

# Protección & Seguridad en la **Comunidad**

Año 10 / Tercer Trimestre 2020 / ISSN 2248-6070

No. 37

**Estrategias de  
reapertura de  
escuelas durante  
COVID-19**

Consejos para la  
población sobre el  
nuevo coronavirus  
(2019-nCoV):  
cuándo y cómo  
usar tapabocas

*Medidas de  
prevención al  
salir de la vivienda*

*Mantén sanos a  
los niños durante  
el brote de COVID-19*

*Lista de  
verificación  
para el hogar*

*Sanos en casa  
- Actividad física*



**¿Cuál es la mejor  
manera de desinfectar  
las patas de mi animal  
de compañía?**

# Indicaciones para los Autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, resumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

## Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y experimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subapartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

## Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a los que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no la proporcionarán.

## Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

## Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones.

Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesaurus" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

## Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión crítica de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

## Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Icontec para Colombia:

## Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

## Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene - mar 2002). 57 p.

## Envío de manuscritos

Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:

- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier parte del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

## Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

## Consejo Editorial

Rodrigo Forero Franco  
Claudia Lucía González Rodríguez  
Weisner Danuber Herrera Calderón  
Andrés Felipe Moreno Castellanos  
Felipe Murcia tamayo  
Yezid Fernando Niño Barrero  
Jorge Johan Olave Molano  
Leidy Liceth Pérez Claros  
Daniel Arturo Quiroga Vargas  
Maira Luz Sarmiento Soto

## Coordinación Periodística

Claudia Lucía González Rodríguez  
Andrés Felipe Moreno Castellanos  
Dayana Alexandra Rojas Campos  
Juliana María Velásquez Franco

## Diseño Gráfico

Icona Diseño

## Fotografía

123rf.com

## Consejo Técnico

Armando Agudelo Fontecha  
Álvaro Casallas Gómez  
Juan José Galán Picón  
Héctor Gutiérrez Pulido  
María Victoria Roza de Botero

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 9191920. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

**Presidentes Eméritos:** Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthorn Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA:** Presidente Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos, CONSULTORÍA COLOMBIANA S.A. Vicepresidente Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales, EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGGOLD ASHANTI S.A., Dr. Álvaro José Mendoza, Gerente de Sistemas de Gestión y Control de Riesgos. ARL SURA, Dra. Patricia Canney Villa, Consultora. BANCO POPULAR S.A., Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR – COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relacionamento con el Cliente. CEPISA COLOMBIA S.A, Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Garo, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel, Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleo. **DELEGADOS:** Administradora de Riesgos Laborales: ARL POSITIVA. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



Año 10 / No. 37 / Tercer Trimestre 2020



4



11



12

14



## ACTUALIDAD

4

Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar tapabocas

## HOGAR

11

Medidas de prevención al salir de la vivienda

12

Lista de verificación para el hogar

## EDUCACIÓN

14

Estrategias de reapertura de escuelas durante COVID-19

## VIDA SALUDABLE

21

Mantén sanos a los niños durante el brote de COVID-19

23

Cuidado para personas con discapacidad y sus cuidadores durante la pandemia de la COVID-19

# Contenido

26

## VIDA SALUDABLE

Así puedes cuidar tu salud mental durante la cuarentena

28

Haz un uso racional de los videojuegos en esta cuarentena

29

## DEPORTE

Sanos en casa – Actividad física

31

## MASCOTAS

Manejo cotidiano de animales de compañía

33

¿Cuál es la mejor manera de desinfectar las patas de mi animal de compañía?

34

## SEGURIDAD VIAL

Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas

34



33



23



21



# Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar tapabocas



*Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). [7 de junio de 2020]. Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar tapabocas. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>*

## ¿Cuál es la posición de la OMS respecto a los tapabocas?

El uso de tapabocas debe formar parte de una estrategia integral que incluya medidas destinadas a eliminar la transmisión y salvar vidas; la utilización de un tapabocas no basta para proporcionar un nivel adecuado de protección contra la COVID-19. También es necesario que mantengas una distancia física mínima de un metro con otras personas, lavarte las manos frecuentemente y evitar tocarte la cara y el tapabocas.

Los tapabocas médicos pueden proteger de la infección a las personas que las llevan y evitar que aquellas que presentan síntomas propaguen la enfermedad. La OMS recomienda que los grupos siguientes utilicen tapabocas médicos:

- Trabajadores sanitarios.
- Personas con síntomas compatibles con la COVID-19, incluidas las personas con sintomatología leve.
- Personas que cuidan a casos sospechosos o confirmados de COVID-19 fuera de centros sanitarios.

También se recomienda que utilicen tapabocas médicos las personas de riesgo siguientes cuando se encuentren en zonas de transmisión generalizada y no puedan mantener una distancia mínima de un metro con otras personas:

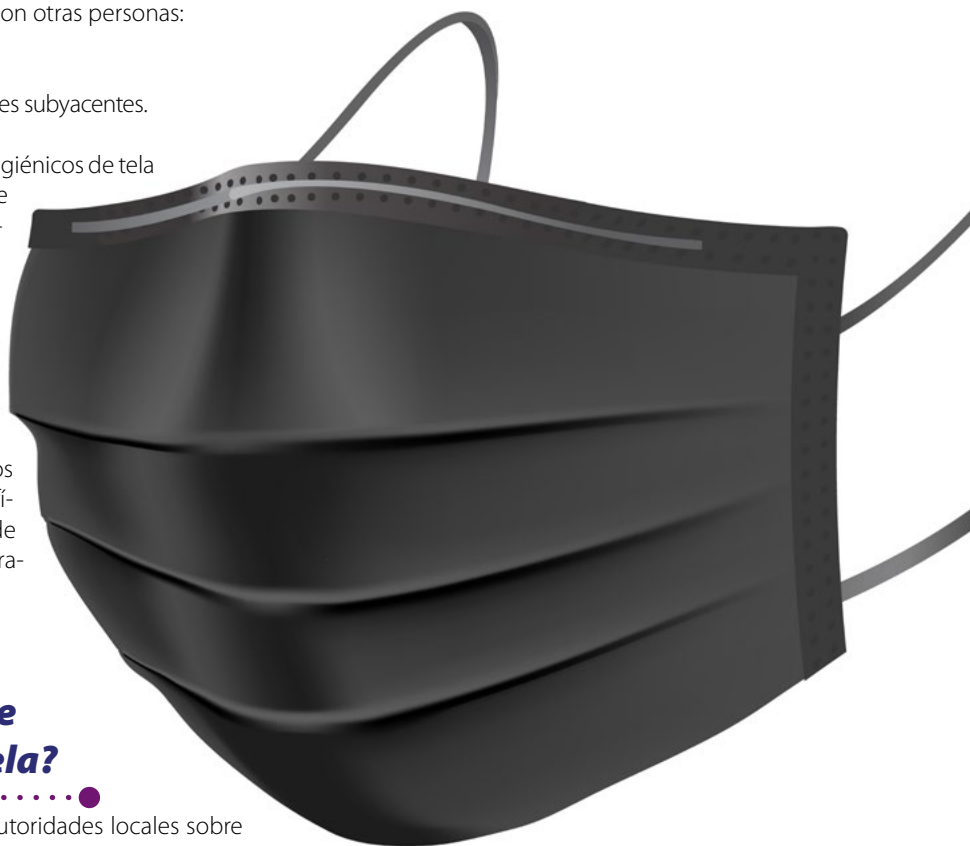
- Personas de 60 años o más.
- Personas de cualquier edad con enfermedades subyacentes.

Aunque muchas personas utilizan tapabocas higiénicos de tela en zonas públicas, existen escasas pruebas de su eficacia, y la OMS no recomienda su uso generalizado para la población como medida de control de la COVID-19. Sin embargo, la OMS recomienda a los gobiernos que fomenten la utilización de tapabocas higiénicos de tela para la población general en áreas donde la transmisión sea generalizada, en áreas donde haya una capacidad limitada para aplicar medidas de control y, especialmente, en entornos donde no sea posible mantener una distancia física de al menos un metro, como en medios de transporte público, tiendas u otros lugares cerrados o concurridos.

## ¿Recomienda la OMS que la población general utilice tapabocas higiénicos de tela?

La OMS recomienda consultar siempre a las autoridades locales sobre las prácticas recomendadas en su área.

Cuando haya una transmisión comunitaria generalizada, y particularmente en lugares donde no sea posible aplicar el distanciamiento físico, los gobiernos deben fomentar la utilización de tapabocas de tela por la población general.



## ¿Qué tipos de tapabocas se utilizan para impedir la propagación de la COVID-19?

**Tapabocas médicos (también conocidas como tapabocas quirúrgicos):** están hechos con un mínimo de tres capas de materiales sintéticos no tejidos, y están configurados para tener capas de filtración intercaladas en el medio. Están disponibles en diferentes espesores, y tienen varios niveles de resistencia a los fluidos y dos niveles de filtración. Los tapabocas médicos reducen la cantidad de gotículas respiratorias transferidas por el portador del tapabocas a las demás personas y al medio ambiente. También evita que quien la usa sea infectado por otras personas.

Antes de ponerse un tapabocas limpia y después de quitártela, hay que limpiarte las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Los tapabocas deben ajustarse a la cara. Hay que evitar tocar el tapabocas mientras se usa, y este debe desecharse inmediatamente si se humedece. Es importante resaltar que el uso del tapabocas debe combinarse con otras medidas preventivas, como la higiene frecuente de las manos y el distanciamiento físico de al menos un metro.



**Tapabocas autofiltrantes (también conocidos como tapabocas autofiltrantes de protección respiratoria - FFP) con diferentes niveles de desempeño, como FFP2, FFP3, N95, N99:** están diseñados específicamente para el personal sanitario que atiende a pacientes de COVID-19 en entornos y áreas donde se llevan a cabo procedimientos generadores de aerosoles. A los trabajadores sanitarios se les debe realizar una prueba de ajuste antes de que utilicen un tapabocas autofiltrante para asegurarse de que lleven la talla correcta.

**Los tapabocas higiénicos (también conocidos como tapabocas de tela, tapabocas caseros o tapabocas fabricadas por el propio usuario)** pueden actuar como barrera para evitar la propagación del virus desde el usuario a otras personas.

