

# COVID-19



Disminuyamos  
el riesgo de contagio  
**del coronavirus  
COVID-19**

#AsegurateDeCambiarTusHábitos

Te compartimos una serie de recomendaciones para que cuides de ti, de quienes te rodean y entre todos disminuycamos el riesgo de contagio del coronavirus (**COVID-19**).

## ANTES DE MOVERTE, PREGÚNTATE:

- ¿Es necesario realizar este desplazamiento o podría acceder de forma virtual o telefónica?
- ¿Podría pedir un servicio a domicilio?
- ¿Hay concentraciones de personas en mi destino o en el recorrido?
- ¿En el lugar de destino se han detectado casos de COVID-19?

Si solicitaste un producto a domicilio, límpialo antes de consumirlo o usarlo.

## SI DECIDES DESPLAZARTE



### CAMINANDO:

- Mantén una distancia superior a un metro, con otros peatones y evita caminar por lugares con basuras y charcos.



## COMO USUARIO DEL TRANSPORTE PÚBLICO:

- Evita desplazarte en horas pico y tocar pasamanos y barras de agarre.
- Evita manipular tu celular y tocarte la cara.
- Usa los lavamanos y otros sistemas de limpieza disponibles.
- Mantén, en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios.
- Evita adquirir y/o recibir alimentos y otros elementos durante el recorrido.
- En caso de que debas usar efectivo, paga con el valor exacto.
- Abre las ventanas, en lo posible, para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Para viajes cortos, considera caminar o usar bicicleta. Así permites más espacio a otros usuarios que no tengan otras alternativas para moverse.

## EN BICI, MOTO O PATINETA:



- Usa guantes durante el recorrido y límpialos frecuentemente.
- Limpia tu vehículo a diario, especialmente en los manubrios.
- Mantén limpio tu casco, gafas y elementos de protección. En caso de un estornudo realiza una limpieza especial y no permitas que otras personas los usen.
- Ten cuidado al acercarte a un vehículo, sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia.

## EN CARRO:



- Mantén los vidrios arriba, puede contribuir a que respires un mejor aire, ya que la mayoría de los carros cuentan con filtros.
- Evita viajar con personas que tengan síntomas de virus y si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantén ventilado el vehículo.
- Limpia las superficies como: cinturón de seguridad, timón, área de instrumentos y freno de mano.
- Verifica el estado del filtro de aire acondicionado. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios. Consulta un experto y/o en el manual.

## TRANSPORTE AÉREO:



- Ten presente que tú, algún familiar o compañero de trabajo podrían tener un mayor riesgo de infección y desarrollar enfermedades graves.
- Procura no asistir a eventos donde se congreguen muchas personas.
- Si al regresar tienes algún síntoma respiratorio, usa mascarilla desechable o tapabocas, informa a tu líder y realiza trabajo remoto, hasta que te sientas mejor.
- Si los síntomas empeoran, consulta de forma inmediata. Si eres afiliado al Plan de Beneficios en Salud, Plan Complementario de EPS SURA o a la Póliza de Salud de Seguros SURA, consulta inicialmente en Atención Virtual en Salud en la App Seguros SURA, luego si es necesario consulta en tu IPS Básica. Si no tienes productos de salud en SURA, acude a tu IPS habitual.
- Si durante tu viaje tuviste contacto estrecho (a dos metros o menos de distancia de un caso de COVID-19 confirmado o probable, por más de 15 minutos o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado, debes reportarte a la entidad de salud respectiva.
- Infórmate a diario sobre los estados de alerta, restricciones a viajeros, vacunas y recomendaciones en tu lugar de inicio, escalas y destino.
- Verifica quién y cómo te podrían brindar atención en salud en caso de requerirlo.
- Algunos aeropuertos restringen portar líquidos, gel antibacterial, etc. Verifica si los puedes llevar en el equipaje de bodega y/o adquirirlos en la ciudad de destino.
- Si es un vuelo corto, evita usar el sanitario del avión. Durante el viaje, mantente hidratado, evita consumir alcohol y alimentos en exceso.
- Procura coordinar un vehículo que pueda transportarte al lugar de destino apenas aterrices, evitando contacto con otras personas.
- Evita contacto con animales y especies cuya procedencia desconozcas.
- Para consultar los países de control especial por la Oficina de Migración ingresa a: [www.migracioncolombia.gov.co](http://www.migracioncolombia.gov.co)



