

Conoce todo sobre el Coronavirus

COVID-19

La responsabilidad de la prevención es individual.

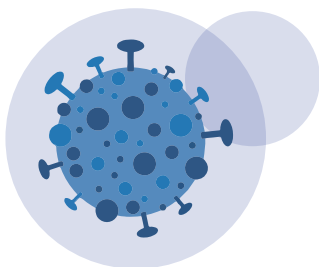


Electricaribe
Somos Todos

¿Qué es el COVID-19?

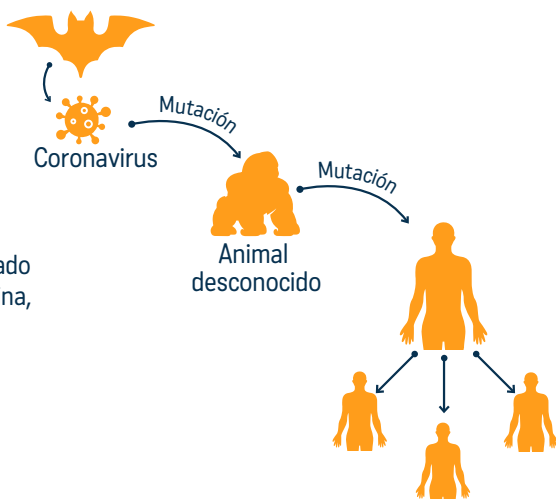
¿Qué es?

Los Coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.



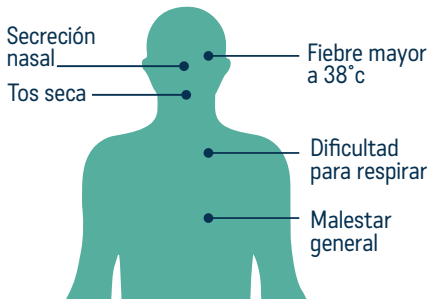
El Origen

- 1 El nuevo coronavirus proviene de los murciélagos.
- 2 Posiblemente utilizó un animal vendido en el mercado de mariscos de Wuhan, China, como huesped para pasar a los humanos.
- 3 Contagio humano.



Conoce sus síntomas y medidas de prevención

Síntomas



Tratamiento

Hasta este momento no hay vacuna para la cura, solo se atienden los síntomas que el paciente presente.

Transmisión

Es una infección de los animales, que se transmitió al humano.

Actualmente el mayor contagio se hace de humano a humano.

Medidas de Protección básicas frente al Coronavirus COVID-19

1. Lávese las manos frecuentemente.

Lavarse las manos frecuentemente con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

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



2. Adopte medidas de higiene respiratoria.

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

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



3. Mantenga el distanciamiento social.

Mantener al menos 1,5 metros de distancia entre usted y las demás personas.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el COVID 19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

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



5. Si tiene síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje al exterior (Países y ciudades de Colombia con casos de coronavirus COVID-19 confirmados).

Practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.



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

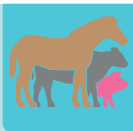
Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a otros países, o lugares de Colombia en los que se haya notificado la presencia del COVID 19, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde lugares/sitios con casos positivos y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el COVID 19 podría ser una de ellas.



Medidas de Protección básicas frente al coronavirus COVID -19

7. Como precaución general, adopte medidas de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales.

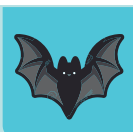


8. Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado.



9. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.



10. Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.



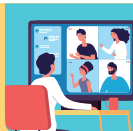
11. Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos.



12. Evite viajar a las ciudades de Colombia con casos positivos o virus circulantes y a los países con casos confirmados con COVID-19.



13. Evite asistir y/o convocar reuniones grupales y en sitio cerrado, prefiera la vía virtual. En caso de ser necesario limite al máximo el número de integrantes y excluya integrantes con síntomas respiratorios).



14. En caso de presentar síntomas respiratorios evite cualquier contacto con otras personas.



15. Lave frecuentemente gafas, celulares o demás artículos de uso cotidiano con un paño humedo con alcohol.



Técnica para el lavado de manos

1



Coloque en el centro de la palma de la mano una cantidad suficiente de jabón.

2



Extiéndalo frotando una palma sobre la otra.

3



Pase la palma de una mano sobre el dorso de la otra.

4



Entrelace sus dedos y Frótelos de forma entrelazada.

5



Frote el dorso de los dedos sobre la palma de la otra mano.