Pueden adquirirse comercialmente o hacerse a mano, y generalmente no están normalizadas como los tapabocas médicos. Existen numerosos tipos de tapabocas de tela; deben cubrir la nariz, la boca y la barbilla y atarse con tiras o lazos elásticos, incluir varias capas y ser lavables y reutilizables.

Recuerda que usar un tapabocas de tela no basta para proporcionar un nivel de protección adecuado. Mantén una distancia física de al menos un metro con los demás, lávate frecuentemente las manos y sigue evitando tocar la cara y el tapabocas.

## ¿Qué personas deberían usar tapabocas médicos en el contexto de la COVID-19 según la OMS?

Es importante recordar que el uso de tapabocas debe combinarse con otras medidas clave de prevención y control de infecciones, como la higiene de las manos y el distanciamiento físico, ya que por sí solas no protegen contra la COVID-19.

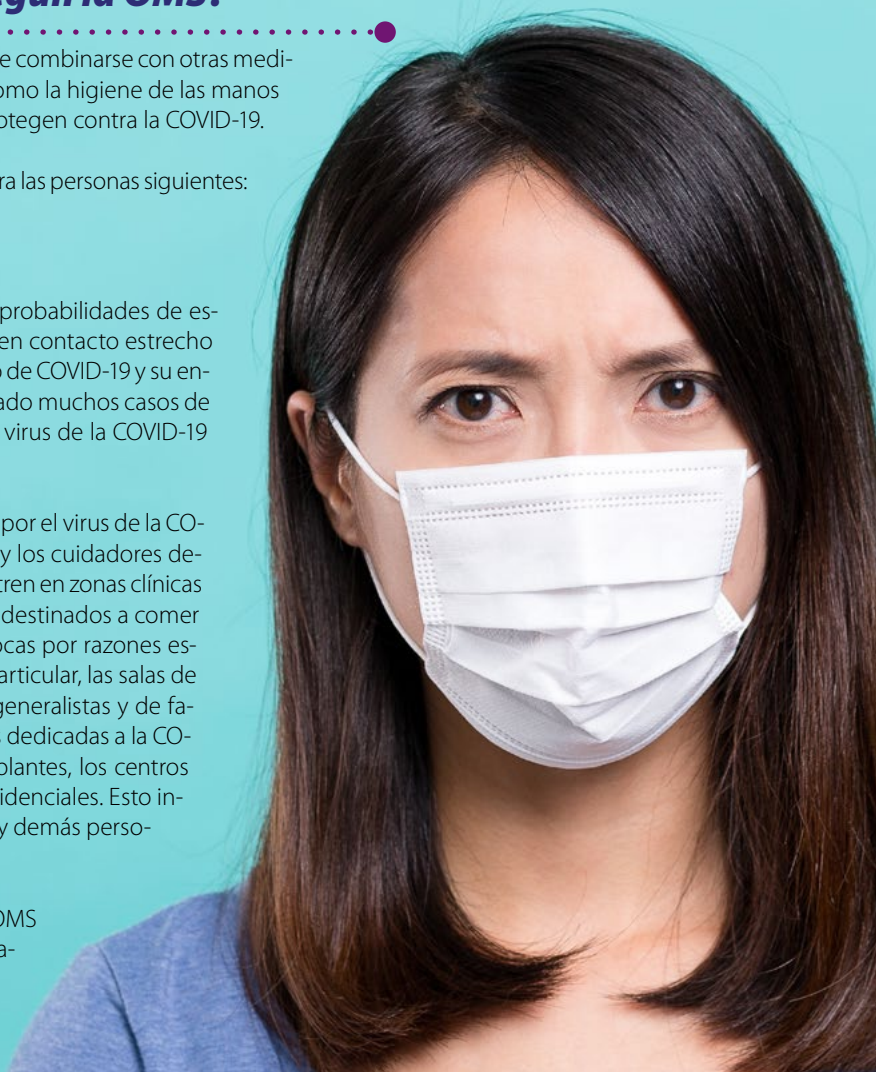
La OMS recomienda el uso de tapabocas médicos para las personas siguientes:

### *Trabajadores sanitarios*

**¿Por qué?** Los trabajadores sanitarios tienen más probabilidades de estar expuestos al virus de la COVID-19 porque están en contacto estrecho con pacientes con diagnóstico posible o confirmado de COVID-19 y su entorno cercano. Sin embargo, también se han notificado muchos casos de trabajadores sanitarios que se han infectado por el virus de la COVID-19 fuera de centros sanitarios.

En las áreas donde hay muchas personas infectadas por el virus de la COVID-19 en la comunidad, los trabajadores sanitarios y los cuidadores deben llevar un tapabocas médico mientras se encuentren en zonas clínicas durante todo el turno (a excepción de los periodos destinados a comer o beber o cuando tengan que cambiarse el tapabocas por razones específicas). Esto incluye cualquier zona clínica y, en particular, las salas de triaje y urgencias, los consultorios de los médicos generalistas y de familia, los departamentos ambulatorios, las unidades dedicadas a la COVID-19, las unidades de hematología, cáncer y trasplantes, los centros de atención de afecciones crónicas y los centros residenciales. Esto incluye a médicos, enfermeros, parteros, limpiadores y demás personas que trabajan en zonas clínicas.

Esto se suma a las prácticas recomendadas de la OMS de que los trabajadores sanitarios que atienden a pacientes con diagnóstico posible o confirmado de COVID-19 deben adoptar precauciones contra la



transmisión por gotículas o contacto cuando un tapabocas médico forme parte del Elementos de Protección Personal (EPP) recomendado, que incluye: bata quirúrgica, guantes, mascarilla médica y protector ocular.

Ten en cuenta que estas mascarillas son diferentes de los tapabocas autofiltrantes, cuyo uso está indicado en el marco de la realización de procedimientos de generación de aerosoles en centros sanitarios para atender a pacientes con diagnóstico posible o confirmado de COVID-19. En estos contextos, la OMS recomienda la adopción de precauciones contra la transmisión por vía aérea y por contacto.

### *Las personas enfermas que tengan síntomas de COVID-19 o que sospechen que tienen COVID-19*

**¿Por qué?** Toda persona enferma, incluso con síntomas leves como dolores musculares, tos leve, dolor de garganta o cansancio, debe aislarse en su casa y usar una mascarilla médica. Al toser, estornudar o hablar se pueden generar gotículas que pueden propagar la infección. Estas gotículas pueden llegar a la cara de otras personas que estén cerca o caer en el ambiente circundante. El uso de un tapabocas médico por parte de una persona infectada que tosa, estornude o hable contribuye a proteger de la infección a quienes están cerca. Las personas enfermas que necesiten ir a un centro de salud deben llevar un tapabocas médico.

### *Las personas que cuiden a un enfermo de COVID-19 en casa*

**¿Por qué?** Las personas que cuidan a enfermos de COVID-19 deben usar un tapabocas médico para protegerse. El contacto cercano y frecuente con un enfermo de COVID-19 puede suponer un alto riesgo para los cuidadores.

### *Las personas de 60 años o más o aquellas con enfermedades preexistentes (como diabetes, hipertensión, cardiopatías, neumopatías o cáncer)*

**¿Por qué?** Estas personas deben llevar un tapabocas médico para protegerse porque corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 y morir.

Recuerda que el uso de un tapabocas de tela no basta para proporcionar un nivel adecuado de protección. Mantén una distancia de al menos un metro con los demás, límpiate frecuentemente las manos y evita tocarte los ojos, la boca y la nariz mientras llevas un tapabocas.





## ¿Cómo se debe utilizar un tapabocas médico?

### Cómo ponerse y quitarse un tapabocas médico:

- Antes de tocar el tapabocas, límpiase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Inspecciona el tapabocas para comprobar que no tenga desgarros ni agujeros; no utilices un tapabocas que haya sido usado previamente o que esté dañado.
- Verifica qué lado del tapabocas es la parte superior, que es generalmente aquel que tiene la tira de metal.
- Identifica posteriormente cuál es la parte interior del tapabocas, que suele ser la de color blanco.
- Cúbrete la nariz, la boca y la barbilla con el tapabocas y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y el tapabocas.
- Pellizca la tira de metal para que se amolde a la forma de tu nariz
- Cuando utilices un tapabocas, no toques su parte delantera para evitar la contaminación; si lo haces accidentalmente, lávate las manos.

### Cómo quitarse un tapabocas médico:

- Antes de tocar el tapabocas, límpiase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Retira las tiras de detrás de la cabeza o las orejas sin tocar la parte delantera del tapabocas.
- Para retirar el tapabocas, inclínate hacia adelante y aleja el tapabocas de tu cara.
- Los tapabocas médicos son de un solo uso; deséchalo inmediatamente, preferiblemente en un recipiente cerrado.
- Lávate las manos después de tocarlo.
- Presta atención al estado de su tapabocas; reemplázalo si se ensucia o se humedece.

Recuerda que un tapabocas mascarilla por sí solo no puede protegerte contra la COVID-19. Debe combinarse con otras medidas, como mantener una distancia mínima de un metro con las demás personas, lavarte las manos con frecuencia y evitar tocarte la cara mientras lleves el tapabocas.



## ¿Recomienda la OMS que la población general utilice tapabocas de tela?

En la actualidad, el uso generalizado de tapabocas en todas partes no está respaldado por pruebas científicas de alta calidad, y hay ventajas y perjuicios potenciales que deben tenerse en cuenta.

Sin embargo, hay algunos entornos en los que tal vez no sea posible mantener el distanciamiento físico, por lo que el uso de un tapabocas podría ser útil para proporcionar una barrera que limite la propagación de las gotículas potencialmente infecciosas de alguien que esté infectado. Además, hay pruebas que sugieren que algunas personas infectadas pero asintomáticas pueden transmitir el virus a otras.

Por esta razón, la OMS aconseja a los gobiernos que fomenten el uso de tapabocas higiénicos de tela por la población general cuando no sea posible mantener una distancia mínima de un metro, como en medios de transporte público, tiendas u otros lugares cerrados o concurridos, ya que dichos tapabocas pueden actuar como barrera para evitar que las personas que las llevan propaguen el virus a otras personas cuando haya muchos casos de COVID-19.

Es importante señalar que los tapabocas solo deben utilizarse como parte de una estrategia integral. Los tapabocas por sí solos no te protegerán contra la COVID-19. También hay que lavarse las manos con frecuencia y mantener una distancia de al menos 1 metro con los demás.

