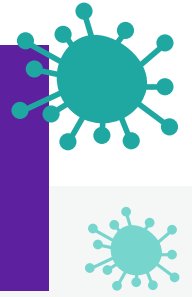


Formas de prevenir y contener el COVID-19

Recomendaciones del Instituto Nacional de Salud y la Organización Mundial de la Salud- OMS



Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



Adopte medidas de higiene respiratoria



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

Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

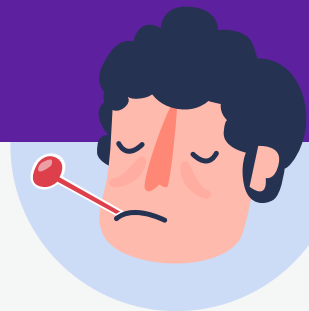
Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

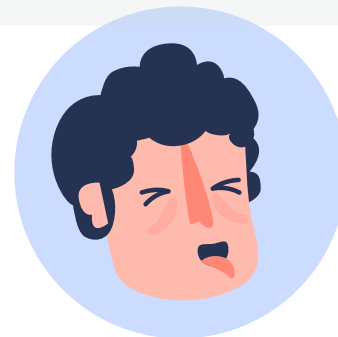
Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

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



Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.

- ✓ Evite asistir a sitios de alta afluencia de personas si tiene tos, fiebre, secreción nasal y otros síntomas como dolor de garganta, dolor de cabeza o dolores musculares.
- ✓ Mantenga sus oficinas, salones y espacios ventilados
- ✓ Infórmese sobre el coronavirus y asegúrese de que la información provenga de fuentes confiables



- ✓ Si tiene síntomas respiratorios no se auto medique, asista a su eps o comuníquese con **Pasto Salud E.S.E** al número **7239456**, extensión **31** donde lo atenderán.
- ✓ Mantenga en sus cosas personales: **Toallitas húmedas, tapabocas y gel antibacterial**, para uso en sitios con afluencia de personas como buses, taxis, teatros, supermercados, reuniones prioritarias.

RUTA DE ATENCIÓN EN CASOS DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA RECURRENTE:

- Unidad Médica de la Universidad Mariana: **Extensión 150**
- Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo: **Extensión 149**
- Atención por urgencias en su EPS
- Atención por consulta externa en su EPS
- Comuníquese con **Pasto Salud E.S.E**, al número **7239456**: **Extensión 31**

RUTA DE ATENCIÓN EN CASOS SOSPECHOSOS:

- Ministerio de Salud: Línea de orientación sobre el nuevo CORONAVIRUS COVID-19: 018000955590
- Instituto Departamental de Salud de Nariño: Conmutador: 7235428 - 7236928 - 7233359 - 7232260
- Secretaría de Salud de Pasto Teléfonos: +(57) 2 7228093, +(57) 2 7239456 - Fax: +(57) 2 7238803
- Hospital Departamental: 7333400 Ext. 113
- Atención por urgencia en su EPS

