

Dosquebradas, 9 de abril de 2020

**CIRCULAR No. 003**  
**MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE MITIGACIÓN COVID-19**

Estas son las recomendaciones para situaciones cotidianas en el entorno hogar como manejo de mascotas, limpieza de la casa y el uso de carros y motos.

El Ministerio de Salud y Protección Social entregó las orientaciones preventivas para contener el avance del COVID-19 en el entorno hogar, dirigidas a la población en general y que promueven el autocuidado en el núcleo familiar, principalmente en personas mayores de 65 años y con enfermedades de base.

Frente a las recomendaciones, la subdirectora de Salud Ambiental del Ministerio de Salud y Protección Social, Adriana Estrada, indicó que con esto "se hace un llamado a que todos seamos garantes en la implementación de las medidas sanitarias que se están impartiendo de manera sistemática en respuesta a las dinámicas de la situación que conlleva la pandemia y que implica tomar medidas en el entorno hogar, la propiedad horizontal, los establecimientos abiertos al público, con el fin de que sigan siendo entornos saludables y seguros".

**Las recomendaciones para la familia, cuidadores y personal de apoyo domésticos son:**

- Lavado de manos con agua y jabón que debe durar mínimo 30 segundos. En especial al llegar a casa, antes de preparar y consumir alimentos, antes y después de salir del baño, después de toser o estornudar y después del cambio de pañales.
- Al toser o estornudar cubrir nariz y boca con el antebrazo o un pañuelo desechable.
- No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies.
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- Buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa.
- En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.
- Frente a las recomendaciones con el agua para consumo humano, se insiste usar solo agua potable o hervida para beber, lavar alimentos y cocinar. Lavar las vasijas, tanques o canecas de almacenamiento del líquido vital; y la para el caso de las



fuentes de agua, que estén libres de residuos y cubiertos.

**Otra de las recomendaciones es la limpieza y desinfección en la vivienda, vehículos y conjuntos residenciales; y manejo de mascotas y basuras, para lo que se recomienda:**

### **En la vivienda**

- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: retiro de polvo, lavado con agua y jabón, enjuague con agua limpia y desinfección con productos de uso doméstico.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria.
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.

### **En el baño**

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.
- Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.

### **En la cocina**

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en ella.
- Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente a COVID-19 no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.
- Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; separar los alimentos crudos de los preparados; cocerlos bien; mantener los alimentos a la temperatura correcta, y utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

### Con las basuras

- Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.

### Con las mascotas

- Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.
- Evite ser lamido por su perro y gato.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un médico veterinario.
- Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).
- Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- Se recomienda que durante el tiempo de permanencia en casa de las personas se incluya a los perros y gatos.
- Recuerde que la Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos no son transmisores de COVID-19.
- Al salir de la vivienda
- Si sale en carro particular, limpiar las manillas y volante con alcohol o pañitos desinfectantes.
- No saludar con besos ni abrazos ni dar la mano.
- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras.
- Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

### Al regresar a la vivienda

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.



- Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- Bañarse con abundante agua y jabón
- Lavado de manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

### **En carros, motocicletas y bicicletas**

- Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás)
- Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.
- En edificios, viviendas multifamiliares y conjuntos residenciales.
- La administración debe reunirse con la empresa de seguridad, personal de servicios generales y proveedores para informar qué es la COVID-19, y la toma de medidas de limpieza y desinfección de las áreas comunes.
- Aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de pisos, ascensores y botones de control, pasamanos de escaleras, manijas, cerraduras de puertas, timbres, citófonos, rejas y entradas principales peatonales.
- En las carteleras informar sobre las medidas de prevención y mitigación de COVID-19.
- Los niños deben mantenerse en lo posible dentro de la vivienda y en caso de uso de las áreas comunes garantizar la disponibilidad de gel antibacterial.
- Evitar reuniones o eventos sociales (restringir uso de salones sociales y comunales).
- Articular el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con los de proveedores de servicios de la propiedad horizontal
- Restringir el acceso a la propiedad horizontal de domicilios, preferiblemente designar un adulto que los reciba en portería.
- En caso de que un residente presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.



AUTOPISTAS  
del  
CAFE S.A.

- Establecer protocolos de información ante cualquier sospecha de un evento por COVID-19, y de limpieza y desinfección del recorrido realizado por el enfermo de COVID-19.
- Vigilantes, personal de servicios generales y proveedores de la propiedad horizontal deben utilizar los elementos de protección personal como tapabocas o máscaras, siempre que el desarrollo de sus actividades implique contacto a menos de un metro de las personas.
- Capacitar al comité operativo de emergencia en la prevención y mitigación de COVID-19.
- Restringir las labores de mantenimiento al interior de las viviendas con personal externo.

Cordialmente,

**LINA MARCELA OSORIO ARTEAGA**  
Coordinadora de SST