

PAUTAS DE AUTOCUIDADO EN CASA



Mi hogar es un lugar seguro...

Para cuidar de ti y de los que amas compartimos varias pautas de autocuidado en casa



1 HIGIENE Y LIMPIEZA DEL HOGAR

1.1 Cómo cuidar de ti y de los tuyos cuando llegas a casa

- En la puerta, antes de entrar a tu casa, quítate los zapatos y aplícales la mezcla desinfectante, tanto por arriba como en la suela del calzado. También hazlo con la ropa, el celular, lentes, llaves, herramientas de trabajo, computador, entre otros accesorios e, incluso, bota los recibos de compras o papeles que se puedan desechar.
- Se recomienda usar solamente un par de zapatos para salir a la calle.
- Ingresa descalzo directamente a un sitio donde puedas desvestirte con tranquilidad y coloca la ropa en la lavadora. Aún no toques nada y tampoco te sientes en ningún lugar de tu casa.
- Dirígete al baño y dúchate.



1.2 Desinfección de superficies y objetos

- Si vas a desinfectar con hipoclorito u otro químico similar, recuerda utilizar guantes adecuados.
- Impregna un paño y limpia con este las superficies más expuestas y las que desees: mesas, perillas, computador, control del televisor, puertas, cristales, madera, botes de basura, entre otros objetos y espacios.
- Puedes limpiar tu celular diariamente impregnando un paño con alcohol desinfectante, para lo cual, primero, debes apagar tu dispositivo móvil.



2 EL LAVADO DE MANOS

Recuerda el lavado de manos con agua y jabón, mínimo, cinco veces al día, por un tiempo de 20 segundos.

También debes realizar este mismo procedimiento en los siguientes casos:

- ✓ Cuando recibas un domicilio.
- ✓ Después de toser o estornudar.
- ✓ Si cuidas a una persona enferma.
- ✓ Antes, durante y después de preparar alimentos.
- ✓ Antes de comer.
- ✓ Después de usar el baño.
- ✓ Cuando las manos estén evidentemente sucias.
- ✓ Después de tocar animales o sus desechos.
- ✓ Al llegar a casa.



3

PRECAUCIONES A TOMAR CUANDO HAY UNA PERSONA ENFERMA EN CASA

Si convivimos o estamos al cuidado de alguien contagiado con la covid-19 en nuestras casas o en un entorno que no es de atención médica, debemos tener varias precauciones de autocuidado y para proteger a los demás. Los siguientes consejos, también deben seguirse cuando estamos con personas que fueron diagnosticadas con el virus, pero que son asintomáticas:

- Tomar medidas de aislamiento para tu familiar en una habitación individual; definir, en lo posible, un baño exclusivo para su uso y separar utensilios solamente para dicha persona (platos, cubiertos, vasos, entre otros).
- Aún en casa, todos deben usar el tapabocas permanentemente.
- Evita recibir visitas.
- Lavar las sábanas y cobijas, mínimo, cada cuatro días.
- Tomar los alimentos en habitaciones o áreas separadas.
- Lavarse las manos con la frecuencia debida.
- Evitar compartir objetos personales.



¡Recuerda: debes cuidar de ti para cuidar a los que amas!

4

PROTEGE A LAS MASCOTAS SI ESTÁS ENFERMO DE COVID-19

Si hay sospechas o confirmación de que tengas la covid-19, debes restringir el contacto con las mascotas y otros animales, tal como lo debes hacer con las personas. En esta situación, te sugerimos las siguientes recomendaciones:

Mientras sea posible, solicita a un miembro de tu hogar que cuide a tus mascotas mientras estés enfermo(a).

Evita el contacto con tu mascota, no debes acariciarla o acurrucarte con ella; evita ser besado o lamido por la mascota; no compartir comida con ella, ni tampoco duerman en la misma cama.

Si debes cuidar a tu mascota o estar cerca de animales mientras estás enfermo, usa una cubierta de tela para la cara y lávate las manos, antes y después, de interactuar con ellos.

Si vives solo(a), destina un espacio para las necesidades de la mascota y limpia el área con frecuencia.

No abandones a tu mascota, recuerda que los animales no son transmisores del virus.