Dado que hay muchos tipos de tapabocas de tela disponibles, ¿tiene la OMS alguna orientación sobre cuál tapabocas conviene utilizar?

La OMS está estudiando y fomentando activamente la investigación sobre los aspectos científicos de los tapabocas. Según las conclusiones de investigaciones recientes, los tapabocas higiénicos de tela deben tener preferiblemente los siguientes tipos de tejidos, número de capas y composición:

- Una capa interna de material absorbente como el algodón.
- Una capa intermedia de material no tejido como el polipropileno.
- Una capa exterior de material no absorbente, como el poliéster o una mezcla de poliéster.

Asegúrate de confeccionar o adquirir una mascarilla que te permita respirar mientras hablas y caminas a paso ligero.

Recuerda que el uso de un tapabocas de tela no basta para proporcionar un nivel adecuado de protección. Mantén una distancia de al menos 1 metro con los demás y lávate las manos con frecuencia.

## ¿Cómo debo usar y conservar un tapabocas de tela?

Para usar una mascarilla de tela:

- Lávate las manos antes de ponerte el tapabocas.
- Verifica que la mascarilla no tenga rasgaduras ni agujeros, y no uses una mascarilla que esté dañada.
- Ajusta el tapabocas de modo que le cubra la boca, la nariz y la barbilla, sin dejar huecos a los lados.
- Evita tocarte la mascarilla mientras la llevas.
- Cambia el tapabocas si se ensucia o se humedece.
- Límpiote las manos antes de quitarte el tapabocas.
- Quitate el tapabocas retirando primero las tiras de detrás de las orejas sin tocar la parte delantera de la misma.
- Límpiote las manos después de quitarse el tapabocas.

Para conservar un tapabocas de tela:

- Si el tapabocas de tela no está sucio ni húmedo y piensas reutilizarlo, ponlo en una bolsa de plástico limpia y con cierre hermético. Si necesitas usarlo de nuevo, coge el tapabocas por las tiras elásticas para sacarlo de la bolsa.
- Lava el tapabocas de tela con jabón o detergente y preferiblemente con agua caliente (al menos 60 grados) como mínimo una vez al día.
- Si no se dispone de agua caliente, lava con jabón o detergente y agua a temperatura ambiente y, a continuación, hiérvelo durante 1 minuto; o sumérgelo en una solución de cloro al 0,1% durante 1 minuto y enjuágalo bien con agua a temperatura ambiente (no debe quedar ningún residuo tóxico de cloro en el tapabocas).
- Asegúrate de tener tu propio tapabocas y no la compartas con otros.



## **¿Recomienda la OMS el uso de guantes en la comunidad para prevenir la transmisión de la COVID-19?**

No, la OMS no recomienda el uso de guantes en la comunidad. El uso de guantes puede aumentar el riesgo de infección, ya que puede conducir a la autocontaminación o a la transmisión del virus a otras personas si quien los lleva toca superficies contaminadas y luego se toca la cara.

Por tanto, en lugares públicos como supermercados, además del distanciamiento físico, la OMS recomienda la instalación de puestos de higiene de las manos para el público a la entrada y a la salida.

Al mejorar ampliamente las prácticas de higiene de las manos, los países pueden contribuir a prevenir la propagación del virus de la COVID-19.

## **¿Cuáles son las medidas clave que todas las personas deben tomar para protegerse a sí misma y a los demás en el contexto de la pandemia de COVID-19?**

Es importante recordar que, en el contexto de la pandemia de COVID-19, todas las personas, independientemente del uso de tapabocas, deberían:

- Evitar los grupos de personas y los espacios concurridos;
- mantener una distancia física de al menos un metro con otras personas, especialmente con aquellas que están enfermas;
- limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol si las manos no están visiblemente sucias, o con agua y jabón;
- cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar, desechar el pañuelo y limpiarse las manos inmediatamente después de usarlo;
- no tocarse la boca, la nariz ni los ojos.

Sobre todo, manténgase informado de la evolución de la enfermedad, preste atención a las autoridades locales y a sus recomendaciones, y siga y fomente las mejores prácticas. **▣**

# Medidas de prevención al salir de la vivienda

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (Marzo de 2020). Medidas de prevención al salir de la vivienda. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

1. Si sales en carro particular limpia las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.
2. No saludes con besos ni abrazos, ni de la mano.
3. Asigna un adulto para hacer las vueltas de compra.
4. Estés atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a la movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visita solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evita conglomeraciones de personas.
5. Restringe las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

## Medidas de prevención al regresar a la vivienda

1. Cuando ingreses a la vivienda quítate los zapatos y lávate la suela con agua y jabón.
2. Antes de tener contacto con los miembros de tu familia, cámbiate de ropa y evita saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
3. Mantén separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
4. Báñate con abundante agua y jabón.
5. Haz el lavado de manos de acuerdo con el protocolo.
6. Desinfecta los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
7. Si llevas alguna compra, desinfecta el empaque y colócalo en una superficie limpia.
8. Coloca los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados. □



# Lista de verificación para el hogar

Fuente: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [13 de junio de 2020]. Recuperado de: [https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/checklist-household-ready.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Fget-your-household-ready-for-COVID-19.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Fget-your-household-ready-for-COVID-19.html)

*Prepara tu hogar para el COVID-19. Puedes planificar y tomar decisiones en familia para protegerse.*

## Mantente en contacto

- Obtén información actualizada sobre la actividad local del COVID-19 de parte de funcionarios de salud pública.
- Crea una lista de organizaciones locales a las que tú y tu familia puedan contactar en caso de necesitar acceso a información, servicios de atención médica, asistencia y recursos.
- Crea una lista de contactos de emergencia que incluya familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, el departamento de salud pública local y otros recursos de la comunidad.

## Prepárate para un posible caso de enfermedad

- Ten en cuenta a los miembros del hogar que podrían tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Elige una habitación en tu casa que pueda usarse para separar a los miembros enfermos del hogar de los demás.

## Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente

- ☑ Toma precauciones adicionales con quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente, en especial adultos mayores y personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves.

## Toma medidas de prevención diarias

- ☑ Lávate las manos con frecuencia.
- ☑ Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- ☑ Mantenga una distancia de al menos 1 metro con respecto a otras personas.
- ☑ Quédate en casa si estás enfermo.
- ☑ Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bóttalo a la basura.
- ☑ Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- ☑ Usa un tapabocas en lugares públicos.
  - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse el tapabocas sin ayuda, no deben usar tapabocas.

Si tienes fiebre, tos u otros síntomas, podrías tener COVID-19. La mayoría de las personas tienen una enfermedad leve y logran recuperarse en casa. Si crees que pudiste haber estado expuesto al COVID-19, contacta de inmediato a tu proveedor de atención médica.

- ☑ Haz un seguimiento de tus síntomas.
- ☑ Si tienes un signo de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), solicita servicios médicos de emergencia de inmediato.

## Si alguien en tu casa está enfermo

- ☑ Cómo cuidar a un miembro del hogar enfermo.
- ☑ Qué hacer si está enfermo.
- ☑ Cómo decidir si otras personas del hogar deberían hacer cuarentena.
- ☑ Continúa practicando acciones de prevención cotidianas.

## Generaciones en el hogar

- ☑ Quienes tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente: tomen precauciones adicionales. Asegúrate de tener acceso a medicamentos y suministros para varias semanas en caso de que necesites quedarse en casa. Quédate en tu casa siempre que sea posible.
- ☑ Niños: cómo cuidar la salud de los niños. Si tu hijo se enferma de COVID-19 notifica a la escuela o establecimiento de cuidado infantil de tu hijo.
- ☑ Cuida la salud emocional de los miembros de su hogar, incluido tú mismo.

## Mascotas en el hogar

- ☑ Trata a las mascotas como trataría a otros familiares humanos: no dejes que las mascotas interactúen con personas fuera de tu hogar. □



# Estrategias de reapertura de escuelas durante COVID-19

**Fuente:** Banco Interamericano de Desarrollo (BID). [2020] Recuperado de: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Estrategias-de-reapertura-de-escuelas-durante-COVID-19.pdf>



## Aspectos sanitarios

Al considerar la reapertura de las escuelas se deben tener presentes cuatro criterios sanitarios claves que permitirán a los alumnos y docentes volver a clase de manera saludable:

- A. Asegurar el distanciamiento social;
- B. mantener las escuelas limpias y desinfectadas;
- C. asegurar que los alumnos y docentes lleguen y se mantengan saludables a la escuela; y
- D. asegurar acceso a lavamanos.

A continuación, se presentan estrategias alrededor de cada uno de estos criterios:

### A. Asegurar el distanciamiento social

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano y ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. También es posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. De esta ma-

nera, el distanciamiento social ayuda a limitar el contacto con personas infectadas y superficies contaminadas. Para garantizar el distanciamiento social, las escuelas podrían considerar las siguientes estrategias:

#### 1. Reapertura gradual o escalonada de los centros educativos.

Asegurar el distanciamiento social requiere que las escuelas tengan menos alumnos al mismo tiempo. Para ello, se puede pensar en las siguientes opciones:

- ◆ Reducción en las horas de enseñanza presencial que van a recibir los estudiantes complementado con educación online o a distancia (modelos blended). Se podría pensar alternar los grupos de alumnos ciertos días de la semana o en ciertos horarios.

#### Estrategias de gradualidad o escalonamiento:

- ◆ Según el nivel educativo: se podría pensar encomenzar con alumnos de educación inicial y primaria que tienen más dificultades para continuar con la educación a distancia ya que requieren mayor apoyo de los docentes, y se-

guir con aquellos de educación secundaria y terciaria quienes tienen más facilidades para continuar con la educación a distancia ya que requieren menos apoyo.

- ◆ Según el área geográfica: se puede pensar en comenzar por zonas rurales, con baja densidad poblacional, con mayores retos para proveer educación a distancia (sin conexión a internet o electricidad), que no requieren movilidad en el transporte público o libre de casos de COVID-19.

**2. Escalonar los horarios de llegada y salida de la escuela.** Para evitar aglutinamiento de estudiantes y padres, si es posible designar lugares y horarios específicos donde dejar y buscar y a los niños, pedir a los padres que no se queden conversando con otros padres en el lugar donde dejan o recogen a sus niños.