6



Frote el pulgar de cada mano usando la palma de la otra de forma envolvente.

7



Frote en forma rotativa los dedos de una mano sobre la palma de la otra.

8



Secar manos con papel/toallas desechables preferiblemente.

9



Listo sus manos son seguras.

Recuerda

Si todos nos lavamos frecuentemente, podemos reducir el 50% de los casos de las infecciones respiratorias incluyendo Coronavirus COVID-19. La mejor prevención está en tus manos.

Preguntas para el uso correcto del tapabocas

1. ¿Cuáles son los tapabocas recomendados?

Los tapabocas convencionales, también llamadas mascarillas quirúrgicas, son suficientes para cumplir el objetivo que se busca en estos casos: ponerle una barrera a las secreciones que pueden portar virus.



2. ¿Cuándo usarlo?

Siempre que existan síntomas respiratorios como tos, rinorrea (moco nasal) y dificultad para respirar. Con esto se evita que secreciones y flemas tengan contacto con personas sanas u otras superficies.



3. ¿Quiénes deben usarlo obligatoriamente?

Todas las personas con síntomas (tos, rinorrea, dificultad respiratoria).

Quiénes, en su entorno social o familiar o en su trabajo, atiendan personas que puedan representar enfermedades respiratorias (niños, ancianos, personal de atención al público o personas con bajas defensas).



4. ¿Por cuánto tiempo usarlo?

Durante el tiempo que existan los síntomas o se atiendan personas que puedan representar enfermedades respiratorias (niños, ancianos, personal de atención al público o personas con bajas defensas).



5. ¿Cómo usarlo?

- Primero lávese las manos.
- Colóquese el tapabocas de tal manera que cubra la boca y nariz.
- Ajustarlo para que quede adherido a la cara.
- Retírelo tomándolo por los ojales desde las orejas.



6. Tenga en cuenta que...

Los pliegues del tapabocas deben ir hacia abajo para permitir el desplazamiento hacia el mentón y cubrirlo completamente.



7. ¿Cada cuánto hay que cambiarlo?

Los tapabocas deben usarse por un día. Debe cambiarse en caso de que se humedezca por secreciones o se deteriore.



8. ¿Qué hacer con los usados?

Un tapabocas no se puede lavar ni reciclar. Después de uso debe desecharse empacado en una bolsa plástica y depositarlo en la basura / bolsa marcada para disposición de residuos sanitarios (Biológicos).



9. ¿Y las personas sin síntomas?

Quiénes no tengan síntomas respiratorios y se encuentren sanos solo se recomienda el uso del tapabocas si están en contacto cercano con personas con secreciones respiratorias que no lo usen. Es el caso de familiares o visitantes de enfermos.



Invitamos a Autoevaluarse

1 ¿Usted ha presentado en los últimos catorce días (14), síntomas de infección respiratoria consistente en:

- a. Fiebre cuantificada mayor de 38°
- b. Tos Seca
- c. Dificultad para respirar.
- d. Secreción nasal.

2 ¿Usted ha viajado a países con casos confirmados de COVID-19; así como a regiones de Colombia con casos positivos en los últimos 14 días?

3 ¿Usted ha tenido contacto en los últimos 14 días, con personas que padezcan la infección por COVID 19?



**En caso de responder afirmativamente,
2 ó más de las preguntas relacionadas:**



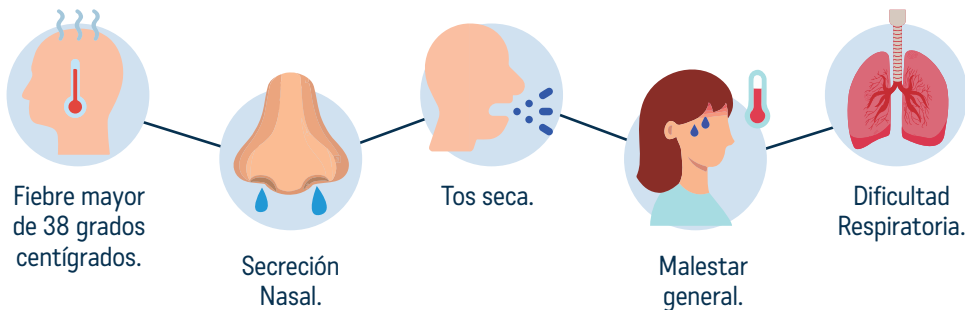
Llame a las líneas de atención de la Secretaría de Salud Departamental y Distrital en cada Gerencia Territorial (Página 14).