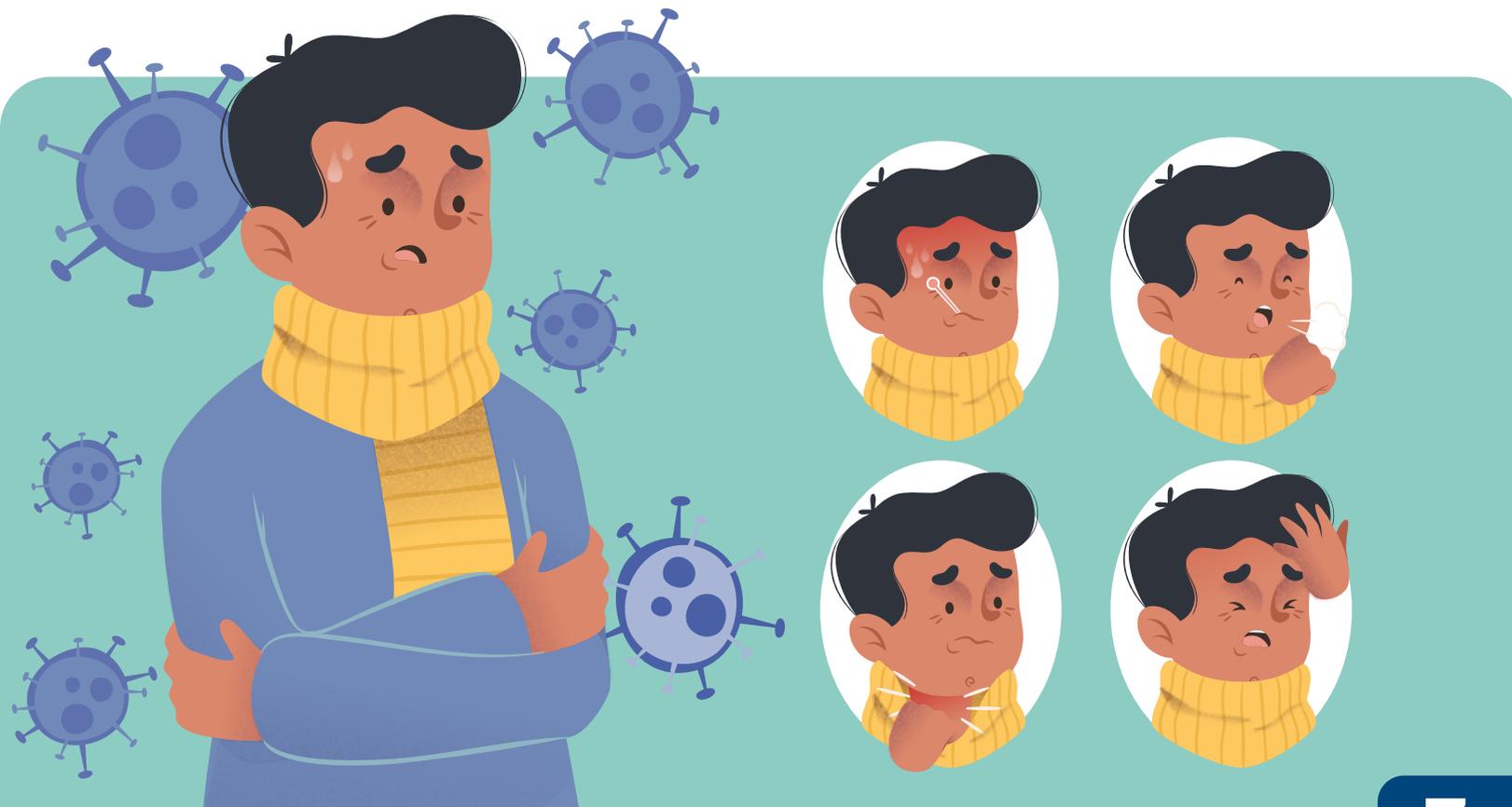
Mantener al día las vacunas de la mascota.

No permitir que la mascota juegue en la calle o salga a espacios públicos sin supervisión.



5 SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA OPORTUNAMENTE CUANDO PRESENTES SÍNTOMAS SOSPECHOSOS DE COVID-19

- Cuando tengas fiebre, tos y dificultad para respirar es importante que busques atención médica de inmediato. Inicialmente, comunícate telefónicamente con tu entidad de salud para recibir orientación pertinente. Si los síntomas de dificultad respiratoria persisten, en tu IPS o EPS te deben indicar dónde puedes recibir atención, ya que estos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas y la covid-19 podría ser una de ellas.
- Es importante que, desde tu domicilio, exista un canal y una comunicación permanente con la empresa en que trabajas para tener información pertinente frente a cualquier novedad.