**3. Aumentar el espacio entre escritorios.** Los escritorios deben posicionarse orientados hacia la misma dirección (en lugar de estar uno frente al otro) para reducir la transmisión causada al hablar, toser o estornudar. Los asientos de los alumnos deben colocarse a una distancia libre de 1 (mínimo) o 1.5 metros hacia sus cuatro lados, por lo tanto, reduciendo el número de alumnos por salón. Ante la falta de aulas, se deben acondicionar otros espacios, como ser comedor, salones de usos múltiples o espacios de juegos techados.

#### BOX 1: Alumnos por aula durante COVID

*Un estudio del BID muestra que en la actualidad las escuelas de América Latina y el Caribe cuentan con aulas que tienen en promedio un alumno por cada 1.6 m<sup>2</sup>. Dada la recomendación de mantener sana distancia durante las clases, los asientos de los alumnos deben colocarse separados individualmente y a una distancia libre de 1 (mínimo) o 1.5 metros a los cuatro lados. Esto implica contar con aulas que tengan entre 2.25 m<sup>2</sup> (mínimo) y 4 m<sup>2</sup> por cada alumno y profesor. El siguiente cuadro muestra, como ejemplo, como estos nuevos estándares impactarían el número de alumnos por aula. Tabla. Ejemplo de variación de número de alumnos por aula al aumentar la superficie por alumno en el aula durante COVID-19.*

#### COVID-19

	Actual (promedio)			Ejemplo con 2.25 M <sup>2</sup> /persona		Ejemplo con 4 M <sup>2</sup> /persona	
	M <sup>2</sup> /aula	Alumnos /aula	M <sup>2</sup> /alumno	Alumnos + 1 profesor /aula	% reducción en alumnos	Alumnos + 1 Profesor /aula	% reducción en alumnos
Argentina	45	30	1.5	19A + 1P	37%	10A + 1P	67%
Barbados	54	30	1.8	23A + 1P	23%	13A + 1P	57%
Chile	44	29	1.5	19A + 1P	34%	10A + 1P	66%
Colombia	65	39	1.81	28A + 1P	28%	15A + 1P	62%
Costa Rica	52	30	1.53	22A + 1P	27%	12A + 1P	60%
Guatemala	60	40	1.5	26A + 1P	35%	14A + 1P	65%
Honduras	72	45	1.6	31A + 1P	31%	17A + 1P	62%
Jamaica	54	32	1.7	23A + 1P	28%	13A + 1P	59%
México	78	45	1.73	34A + 1P	24%	19A + 1P	58%
R. Dominicana	50	35	1.43	21A + 1P	40%	12A + 1P	66%
Uruguay	49	30	1.6	21A + 1P	33%	11A + 1P	63%

Fuente: Datos BID en base a encuesta realizada en el marco del proyecto Aprendizajes en las Escuelas del Siglo XXI (2018).

**4. Cancelar actividades y clases grupales,** excursiones, asambleas estudiantiles y otras reuniones grandes como eventos o prácticas deportivas y de coro y reuniones de padres en toda la escuela. Una alternativa, es pedir que los maestros vengan a las aulas para evitar que las clases se mezclen con otras en el gimnasio o en la sala de música.



**5. Evitar juntar estudiantes en áreas comunes.** Por ejemplo, permitir que los estudiantes almuerzen y desayunen en sus aulas en lugar de juntarse en la cafetería. Si no es posible suspender el uso de áreas comunes, es clave limitar que los estudiantes se mezclan entre sí, y particularmente con los estudiantes de otras clases. Se puede pensar en escalonar el almuerzo y el recreo por clase, permitir solo a pocos estudiantes en la biblioteca para recoger libros.

**6. Restringir el aglutinamiento en los pasillos y baños,** por ejemplo, escalonando los horarios de llegada y/o salida de las clases y evitar que varias clases vayan al baño a la vez (evitar que todas las clases usen el baño inmediatamente después del almuerzo o recreo). Incluir señalización y cartelera indicando puntos de encuentro y separaciones. Pintar en el piso líneas para que los niños mantengan sana distancia y esperen su turno.

**7. Disminuir el número de niños que usan al mismo tiempo el transporte escolar.** El escalonamiento de los horarios de entrada y salida permitirá también que el transporte escolar tenga menos alumnos en sus recorridos, se debe asegurar también que se incluya tiempo para limpieza del transporte del transporte entre turnos.

**8. Reducir la congestión en la oficina de salud.** Por ejemplo, usar la oficina de salud para niños con síntomas similares a la gripe y una ubicación satelital para primeros auxilios o distribución de medicamentos.

**9. Organizar la distribución de los programas de alimentación** de manera que se eviten aglomeraciones durante la preparación, entrega y consumo de los alimentos. A esto se le agrega asegurar medidas sanitarias durante el manejo de los alimentos.

**10. Limitar las visitas no esenciales.** Limitar la presencia de voluntarios para actividades en el aula, lectores misteriosos, apoyo en la cafetería y otras actividades.

**11. Educar al personal, a los estudiantes y a sus familias** sobre la importancia de mantener distancia entre ellos en la escuela.

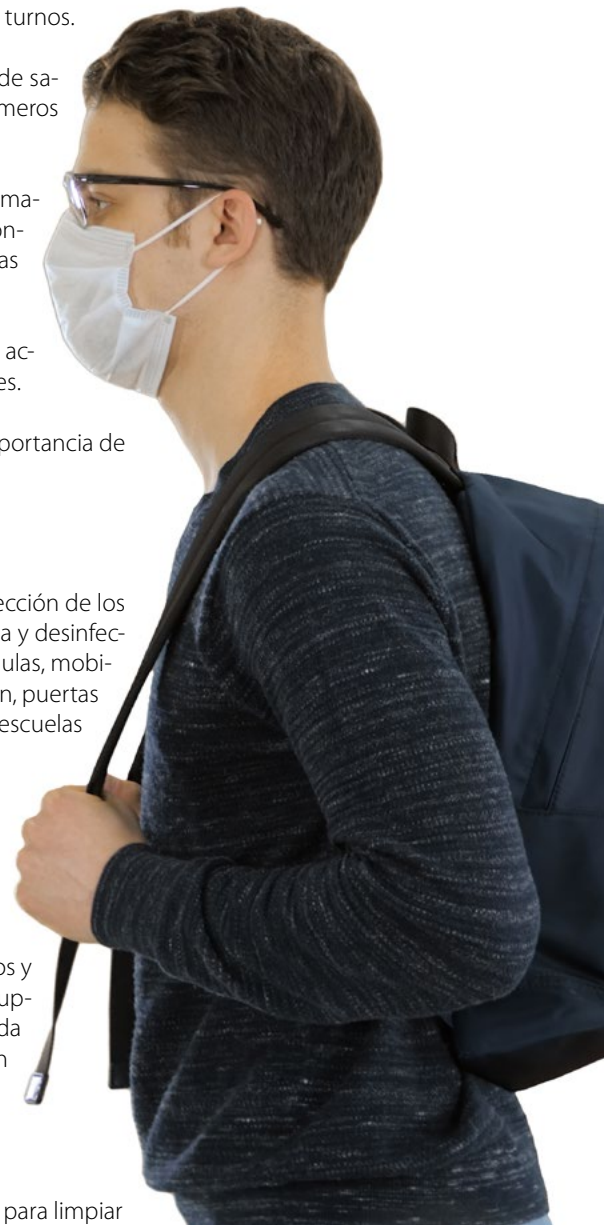
## ***B. Mantener las escuelas limpias y desinfectadas***

En el contexto de COVID se debe intensificar los esfuerzos de limpieza y desinfección de los espacios que usan los estudiantes y maestros. Esto incluye una primera limpieza y desinfección al retorno a la escuela como limpieza habitual durante clases de todas las aulas, mobiliario, pasillos, áreas comunes, de deportes y sanitarias, oficinas de administración, puertas de acceso e internas, como también el transporte escolar. En este contexto, las escuelas podrían considerar las siguientes estrategias:

**1. Limpiar y desinfectar profundamente los centros educativos antes del retorno** de los alumnos y personal educativo a las escuelas. Para ello es clave: a. Proveer kits de limpieza al personal de aseo de la escuela. b. Entrenamiento al personal de aseo.

**2. Intensificar la limpieza y desinfección rutinaria** en particular de los objetos y superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, manijas de puertas, interruptores de luz, manijas de los fregaderos, computadores, pupitres). Se recomienda limpiar con los limpiadores que se usan normalmente y usarlos de acuerdo con las instrucciones del fabricante (por ejemplo, concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.).

- a. Proveer kits de limpieza al personal de aseo de la escuela.
- b. Proveer kits de limpieza disponibles en las aulas y oficinas administrativas para limpiar



frecuentemente superficies de alto uso (por ejemplo, teclados, pupitres, control remoto).

- c. Entrenar a los estudiantes, docentes y personal educativo en estrategias de limpieza y desinfección de las áreas que usan frecuentemente, como sillas, pupitres, escritorios, computadoras. Complementar con información (posters) sobre cómo llevar adelante la limpieza y desinfección y con qué frecuencia (por ejemplo, antes del uso, al final de cada clase o al final del día).
- d. Abrir puertas externas y ventanas con regularidad para incrementar la circulación del aire en las áreas que se usan y que se limpian y desinfectan.

**3. Aumentar la cantidad de personal de limpieza disponible en las escuelas**, dada la mayor frecuencia e intensidad de la limpieza requerida.