## TRANSPORTE FLUVIAL:

- Si vas a usar chalecos salvavidas, verifica que estén limpios.
- Desembarca en tu lugar de destino. Evita hacerlo en sitios desconocidos y/o en los que se hayan detectado casos de COVID-19.

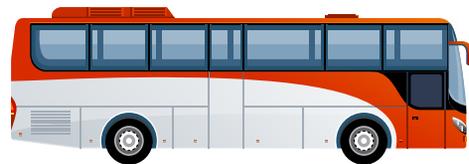
- Evita aglomeraciones dentro de la nave. Mantén distancia de otros pasajeros.
- Si es un desplazamiento corto, evita consumir alimentos durante el recorrido y mantente hidratado.
- Verifica la procedencia de alimentos y si son preparados dentro de la nave, el personal debe usar los correspondientes elementos de seguridad alimentaria.
- Lleva abrigos, jabón, elementos de aseo y ropa de cambio. Las condiciones climáticas pueden cambiar durante el recorrido.

## AL LLEGAR A TU DESTINO:



- Lávate las manos, antes de acercarte a personas y/o familiares y usa antibacterial para eliminar posibles contaminaciones durante el recorrido.
- Saluda de lejos, evitando contacto directo con otras personas.
- Mantén ventilados los espacios donde estés.

## ANEXO 1: PARA CONDUCTORES DE SERVICIO PÚBLICO



- Si debes manipular dinero, limpia tus manos frecuentemente, preferiblemente usando alcohol glicerinado y evalúa la opción de usar guantes durante los viajes.
- Tu vehículo es usado a diario por muchas personas. Límpialo con frecuencia.
- Duerme entre 7 y 8 horas al día, realiza pausas cada 2 horas de conducción continua e involucra a tu familia en tu cuidado.
- Una nutrición sana, también contribuye a estar más fuertes y saludables. Reporta a tu jefe cualquier condición de salud desfavorable. No asumas el riesgo de conducir así.

## ANEXO 2: PARA EMPRESAS DE TRANSPORTE TERRESTRE



- Comunicar medidas de prevención y atención de casos de forma visible, legible, oportuna, clara y concisa, a través de cualquier medio de difusión.
- Poner a disposición de los usuarios, elementos de higiene personal.
- Fortalecer programas de aseo a las instalaciones físicas y a los vehículos con los que se presta el servicio.
- Hacer limpieza por lo menos una vez al día al vehículo al finalizar las labores.
- En las barandas, pasar un trapo humedecido en agua jabonosa.
- Mantener en buen estado las ventanas, de manera que puedan abrirlas para lograr una buena ventilación.
- Reforzar campañas y controles, para evitar sobrecupo y aglomeraciones de usuarios.
- Distribuir bolsas plásticas para la recolección de los pañuelos desechables que los usuarios utilicen y contar con canecas para recolectar estos desechos.
- Advertir a los usuarios que, si durante el viaje presentan síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, secreciones nasales, fiebre de difícil control y malestar general; deberán utilizar tapabocas e informar al personal de la empresa, agencia o personal del programa de seguridad vial de las terminales de transporte, o acudir al centro médico más cercano, conforme a las recomendaciones que dispone el Ministerio de Salud y Protección Social.

## ANEXO 3: PARA EMPLEADORES Y PADRES DE FAMILIA



- Si tienes personas a cargo, comparte estas recomendaciones y las de organismos oficiales. Recuerda que además de la solidaridad y compromiso humanitario, existen consecuencias legales para quienes incumplan. Evita promover vacaciones, el tránsito por aeropuertos es uno de los principales focos de contagio, así como la confluencia de personas en hoteles y parques.