6 EL DEPORTE Y LA COVID-19

- Antes de tomar la decisión de hacer deporte al aire libre, debes tener en cuenta los siguientes aspectos.
- Valorar si presentas fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar. En estos casos, debes abstenerte de practicar deporte y consultar con tu médico.
- Si has estado -o existe la posibilidad- en contacto con pacientes sospechosos de padecer la covid-19, no realices ninguna actividad física al aire libre y consulta con tu médico o entidad de salud.



6.1 Antes de salir de casa para practicar deporte

- Para cada sesión de entrenamiento al aire libre es aconsejable utilizar una muda de ropa deportiva limpia.
- Prepara, si vas a utilizarlo, el material deportivo, desinfectándolo. Puedes hacerlo con una pulverización que tenga una disolución de hipoclorito, con lo cual es suficiente.
- Si vas a utilizar material deportivo debes preparar un espacio donde puedas desinfectar, a tu regreso, dichos elementos.
- Antes de salir es recomendable lavarse las manos con agua y jabón.
- Las autoridades pueden solicitarte, durante tu práctica deportiva, que acredites tu edad; pueden preguntarte si presentas patologías, tu domicilio o tu condición de deportista de élite (si fuera del caso). Es aconsejable que portes tu documentación.

6.2 Durante el ejercicio

El distanciamiento físico frente a otras personas es, en estos momentos, una de las medidas más recomendadas para evitar el contagio y la transmisión de la covid-19. La distancia a la que nos debemos situar de otros deportistas o personas que estén haciendo algún ejercicio, variará en función de las condiciones climatológicas y de la actividad que se realice. El virus puede estar presente en el sudor o en el vapor de agua que exhala un deportista, por este motivo debemos evitar que el viento nos pueda llevar estas partículas hacia nosotros. En este sentido, de acuerdo al tipo de ejercicio o práctica deportiva, para mantener la distancia adecuada, acoge las siguientes pautas:



Distanciarnos de otros deportistas entre 1.5 a 2 metros.



Distancia entre 4 a 5 metros.



Mantener, al menos, 10 metros de distancia de otros deportistas.



Cuando sea posible volver a salir en bicicleta, de forma recreativa, se recomienda una distancia mínima de 20 metros.

- Debes evitar tocar tus mucosas, toda vez que, generalmente, los virus se introducen en el organismo a través de estas (ojos, nariz, fosas nasales, etc.).

Es muy importante que no toques objetos mientras realices actividad física al aire libre, ya que puedes hacer contacto con objetos contaminados y puedes contagiarte si, luego, tocas alguna de tus mucosas.

- Por el tiempo de ejercicio físico al aire libre que está reglamentado por el Gobierno nacional, no es necesario ingerir suplementos o comidas durante el mismo. No obstante, si lo necesitaras, es aconsejable no compartir comidas con otros deportistas en tu rutina de ejercicios.

- No se debe compartir bebidas utilizando la misma botella-termo, así sea desechable o esterilizable.

- No se debe compartir el material deportivo en actividades al aire libre.

- Para evitar riesgos, debes contribuir a que no se produzcan aglomeraciones; evita espacios concurridos o perder el distanciamiento físico necesario en tus prácticas deportivas.

6.3 Al volver a casa después del ejercicio al aire libre

Al volver a casa se debe proteger a los que conviven contigo de un posible contagio, por lo cual, es necesario minimizar riesgos, siguiendo los siguientes consejos:

- Lavarse las manos, aunque no se haya tocado nada o hayas usado guantes. En este último caso, lávate las manos con ellos puestos y luego puedes quitártelos.
- Desinfectar el material deportivo en el espacio que previamente has destinado para tal fin y con el procedimiento ya descrito anteriormente.
- A continuación, depositar la ropa utilizada en lavadora. Si se ha utilizado guantes, hay que desecharlos y, después de volverte a lavar las manos, debes ducharte.



7 PAUTAS PARA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD MENTAL

- Ejercita tu cerebro con actividades que estimulen la memoria. Por ejemplo: juegos de destreza y ejercicios de concentración.
- El ejercicio reduce los niveles de estrés, de ansiedad o de ira. Realiza rutinas de ejercicio, al menos, tres veces por semana.
- Cuida tu dieta alimentaria; limita la ingesta de grasas y azúcares; aumenta el consumo de verduras, legumbres, frutas y alimentos ricos en fibra.
- Cuida tus horas de sueño; descansar te permite mejorar el rendimiento intelectual y reduce los riesgos de problemas psicológicos.
- Establece rutinas y hábitos saludables. Por ejemplo: bebe un vaso de agua todos los días al levantarte.