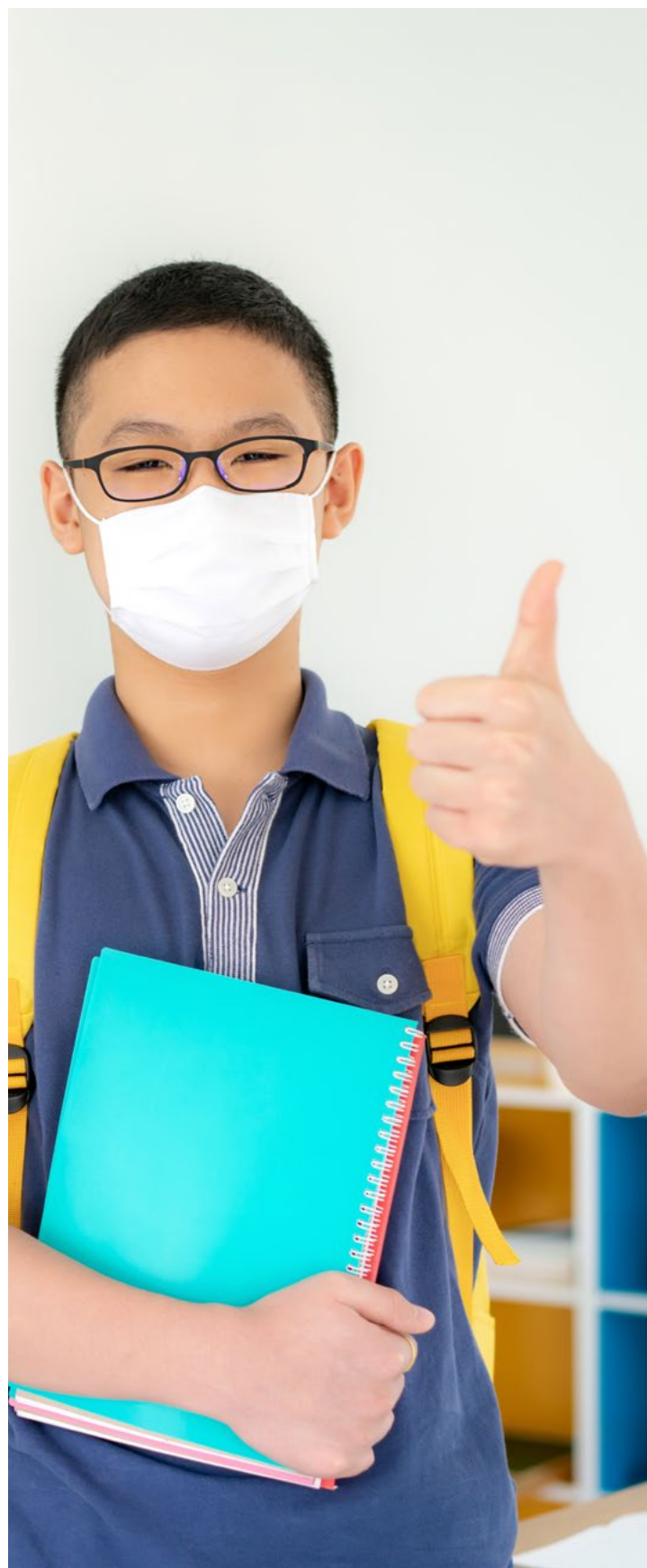
**4. Usar ventilación natural o equipos de aire acondicionado que inyecten aire del exterior** para evitar la propagación del virus. Los equipos de aire que no renuevan el aire (por ejemplo, los equipos Split) no son convenientes. Los ventiladores de techo deben estar bien limpios, y combinarse con la ventilación natural.

**5. Establecer un protocolo en el caso que se detecte un caso de COVID positivo en la comunidad escolar**, esto incluirá cancelar clases entre 2 a 5 días que permitirá a los funcionarios locales de salud determinar los próximos pasos y limpiar la escuela. Se deben cerrar las áreas utilizadas por las personas con COVID-19 y esperar tanto como sea práctico antes de comenzar la limpieza y desinfección para minimizar el potencial de exposición. Abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Si es posible, es recomendable esperar hasta 24 horas antes de comenzar la limpieza y desinfección. El personal de limpieza debe limpiar y desinfectar todas las áreas (por ejemplo, oficinas, baños y áreas comunes) utilizadas por las personas enfermas, enfocándose especialmente en las superficies que se tocan con frecuencia. Si las superficies están sucias, deben limpiarse con un detergente o agua y jabón antes de la desinfección.

### **C. Asegurar que los alumnos y docentes lleguen y se mantengan saludables en la escuela**

Al retornar a la escuela, es clave maximizar los esfuerzos para asegurar que los estudiantes y docentes que estén en los centros educativos estén saludables y minimizar así las probabilidades de contagio durante las clases. Para ellos, las escuelas podrían considerar las siguientes estrategias:

**1. Requerir que los alumnos y docentes que no se sienten bien se quedan en casa**, definir campañas de comunicación a estudiantes y padres sobre los síntomas que deben monitorear y casos en los que es recomendable quedarse en casa y cuando es seguro regresar a la escuela. Esto incluye información de fácil lectura (posters) en la escuela y en la puerta exterior de la escuela para que los alumnos y padres puedan leerla fácilmente y con regularidad.



**2. Establecer rutinas de lavado de mano frecuente.** Esto incluye requerir que los alumnos y docentes se laven las manos al entrar a la escuela, y que se repita periódicamente durante el ciclo escolar, por ejemplo, cada 2 horas.

**3. Adoptar políticas flexibles de asistencia y licencias por enfermedad** que animen a los estudiantes y al personal a quedarse en casa si se enferman o si tienen que cuidar de un familiar enfermo. Es importante desalentar el uso de premios e incentivos de asistencia perfecta. Para los docentes y personal administrativo, deberían identificarse cuáles son los puestos y las funciones más importantes y planificar posibles sustituciones ofreciendo formación interdisciplinaria al personal.

**4. Definir protocolos de respuesta ante estudiantes o docentes que se comienzan a sentir mal en la escuela,** incluyendo aislamiento, envío a casa lo antes posible y referencia a un centro de salud local.

**5. Fomentar el uso de mascarillas entre alumnos y docentes.** Siguiendo las regulaciones sanitarias del país sobre el uso de mascarillas en la población, las escuelas pueden considerar el uso de mascarillas en las escuelas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, para muchos alumnos, sobre todo los más pequeños, puede ser un desafío mantener la mascarilla bien puesta durante todo el día escolar.

**6. Mantener comunicación regular con estudiantes y sus familias** sobre las medidas que está tomando la escuela para mantener un ambiente de aprendizaje saludable. Esto incluye contar con una estrategia de comunicación en el evento que las escuela tenga que cerrarse inmediatamente, en el caso de confirmación de casos de COVID positivos en la comunidad de la escuela.

#### *D. Asegurar acceso a sitios de lavado de manos*

El lavado de manos es una acción clave para disminuir la transmisión del COVID. El lavado de manos debe ser apoyado con acceso constante y suficiente al agua y suministros adecuados de jabón u otros elementos de limpieza de manos. Las estrategias para garantizar el acceso a lavado de manos, incluyen:

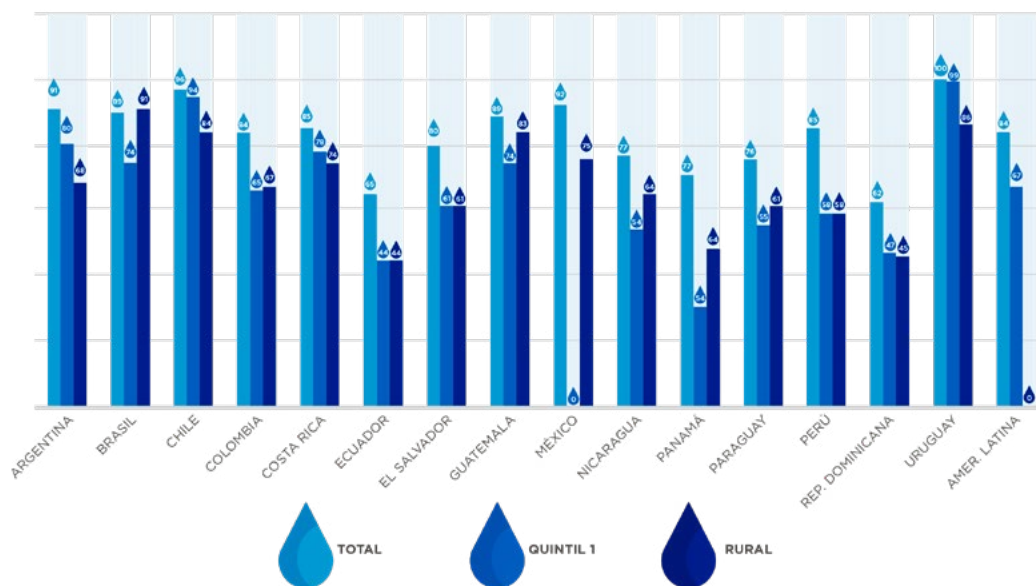
1. Verificar las condiciones iniciales de infraestructura y habilitación para el reinicio de las clases, en particular, mapear el acceso a lavamanos en las escuelas. Durante el cierre temporario de las escuelas, las instalaciones pueden sufrir deterioro, robos o vandalismo por lo que se requiere hacer un inventario rápido de las condiciones edilicias al momento de reabrir los centros. Adicionalmente, es clave saber si la escuela tiene acceso a agua potable y disponibilidad de sitios de lavado de manos. Para ello, se debe establecer un mecanismo de comunicación donde las escuelas puedan rápidamente comunicar a las autoridades educativas de sus necesidades (por ejemplo, establecer un número telefónico exclusivo para que las escuelas comuniquen estas necesidades a las autoridades). Esta información incluye:

- ◆ Disponibilidad de suministro de agua potable y de calidad, con funcionamiento continuo.
- ◆ Disponibilidad de almacenamiento de agua, ya que el consumo será mayor que el habitual.
- ◆ Disponibilidad de sanitarios y sitios para lavar las manos, de tamaño acorde a la edad de los estudiantes.
- ◆ Fosas sépticas con capacidad suficiente para almacenar el mayor volumen de agua. Disponibilidad de aulas con buena ventilación natural.
- ◆ Personal de limpieza y mantenimiento que pueda dar servicio diario. Suministro de insumos para limpieza e higiene de las instalaciones y las personas.
- ◆ Recolección diaria de basura o sitio de almacenamiento seguro.



