivo y de cooperación.	
Si es posible, desinfecto las superficies con las que tengo contacto, ejemplo: perillas, puertas, manijas de bolsas, tableros de los cajeros automáticos y otros, esto contribuye a contrarrestar el virus y detiene el contagio.	
Utilizo con frecuencia gel antibacterial o lavo mis manos y evito tocar con mis ojos, nariz o boca.	



Recomendaciones para regresar a casa.



Lavo mis manos con suficiente agua y jabón por más de 20 segundos. Me aseguro de que el jabón cubra la totalidad de mis manos y en lo posible, la muñeca y antebrazo.	
Desinfecto las suelas de mis zapatos con alcohol o con agua y jabón, deposito la ropa que usé en una bolsa y procuro rápidamente su lavado.	
Desinfecto con alcohol las bolsas que contienen las compras y limpio todos los productos con vinagre o agua y jabón antes de guardarlos en cajones o refrigeradores.	
Desinfecto los elementos que usé fuera de casa, ejemplo: cierres de las carteras, billeteras, tarjetas de banco, llaves, manijas de sombrillas y demás objetos que estuvieron en contacto con el exterior	

#MeQuedoEnCasa

Tarea #2:



Si está dentro de mis posibilidades, imprimo las recomendaciones para detener el contagio y garantizar la desinfección de áreas comunes de mi edificio o conjunto y las cuelgo en el ascensor o recepción, lo anterior para que mis vecinos estén enterados y cooperen durante la cuarentena. Las recomendaciones sobre cuidado de la propiedad horizontal están disponibles en: <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable.html>

Nombre del responsable de la tarea:

Estado de la tarea:

Cumplida

Pendiente

#MeQuedoEnCasa

#MeQuedoEnCasa





Tarea #3:

Me mantengo informado de las medidas adoptadas por el Gobierno a través de las redes sociales de la Presidencia de la República y de los canales de televisión nacionales.
Nombre del responsable de mantener informada a la familia y evitar las falsas noticias o sobre información:

**¡Esta es una tarea permanente,
califica al responsable!**

Día 1	Cumplida		Pendiente	
Día 2	Cumplida		Pendiente	
Día 3	Cumplida		Pendiente	
Día 4	Cumplida		Pendiente	
Día 5	Cumplida		Pendiente	
Día 6	Cumplida		Pendiente	
Día 7	Cumplida		Pendiente	



CORAZÓN GRANDE

Directorio EPS

AMBUQ EPSS	018000914625
CAJACOPI EPSS	018000111446
COMFAMILIAR EPSS	018000915347
COOSALUD EPSS	018000515611
MUTUAL SER EPSS	018000116882
NUEVA EPS SUBSIDIADA	018000952000
FAMISANAR	018000916662
COOMEVA	018000975831
SANITAS	018000919100
SURA	018000519519
NUEVA EPS	018000952000
SALUD TOTAL	018000114524
MEDIMAS	018000120777