8

ADAPTACIÓN DE TU PUESTO DE TRABAJO

- Destina un área de la casa con espacio necesario para el mobiliario de trabajo, ojalá con luz natural, y que pueda quedar aislada del resto de la vivienda para evitar interrupciones.
- Elige un lugar que, al máximo, evite los ruidos externos (tráfico vehicular, vecindario, etc.) y los propios de la casa (visitas, niños, tareas domésticas, etc.).
- Pon mucha atención con la iluminación; si pasas mucho tiempo frente a una pantalla puedes sufrir fatiga visual. La luz natural es lo más recomendable, complementada, si es necesario, con iluminación artificial.
- Sitúa el computador de manera tal que la iluminación incida lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás, de tal modo que se eviten los reflejos en el monitor.
- Es conveniente que planifiques muy bien tus horarios de labores, las pausas y los plazos de entrega, porque si no hay un autocontrol del ritmo de trabajo, ello también puede implicar un exceso de dedicación y dar lugar a una sobrecarga de actividad.
- Mantén el contacto continuo con compañeros y clientes para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimizar el riesgo de aislamiento.
- Es importante el autocuidado y la hidratación: toma sorbos de agua cada 10 minutos.



9 LAS PAUSAS ACTIVAS

- Las pausas activas deben hacerse **cada dos horas**.
- **Deben tener un momento de activación**, es decir, un calentamiento del cuerpo. Por ejemplo: una marcha rápida para mover las piernas y los brazos, **skipping** en el puesto y finalizar con un estiramiento.
- **Pausas mentales**: desconectarse y caminar en la casa como una forma paralela de pausa activa.
- **Pausas visuales cada 30 minutos**: cerrar los ojos de 5 a 10 segundos. También puedes mirar hacia un punto fijo, a lo lejos, y luego a algún objetivo que esté más cerca. Esta pausa evita la fatiga visual y la resequedad en los ojos.
- **Estirar dos veces cada musculo durante 20 segundos**. En personas que deban estar sentadas por bastante tiempo, se recomienda acentuar esta rutina en los músculos del cuello, la cabeza, los codos, las muñecas, los dedos de las manos y piernas.

Recuerda estas recomendaciones para vivir el día de una forma activa y ser más eficiente y productivo en tu jornada laboral.



10 | ¿CÓMO ESTAR PREPARADOS PARA ATENDER EMERGENCIAS EN NUESTRO HOGAR?

- Destina un **kit de emergencias** familiar, general o por cada integrante de la familia.
- Mantenlo en un lugar visible y de fácil acceso.
- Mantenlo siempre dotado y realiza recambios de ciertos elementos por fechas de vencimiento.

Elementos del kit de emergencias:

- ✓ Alcohol en gel (para uso de protección higiénica).
- ✓ Protección visual y nasobucal (caretas y tapabocas).
- ✓ Mudass de ropa y mantas para los integrantes del hogar.
- ✓ Agua y alimentos enlatados (en lo posible).
- ✓ Alimento para tus mascotas.
- ✓ Radio, linterna, pilas, encendedor y dispositivos de comunicación.
- ✓ Copia de los documentos de identificación y llaves del hogar y del vehículo.
- ✓ Dinero en efectivo.
- ✓ Bolsas plásticas y carpa con protección para la lluvia.
- ✓ Directorio telefónico y un plan definido de emergencias familiar.

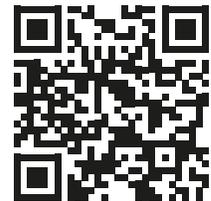


Importante:

Revisa y dota adecuadamente tu botiquín con vendas, gasas, apósitos, solución salina, curas, esparadrapo, microporo, compresas, aplicadores, manta térmica, guantes de látex, tapabocas, gafas de protección, cartón o inmovilizadores, termómetro, silbatos, entre otros insumos.

Si no cuentas con conocimiento en primeros auxilios, es el momento de buscar el modo de aprender sobre emergencias. Te convocamos a que te inscribas en un curso dictado por el Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático - Idiger. Ingresa al siguiente enlace:

http://app.gentequeayuda.gov.co/Primer_Respondiente/
o escanea el siguiente código QR



Recuerda:

El cuidado también está en tus manos; de cada uno depende cuidar de sí mismo y de quienes te rodean.

¡Cuídate y cuida de los tuyos!

Más información:

Pbx.: (4) 322 10 00 – Ext. 2006 / 2008

Correos electrónicos de contacto:

aurrego@uniremington.edu.co / mmaya@uniremington.edu.co