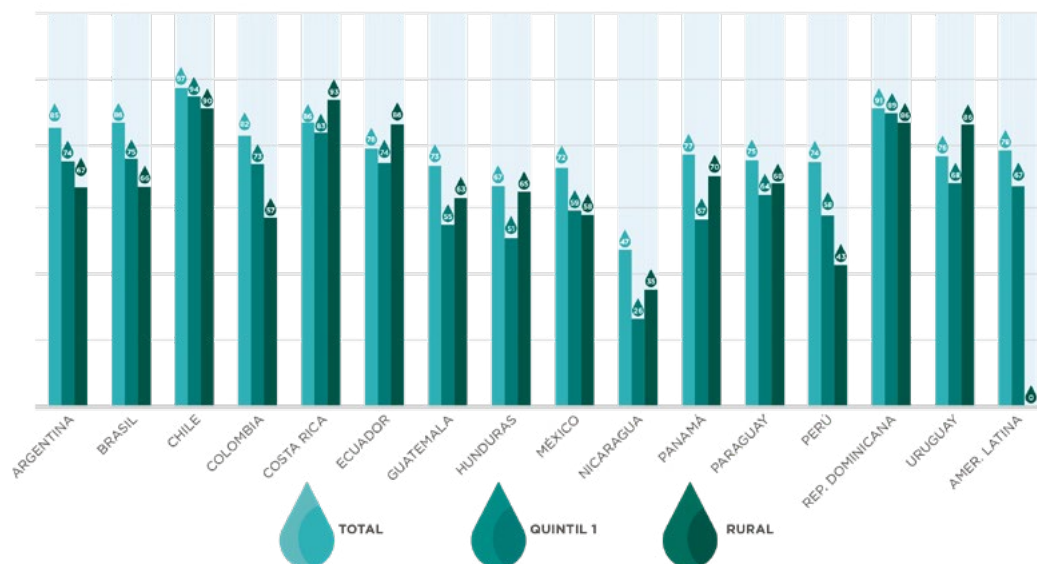
## BOX 2: Condiciones sanitarias de las escuelas en América Latina

### Acceso a agua en las escuelas primaria de América Latina



Fuente: CIMA BID, datos propios basados en los datos de TERCE. Nota: Alumnos de sexto grado que reportan asistir a escuelas con acceso a agua.

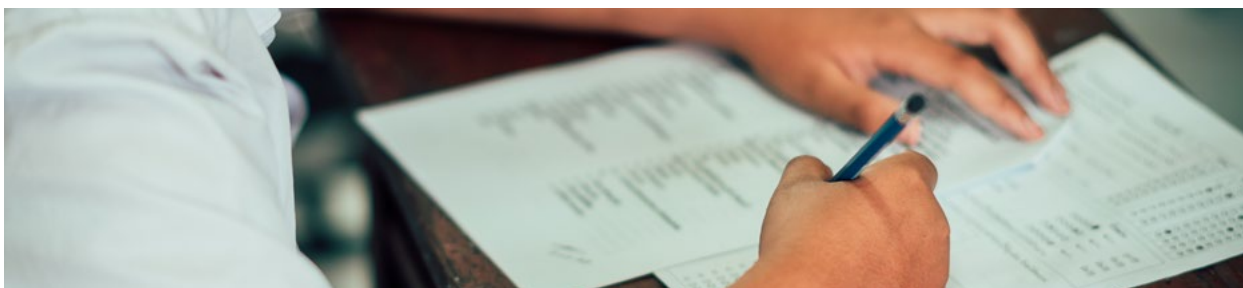
### Acceso a baños en buen estado en las escuelas primarias de América Latina



Fuente: CIMA BID, datos propios basados en los datos de TERCE. Nota: Alumnos de sexto grado que reportan asistir a escuelas con baños en buen estado.

**2. Realizar el acondicionamiento de la infraestructura para asegurar condiciones mínimas de saneamiento en la escuela, en especial para el lavado de manos.** Dada la importancia del lavado de manos como medida de prevención para el contagio de COVID, es necesario proveer acceso a lavamanos. En este sentido se prevén las siguientes inversiones:

- ◆ Reparaciones pendientes, especialmente en instalación hidrosanitaria.



- ◆ Incrementar los puntos de lavado de manos, incluso en la entrada o fuera de la escuela.
- ◆ Incorporar tanques para almacenar más volumen de agua, debido al mayor consumo previsto.
- ◆ Asegurar personal para el mantenimiento y reparación de las instalaciones, cuando necesario.

Para incrementar los puntos de lavado de manos, se podrían considerar las siguientes opciones:

Sitios de lavado de manos conectados a las redes de agua y desagüe existentes:

- ◆ Lavamanos ubicados en proximidad de los baños.
- ◆ Lavamanos ubicados en las aulas.
- ◆ Grifos externos, ubicados en patios, áreas de juego, entrada de la escuela, de preferencia grupales.

Sitios de lavado de manos autónomos:

- ◆ Lavamanos portátiles autónomos con fuentes de agua alternativa, como por ejemplo la pluvial.
- ◆ Alternativas simples y de bajo costo:
  - a. Jarra de agua y un recipiente (una persona puede verter el agua para que otra lave sus manos);
  - b. tanque pequeño (por ejemplo, un tambor de aceite) equipado con un grifo, colocado en un soporte y lleno con un balde, con un pequeño sumidero o una cuenca debajo del grifo para recoger las aguas residuales;
  - c. "grifo golpecito" hecho de una calabaza hueca o botella de plástico que se cuelga de una cuerda y vierte una pequeña corriente de agua cuando se inclina; y
  - d. tanques de agua elevados con cañerías plásticas que contienen varios grifos conectados.

Elementos que han demostrado fomentar el uso de lavamanos: (i) contar con un espejo frente al lavamanos; (ii) contar con jabón; y (iii) posibilitar la interacción entre los niños al momento de lavarse las manos.

**3. Contar con agua suficiente que permita el lavado de manos.** Como medida de contingencia, debe aumentarse la frecuencia de lavado de manos, lo cual genera una mayor demanda de agua. Sin embargo, muchas escuelas no cuentan con suministro de agua y en otras tantas, el suministro es escaso, inestable y no de óptima calidad. La situación es además agravada por el Cambio Climático, que está incrementando

los periodos de sequía, afectando la disponibilidad de agua. Dos estrategias claves en este sentido incluyen:

- a. Aumentar la cantidad de agua que ingresa a las escuelas por la red.
- b. Métodos alternativos de recolección y almacenamiento de agua. Estas incluyen:

- ◆ Agregar tanques de almacenamiento adicionales para almacenar agua suministrada por la red.
- ◆ Agregar tanques de almacenamiento adicionales y establecer acuerdos para que el suministro de agua sea dado por municipios o empresas directamente.
- ◆ Construir pozos de extracción de agua subterránea mediante equipos de bombeo.
- ◆ Agregar tanques de almacenamiento adicionales e implementar de recolección de agua de lluvia.
- ◆ Fosas sépticas con capacidad suficiente para almacenar el mayor volumen de agua desechada. Se deben programar mayor frecuencia de limpieza de fosas sépticas.

**4. Acceso a jabón para lavarse las manos.** Para el correcto lavado de manos, es crucial dotar a las escuelas de elementos de limpieza personal: jabón, toallas de papel, dispensadores de gel antibacterial (especialmente cuando no hay acceso a agua o puntos de lavado de manos).

- ◆ Asegurar jabón de manos en los sitios de lavado de manos, en un lugar visible. Opciones para que el jabón siempre esté disponible, incluyen soluciones creativas como dispensadores fijos de jabón líquido; pastillas de jabón atado a una cuerda y una toallita.
- ◆ Para el secado de manos, lo más recomendado es papel, idealmente reciclado para minimizar el impacto en el medio ambiente, si bien es una opción costosa. Otras opciones incluyen secado por aire frío o seco, que también minimizan el impacto al medio ambiente pero también son costosas; o secado de manos al aire libre, si lo anterior no es posible.

**¿Cómo deben prepararse y responder las escuelas al COVID-19?**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [10 de abril de 2020]. Retomado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html> □

# Mantén sanos a los niños durante el brote de COVID-19

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [14 de junio de 2020]. Mantenga sanos a los niños durante el brote de COVID-19. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>*

***Con base en la evidencia disponible, los niños no parecen correr mayor riesgo que los adultos de contraer COVID-19. Si bien algunos niños y bebés han contraído el COVID-19, la mayoría de los casos conocidos a la fecha son en adultos.***

## ***Vigila a tu hijo para detectar cualquier signo de COVID-19***

La enfermedad del COVID-19 puede manifestarse de diferentes maneras en diferentes personas. Para muchas personas, estar enfermo con COVID-19 sería muy similar a tener influenza (gripe). Otras personas pueden tener fiebre o tos, o les puede costar respirar profundo. La mayoría de las personas que han tenido COVID-19 no se han enfermado gravemente. Solo un pequeño grupo de personas que contraerón la enfermedad han tenido problemas más graves.

## **Mantén sanos a los niños**

### **Enseña y refuerza las medidas preventivas cotidianas**

- Los padres y cuidadores desempeñan un rol importante a la hora de enseñar a los niños a lavarse las manos. Explícales que el lavado de manos puede mantenerlos sanos y evitar que el virus se propague a otras personas.
- Sé un buen ejemplo: si tú te lavas las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo.
- Convierte el lavado de manos en una actividad familiar.
- Obtén más información sobre lo que puedes hacer para proteger a los niños.

### **Ayuda a tu hijo a mantenerse activo**

- Alienta a tu hijo a jugar en espacios exteriores: es excelente para su salud física y mental. Sal a caminar con tu hijo o den un paseo en bicicleta.
- Haz pausas para realizar actividades en interiores (como pausas para hacer ejercicios de estiramiento o para bailar) a lo largo del día para ayudar a tu hijo a mantenerse saludable y concentrado.

### **Ayuda a tu hijo a mantenerse conectado socialmente**

- Hablen con amigos y familiares por teléfono o chats de video.
- Escriban cartas o tarjetas para los miembros de la familia que no pueden visitar.

### **Pregunta acerca de los servicios de comidas escolares**

Consulta con su escuela o colegio para saber si continuarán con los servicios de comidas durante la suspensión de clases. Muchas escuelas están manteniendo abiertos sus establecimientos para permitir que las familias recojan comidas o están entregando comidas para llevar en una ubicación central.




## **Ayuda a tu hijo a sobrellevar el estrés**

Estés atento a los signos de estrés y los cambios de comportamiento. No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma forma. Estos son algunos cambios de conducta a los que deberías prestar atención:

- Preocupación o tristeza excesiva.
- Hábitos de alimentación no saludables.
- Hábitos de sueño no saludables.
- Problemas de atención y concentración.