Informe al Puesto de Mando Unificado (PMU) a través del correo electrónico: **covid19@electricaribe.co**; o los siguientes números: **3107263270 / 3005193232 3154894197** y extensiones: **81812 y 81416**.

Síntomas COVID-19

Si no has tenido antecedentes de viaje al exterior o a nivel Nacional y presentas síntomas cómo:



Debes:

1. Mantenerse en casa (aislamiento preventivo) sin contacto social durante 14 días.
2. Reportar a tu jefe inmediato tu condición de salud, con copia a Recursos Humanos de tu Gerencia Territorial y al correo electrónico **covid19@electricaribe.co**.
3. Continuar con las medidas preventivas generales.
4. Consultar a la EPS si los síntomas se agravan.
5. Electricaribe a través de las áreas de Recursos Humanos/ Jefe inmediato y Seguridad y Salud en el trabajo estarán alertas a su condición de salud.



Vigías contra el Coronavirus (COVID-19)

Si tienes conocimiento de que alguno de tus compañeros presenta síntomas respiratorios, recuérdale las recomendaciones y la cadena de notificación (Página 8).

Puesto de Mando Unificado (PMU)



Electricaribe instaló un Puesto de Mando Unificado (PMU) para atender las necesidades y orientar a los colaboradores frente al plan de contingencia para el COVID-19.

Se ha dispuesto este correo electrónico: **covid19@electricaribe.co**, para revisión de información de encuestas de tipo epidemiológicas enviadas (viajeros nacionales o extranjeros), personal con síntomas respiratorios y los siguientes celulares: **3107263270-3005193232-3154894197** y extensiones: **81812 y 81416**.



Viajes al Exterior y Nacionales

Evite viajar al exterior o a nivel nacional

Solicitamos a los colaboradores que hayan viajado (así como a sus familiares de convivencia que lo hayan hecho), en los últimos 20 días a países y regiones de Colombia con casos confirmados de COVID-19, informar al Puesto de mando Unificado (PMU), usando el correo electrónico:

covid19@electricaribe.co; o los siguientes números: 3107263270 / 3005193232 / 3154894197 y extensiones: 81812 y 81416.



Los siguientes puntos:

1



Datos personales:
(Nombre, N° de identificación, edad, género, N° celular de contacto).

2



País (es) visitados y fechas de estancia.

3



Enfermedades pre-existentes y tratamientos instaurados (Medicamentos).

4



Síntomas actuales (Si aplica).

Limpieza y desinfección de computadores

Los invitamos a tomar en cuenta estas instrucciones para realizar limpieza diaria de los equipos de cómputo, teclados y mouse, ya que ellas son reconocidas fuentes de contacto.

Inicialmente apague el equipo, desenchufe todos los accesorios de la computadora.



Monitor

Utilice un paño seco, cuya textura sea totalmente suave y que además no deje pelusas al frotarlo contra el vidrio.

Empiece primero limpiando el marco exterior y la parte trasera, así como la base del monitor, donde puede ser suficiente utilizar una gamuza atrapa polvo.

Una vez que eso esté limpio, puede empezar con la pantalla en sí. Coja el paño suave, y **después de humedecerlo con alcohol isopropílico**, simplemente empiece a frotarla con delicadeza. Limpie con firmeza pero sin apretar demasiado para no dañarla, ya que es un componente que puede ser sensible.

Nota: NO debe usar bencina, diluyente o cualquier otra sustancia volátil para limpiar el monitor. Estas sustancias químicas pueden dañar el acabado.

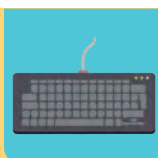


Teclado

En principio es recomendable colocarlo con las teclas hacia abajo y realizar pequeños golpes sobre él con el fin de expulsar la suciedad que se encuentra en su interior.

Luego, pase el **pañó humedecido con alcohol isopropílico** para limpiar la parte superior de las teclas. El paño no debe de estar demasiado húmedo debido a que algunos teclados no soportan el derramamiento de líquido.

Por último, utilice **hisopos humedecidos también con alcohol isopropílico** para frotar entre las teclas y en la superficie.



Mouse

Frotar con el **pañó humedecido con el alcohol isopropílico**, centrándose especialmente en las zonas donde coloca los dedos.