## **Brinda apoyo a tu hijo**

- Los padres pueden encontrar más información acerca de brindar apoyo a sus hijos durante el brote del COVID-19 en la página *Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación* de los CDC.
- Habla con tu hijo pequeño o adolescente acerca del brote del COVID-19. Responde preguntas y comparte datos acerca del COVID-19 de manera comprensible para tu hijo pequeño o adolescente.
- Aprende más sobre las reacciones frecuentes que pueden tener los niños y cómo puedes ayudarlos a sobrellevar las situaciones de emergencia. □



# Cuidado para personas con discapacidad y sus cuidadores durante la pandemia de la COVID-19

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/personas-con-discapacidad-covid-19.pdf>

## **Cuidadores de personas con discapacidad**

*Durante y después de las labores de cuidado, ten en cuenta*

- \* Usar tapabocas al momento de realizar actividades de cuidado.
- \* Lavarte 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.



## Personas con discapacidad mayores de 70 años con alta dependencia funcional

- \* No olvides recordar que deben estar en aislamiento preventivo desde el 20 de marzo hasta el 31 de agosto de 2020 (fecha sujeta a cambio según decisiones del Gobierno Nacional).
- \* Explícale la situación actual, las medidas de prevención como lavado de manos mínimo cada tres horas, distanciamiento y aislamiento de forma clara y sencilla.
- \* En caso de dificultades para el lavado de manos, usar gel antibacterial.
- \* En caso de tener algún tratamiento farmacológico mantenerlo.
- \* Explícale que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma de rechazo.
- \* Fortalecer la comunicación con la familia y red social más cercana.
- \* Genera una rutina diaria que incluya actividades de ocio.



## Personas con discapacidad psicosocial

- \* Informa sobre la situación de confinamiento a la persona de forma tranquila y sin sobresaltos.
- \* Las medidas de confinamiento pueden generar miedo y ansiedad, por lo que se debes mantener la calma, brindando apoyo y solidaridad.
- \* En caso de tener algún tratamiento farmacológico mantenerlo.
- \* Fomentar la comunicación frecuente con amigos y familiares.
- \* En el aislamiento mantener las rutinas diarias tanto como sea posible, disminuyendo al máximo los cambios abruptos.

## Personas con discapacidad intelectual

- \* Explica la situación actual, así como las medidas de prevención como lavado de manos, distanciamiento y aislamiento de forma clara y sencilla.
- \* Proporciona información clara sobre lo que está sucediendo de acuerdo con su edad y apóyese en imágenes o videos para facilitar su comprensión.
- \* Explícale que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma de rechazo.
- \* Dale tiempo a la persona para asimilar los cambios.



## Personas con discapacidad visual

### Acciones de cuidado propio

- \* Realizar limpieza del bastón guía antes de salir de casa y al regresar.
- \* Limpiar con frecuencia los objetos tecnológicos, los anteojos, prótesis oculares y superficies en las que se guardan.
- \* Lavar las manos después de recibir ayuda de otras personas.
- \* Sujetar a la persona que lo guía del hombro, evitar el codo, debido a que, en este, se debe toser y estornudar.

### Si utiliza perro guía

- \* Limpiar frecuentemente el arnés y la correa.
- \* Siempre lavarse las manos después de asear o manipular el perro.
- \* El perro guía no debe ser tocado o manipulado por otras personas.
- \* Se debe permitir el ingreso del perro guía a los espacios públicos.
- \* Limpiar las patas del perro, después de llegar de la calle.

## Personas con discapacidad auditiva

### Personas sordas

- \* Para interactuar con una persona sorda, evita el uso de tapabocas, la persona no podrá ver los gestos.
- \* Para llamar la atención de una persona sorda, no la toques, ponte en frente y llama su atención.
- \* Limpiar con frecuencia los aparatos tecnológicos que utilice.
- \* Al momento de realizar señas, tratar de no tocarse la cara.

### Personas con baja audición

- \* Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lava muy bien sus manos.
- \* Si es usuario de audífonos, utiliza un tono de voz medio alto.
- \* Evita acercarse a la persona con esta discapacidad para hablarle.



## Personas sordociegas

### Personas sordociegas

- \* Mantén la limpieza de sus aparatos tecnológicos y mecanismos de ayuda antes y después de usarlos.
- \* Sujetar a la persona que lo guía del hombro, evitar el codo.
- \* Si las señas son en mano o antebrazo, se deberán limpiar o lavar con frecuencia.
- \* Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lava muy bien sus manos.
- \* Si el mecanismo de comunicación es a través de señas en la espalda, lava a diario la prenda de vestir.

### Personas guía interprete

- \* Realiza el lavado de manos, antes y después de tener contacto con la persona sordociega.
- \* Si tienes signos de gripa, usa tapabocas permanentemente.
- \* Si guías a la persona en la movilidad, bríndale su hombro, así evitan que el codo sea utilizado, pues este es usado para estornudar.

### Personas con discapacidad física

- \* Si es usuaria de sillas de ruedas, bastones o caminadores usa guantes desechables, o use guantes que se puedan lavar con frecuencia.
- \* Limpiar y lavar con más frecuencia las manos, sobre todo después de realizar cualquier desplazamiento que requiera tocar alguna superficie que pueda estar contaminada.
- \* Limpiar con frecuencia celulares, tabletas u otro elemento de comunicación.
- \* Evitar que otras personas toquen el bastón o las llantas de la silla de ruedas.
- \* Limpiar a diario y completamente, cualquier mecanismo que utilice para el desplazamiento, al salir y al llegar a la casa.
- \* La persona que apoya empujando la silla de ruedas debe lavar las manos antes y después de coger los mangos de empuje. □





# Así puedes cuidar tu salud mental durante la cuarentena

*Por: Yahira Rossini Guzmán / Especialista en psiquiatría / Directora de docentes e investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de la Sabana.*

***El distanciamiento social ha cambiado por completo la rutina de las personas, algunos consejos para evitar que esto represente un cambio en su salud emocional.***

El Covid-19 ya deja más de 500.000 contagios en Colombia y el Gobierno Nacional en atención a las disposiciones de los expertos en salud, ha determinado que la mejor manera de reducir la velocidad de contagio, además de las recomendaciones básicas y con el fin de tratar de proteger la vida, es llevar al mínimo el contacto entre las personas, favoreciendo el distanciamiento social, es decir restringir actividades grupales y actualmente el aislamiento en casa.

Lo anterior ha cambiado completamente las rutinas de las personas, los niños están recibiendo clases en casa, los padres trabajan en casa y en algunos casos hay incertidumbre respecto a la continuidad del empleo y el futuro económico de la familia y en general del país, las personas están como en un “pare” en el tiempo por así decirlo, aunque la mayoría de las cosas sigan funcionando.

La convivencia de todos los miembros de una familia con sus diferentes particularidades tiende a complicarse, exige poner en juego todas las capacidades de adaptación, requiere plantear negociaciones laborales, como padres, como esposos, hijos, nietos, abuelos y negociaciones para el cuidado y atención habitual del hogar.

En situaciones similares se pueden presentar síntomas emocionales reactivos, dentro de los factores de riesgo están: la vida en familia con disfunción familiar preexistente, el aislamiento percibido para personas que viven solas, el trabajo en casa con dificultades para organizar actividades del hogar al tiempo con las del trabajo, el trabajo con niños en casa, el bombardeo de información por medios de comunicación, que causa preocupaciones excesivas en personas susceptibles, el cambio de hábitos y rutinas que puedan causar sintomatología depresiva o ansiosa, el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas “para pasar el momento”, la falta de ejercicio físico al aire libre, la sensación de pérdida de libertad y la enfermedad en miembros de la familia o el miedo constante a ser contagiado, entre otros.

Las medidas de protección de la salud mental suelen ser muy sencillas: en primer lugar, dar importancia a las cosas buenas derivadas de la situación, aunque parezcan pocas, tratar de llevar un día a la vez y tener claro que no hay personas perfectas y que las cosas no resultarán siempre como se espera.

Se habla de crisis, porque se trata de una circunstancia de alguna manera inesperada y con cierto grado de incertidumbre; y porque la mayoría de las personas no se habían visto obligadas a enfrentar una situación similar previamente. Cada persona cuenta con su propia historia y con sus herramientas para adaptarse en mayor o menor grado, por eso no hay una forma generalizada de manejo de la situación.

Algunas recomendaciones generales serían: organizar de la mejor manera posible los tiempos, turnar tareas entre los padres en caso de estar en casa con hijos pequeños, usar cronogramas de actividades como si fuera un día laboral normal, también se debe procurar hablar con otros miembros de la familia, las herramientas disponibles, adicionalmente, se puede aprovechar este tiempo en soledad para fortalecer la vida espiritual.

Ahora es el momento de hablar, hacer juegos en familia, cenar juntos, de prestar atención unos a otros y de aprender. En momentos de desespero, que los habrá, tener claro que se trata de una situación transitoria, que tendrá fin y que al terminar la mayoría de las personas saldrán fortalecidas.

Para finalizar es importante saber que, si se presentan síntomas permanentes en el tiempo y que alteren el sueño, apetito o disminuyan el gusto por hacer lo que antes agradaba o que interfieran con las actividades de la vida diaria, es mejor buscar ayuda con algún miembro de la familia, un amigo o llamar a una línea de atención del servicio de salud. ■



# Haz un uso racional de los videojuegos en esta cuarentena

*Fuente: Ser Saludables, Colegio Médico Colombiano. (22 de julio de 2020). Haga un uso racional de los videojuegos en esta cuarentena. Recuperado de: <https://sersaludables.org/>*

***Esta herramienta nos mantiene unidos y conectados, pese al distanciamiento físico, pero debe usarse con moderación y combinarse con otras actividades.***

Así, hoy por hoy, se han convertido en una herramienta que permite continuar unidos y conectados socialmente a pesar del distanciamiento físico y, según expertos de la firma experta en videojuegos HyperX, esto tiene sus beneficios, al usarse con moderación, para las familias y personas que están sintiendo los efectos psicológicos adversos de mantenerse responsablemente en confinamiento.

Este, y cualquier otro aliado o herramienta tecnológica debe ser usada con precaución. Al respecto, Juan Pablo Carlos Gutiérrez, médico pediatra, aconseja: "Antes de los dos años no deberían ser utilizados, y de la misma manera luego de esta edad deben ser utilizados con mucha precaución evitando desplazar otras actividades sanas. Además, hay que tener cuidado con el uso de estos elementos electrónicos ya que la facilidad y falsa comodidad que generan puede desencadenar modelos inadecuados de crianza".

Coincide con esta apreciación la doctora Lucía Vargas Posada, psicóloga infantil y de familia, para quien el uso adecuado de la tecnología puede ser positivo si se hace con moderación, en los momentos adecuados y bajo supervisión, y dentro de un modelo integral de enseñanza y crianza en el hogar, sin descuidar otros aspectos como la actividad física, la hora de las comidas, la lectura y el sueño.

***Los videojuegos son una herramienta que puede distraer, relajar y unir, pero deben usarse con moderación, no en***

***exceso; sin descuidar otros aspectos como la actividad física y la alimentación.***

## ***Juego en tiempos de pandemia***

En el caso específico de esta época de cuarentena en muchos países, por la pandemia del COVID-19, sin duda los videojuegos son una alternativa de esparcimiento, como señala la doctora Luciana Vainstoc, psicóloga especialista en gaming.

Señala que "la angustia, la ansiedad y hasta la baja autoestima que pueden ser generadas por la incertidumbre que causa el COVID-19 requieren de una herramienta que nos ayude a poner la mente a trabajar, a ser creativos, a impulsar la toma de decisiones y a sentirnos productivos y es específicamente ahí donde el gaming tiene un efecto positivo".

Se ha visto que este tipo de actividad, prudencialmente utilizada, "contribuye a bajar los niveles de ansiedad y provee un espacio seguro para unir a nuestros seres queridos bajo una dinámica entretenida que permite reforzar el vínculo familiar", complementa la doctora Luciana.

Pero, hay una palabra clave en este campo y es la moderación, como coinciden los expertos; a la que se suman otras dos: balance y equilibrio, ahí está la clave. **□**

# Sanos en casa – Actividad física

*Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). [2020]. Sanos en casa – Actividad. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>*

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.

Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La campaña #BeActive («Sé activo») de la Organización Mundial de la Salud (OMS) pretende ayudarte a conseguirlo y, al mismo tiempo, pasar un rato agradable.

Recuerda que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera, como caminar o realizar estiramientos, ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.



## ¿Cuánta actividad física se recomienda para las personas según su edad?

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:

### Bebés menores de 1 año

- Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos).

### Niños menores de 5 años

- Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.
- Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

### Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

### Adultos mayores de 18 años

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.
- Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas 3 o más días a la semana. □



# Manejo cotidiano de animales de compañía

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Manejo cotidiano de animales de compañía. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PEI/Paginas/Infografias-covid-19.aspx>



La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales (WSAVA), el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) y el Departamento de Agricultura, Pesca y Conservación de Hong Kong (AFCD), con corte a 6 de abril de 2020, han informado que no se dispone de evidencia científica suficiente para asegurar que el COVID-19 afecte a los animales, incluidos los animales de compañía, perros y gatos. Por lo tanto, no se deben abandonar los animales por convivencia ciudadana y por salud pública.

Resultando importante para la contención y mitigación del COVID-19 y para la convivencia familiar y ciudadana, una tenencia responsable de animales de compañía; por lo tanto, se debe tener en cuenta:

1. Si tú u otra persona de tu núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; debe limitar el contacto entre personas enfermas y los animales.
2. Si algún miembro de la familia presenta sintomatología respiratoria:

- ◆ Evita el contacto con animales de compañía (acariciar, dormir con ellos, tener contacto con sus secreciones (incluso lamidos) o pasearlos).
  - ◆ Si tu perro o gato hace sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incrementa la limpieza y desinfección de dicha área, los utensilios de aseo deben ser exclusivos para los animales de compañía; si tu perro debe salir, define un adulto del núcleo familiar preferiblemente menor de 60 años, quien será el responsable de sacarlo, recuerda siempre recoger los excrementos y disponerlos en la caneca respectiva.
  - ◆ Mantén cubierta la caja de arena para gatos, límpiala y desinfectala con mayor frecuencia y no olvides usar guantes y tapabocas para esta labor.
3. El lavado de manos es fundamental en los siguientes momentos:
    - ◆ Antes y después de tocar o jugar con sus animales de compañía.
    - ◆ Antes y después de alimentar o manipular alimentos para animales de compañía.



- ◆ Antes y después de manipular elementos y equipos para animales de compañía (jaulas, tanques, juguetes, platos de comida, agua y kit de aseo).
  - ◆ Después de recoger las heces de tu perro o limpiar las areneras de los gatos.
  - ◆ Antes de comer o beber alimentos.
  - ◆ Antes o después de alimentar o acariciar animales en situación de abandono o de procedencia desconocida.
  - ◆ Después de quitarte la ropa o zapatos.
4. Si debes cuidar a tus perros o gatos, o estar cerca de ellos mientras estás enfermo (a), usa mascarilla facial, no la manipules, cámbiala con frecuencia, deposítala en doble bolsa negra y disponla en la caneca de residuos ordinarios. Recuerda que el tapabocas es de uso individual.
  5. Si tu perro o gato desarrolla una enfermedad inusual y estaba cerca de la persona con infección confirmada por COVID-19, llama a su clínica veterinaria para recibir la orientación. Si el animal debe ser llevado sigue las recomendaciones de su médico veterinario.
  6. Si tu perro o gato resulta enfermo, prevé una zona de aislamiento en su vivienda y sigue las recomendaciones que el médico veterinario indique.
  7. Es necesario que los animales de compañía tengan el plan de vacunación y desparasitación al día, como lo indique el médico veterinario y de acuerdo con la edad del animal.
  8. No llesves a tu perro o gato a guarderías o a centros de estética de animales durante el tiempo que dure la medida de aislamiento en casa.
  9. El perro debe tener paseos diarios entre 10 y 15 minutos máximo, debes sacarlo con correa y bozal si se requiere, no soltarlo para evitar que entre en contacto con otros perros. El dueño también debe respetar la distancia mínima de 1 metro con otros propietarios de perros.
  10. Mantén un kit de aseo exclusivo para su perro y gato, que incluya bolsas para la recolección de excretas, agua con jabón (atomizador) y toallas desechables para limpiar y secar las partes expuestas a los sitios externos (extremidades) antes de ingresarlo a la vivienda. El kit debe ser guardado en un sitio seguro, retirado de alimentos, medicamentos y plaguicidas.
  11. Los animales de compañía siempre deben estar bajo la responsabilidad de los adultos.
  12. Los niños menores de 5 años deben ser supervisados mientras interactúan con animales de compañía. ■



# ¿Cuál es la mejor manera de desinfectar las patas de mi animal de compañía?

*Fuente: Alcaldía de Bogotá. (2020) ¿Cuál es la mejor manera de desinfectar las patas de mi animal de compañía? Recuperado de: <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/coronavirus/no-desinfectar-las-patas-de-las-mascotas-con-gel-antibacterial>*

Ante la importancia de adoptar medidas de higiene y desinfección para evitar el rápido avance del coronavirus COVID-19, es normal que sientas algo de preocupación por el cuidado y limpieza de tu animal de compañía. Si estas usando desinfectantes como alcohol o gel antibacterial para limpiar las patitas de tu animal, una vez llegan a casa después del acostumbrado paseo, es mejor que lo pienses dos veces porque a ellos no les hace bien. ¿Cuál es la razón?, el gel antibacterial, el alcohol o el cloro tienen componentes químicos que pueden dañar, irritar e incluso quemar la piel de las almohadillas o huellitas de los animales. Estos son componentes diseñados para desinfectar objetos y superficies pero no para limpiar la piel o las mucosas de los animales.

## ¿Con qué elementos debo limpiar y desinfectar a mi animal de compañía?

El alcohol y el gel antibacterial puedes reservarlos para limpiar objetos y o accesorios de tu animal de compañía como collares, ropa o bozales. Según recomendación del Instituto de Protección y Bienestar Animal de Bogotá, la mejor manera de limpiar las huellitas de los animales, el hocico e incluso sus accesorios es con agua y jabón.

El agua y el jabón son las herramientas más efectivas para desinfectar a tu animal de compañía y los objetos que hayan tenido contacto con el espacio público, elimina el virus que provoca la COVID-19 y de paso es amigable con la piel de los animales, no la daña e irrita. **▣**

**¡Ojo! Los animales de compañía no transmiten el Coronavirus COVID-19**





# Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-usuarios-vehiculo-particular-moto-bicicletas-c.pdf>

- 1. Desinfecta con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.**
- 2. En la medida de lo posible mantén ventilado el vehículo.**
- 3. Al subirte al vehículo abre las puertas y permite que se ventile un par de minutos antes de subirse a él.**
- 4. En la medida de lo posible mantén la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).**
- 5. Para motocicletas y bicicletas desinfecta con regularidad el manubrio de estas.**
- 6. Desinfecta los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros. □**

PREPÁRATE  
PARA VIVIR UNA  
**NUEVA**  
EXPERIENCIA

EN EL EVENTO  
**MÁS IMPORTANTE**  
EN SEGURIDAD, SALUD  
Y AMBIENTE DE  
LATINOAMÉRICA



# 53 CONGRESO DE SEGURIDAD, SALUD Y AMBIENTE

MÁS DE 25  
CONFERENCISTAS  
INTERNACIONALES

DESCARGA  
**100%**  
LAS CONFERENCIAS  
DEL CONGRESO

RUEDA DE  
NEGOCIOS

ACCESO TOTAL A LAS  
CONFERENCIAS

GESTIÓN, CULTURA  
Y LIDERAZGO

5  
EJES TEMÁTICOS

AMBIENTE  
LABORAL SEGURO

SALUD LABORAL

LEGISLACIÓN  
EN SST

BIOSEGURIDAD

ZONA INTERACTIVA  
EN SST

6  
FOROS ESPECIALIZADOS  
CON EXPERTOS

MÁS DE  
**90**  
CONFERENCIAS

6  
MASTERCLASS DE  
LIDERAZGO

34 FERIA  
SEGURIDAD  
INTEGRAL  
2020

MÁS DE  
100 EXPOSITORES  
NACIONALES E  
INTERNACIONALES



CONÉCTATE DEL  
**14 AL 18**  
DE SEPTIEMBRE 2020

Países invitados:



MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.CCS.ORG.CO](http://WWW.CCS.ORG.CO)