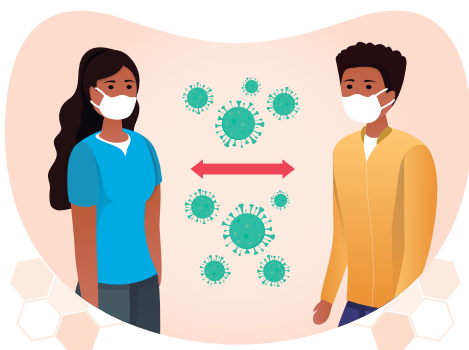


Torre

Para la limpieza de la parte exterior de la torre, puedes darle pequeños **soplos de aire comprimido a las ranuras de las conexiones**, como la del Ethernet o los USB. Después, repase con el paño humedecido la parte exterior.



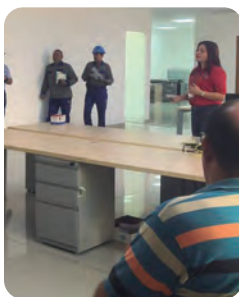
Recuerda, cuidarte es tu responsabilidad



Electricaribe a través de su Gerencia de Seguridad y Salud viene realizando **socializaciones de las medidas preventivas frente al COVID-19 (Coronavirus)** como son:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Uso correcto del tapabocas.
- Signos y síntomas de la infección.
- Y cadena de Información.

Si tienes alguna inquietud sobre este tema puedes comunicarte al Puesto de Mando Unificado a través correo electrónico: **covid19@electricaribe.co**; o los siguientes números: 3107263270 / 3005193232 / 3154894197 y extensiones: 81812 y 81416.



Electricaribe provee de insumos tales como, gel antiséptico, alcohol y tapabocas a las oficinas de atención al cliente.

No compartas noticias falsas

A través de las redes sociales es común encontrar cadenas de mensajes y noticias falsas sobre el coronavirus COVID-19. Es importante que no seamos difusores de información que no es comprobada, cifras inexactas o vídeos e imágenes que no contienen datos reales y que sólo buscan crear alarma y pánico en la población. Evitemos desinformar a los otros sobre este virus. Sigamos las recomendaciones de higiene y protección que el Ministerio de Salud nos ha proporcionado.

La salud es de todos Minsalud

MITOS
del Coronavirus

Los antibióticos son efectivos para prevenir y tratar el coronavirus (COVID-19)

FALSO

LA VERDAD ES:

Los antibióticos solo funcionan contra bacterias, no contra virus. El COVID-19 es un virus y, por lo tanto, los antibióticos no sirven para prevenirlo o tratarlo.

#MitosDelCoronavirus

La salud es de todos Minsalud

MITOS
del Coronavirus

Las vacunas contra la neumonía son efectivas y protegen contra el coronavirus

FALSO

LA VERDAD ES:

>> Las vacunas contra la neumonía no brindan protección contra el coronavirus (COVID-19).

Este virus es nuevo, diferente a todos los demás y aún no existe una vacuna.

#MitosDelCoronavirus

Recomendaciones de la Empresa y el Ministerio de Salud

Durante la etapa de #TrabajoEnCasa, Evite salir de no ser estrictamente necesario.

Recuerde mantener los hábitos de higiene respiratoria y lavado de manos en casa.

Durante la jornada laboral este siempre conectado con los canales de la empresa para estar informados.



Durante la etapa de #TrabajoEnCasa, Aprovecha el tiempo en casa junto a tus hijos.

- Explícales el motivo del aislamiento, sin alarmarlos ni generar pánico.
- Diviértete de manera responsable, en espacios limpios y seguros.



La salud es de todos

Minsalud

Refuerza la higiene respiratoria y el lavado de manos de todos los integrantes de tu familia que viven con personas de la tercera edad.



Promueve la higiene respiratoria en el trabajo



EvitaElCoronavirusEnElTrabajo

Información Coronavirus COVID-19 | Líneas de Atención

Secretaría de salud



Entidad	Teléfono
Atlántico	CRUED (035) 323 62 20
Barranquilla	373 33 33 317 517 39 64 315 300 20 03
Bogotá Secretaría Distrital de Salud	364 96 66
Cartagena	125 317 401 61 83 317 501 09 66
Cesar Línea del Ministerio	018000 955590
Cesar CRUE	320 565 31 59
Córdoba	320 530 82 09
Magdalena	312 807 03 26
La Guajira	318 340 08 83 321 3945330
Sucre	313 551 96 43 317 402 80 49
Resto del país	018000 955590



La mejor prevención
está en tus manos

Electricaribe
Somos Todos