



**ALERTA  
NARANJA**

**Esta es una  
ZONA DE  
CUIDADO  
ESPECIAL**

**Rayco**  
Hace más fácil vivir

# Guía

# para cuidarnos mutuamente

Información básica para promover la acción  
colectiva en respuesta al Coronavirus COVID-19

Con ocasión del establecimiento  
de Zonas de Cuidado Especial

**#JuntosNosCuidamos**

**Rayco**  
Hace más fácil vivir

# ¿Para qué te sirve esta Guía?

- /// Para encontrar respuestas rápidas y concretas sobre qué es y cómo opera el Coronavirus.
- /// Para entender qué son las Zonas de Cuidado Especial, en qué consiste la **ALERTA NARANJA** declarada en ellas y cómo se diferencia de la **alerta amarilla** vigente en el resto de la ciudad.
- /// Para consultar mensajes pedagógicos que puedes difundir como líder local o actor público, para promover una acción colectiva a favor de la mitigación del contagio.

# Índice

1

ABC del Coronavirus

2

Zonas de Cuidado Especial y  
Alerta Naranja

3

Mensajes clave para el autocuidado y  
el cuidado colectivo

**Rayco**  
Hace más fácil vivir



**ABC del**  
**CORONAVIRUS**

## ¿Qué es el Coronavirus COVID-19?

Los coronavirus son una clase de virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infecciones Respiratorias Agudas (IRA), que pueden ser leves, moderadas o graves. Este tipo de virus generalmente se transmite entre animales y estos, a su vez, pueden infectar a los humanos.

COVID-19 es el nombre dado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la enfermedad causada por un nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en diciembre de 2019.

## ¿Cómo se transmite?

La infección se transmite por contacto estrecho de persona a persona, a través de las gotas de saliva que expulsa una persona contagiada especialmente al toser o estornudar, en cualquier espacio compartido. Las partículas del virus son diminutas y viajan en gotitas de saliva que pueden ser imperceptibles a simple vista. Al viajar en estas gotitas, el virus puede caer sobre superficies en las que puede permanecer por un tiempo. Debido a esto, puede transmitirse fácilmente a través de nuestras manos.

## ¿Qué tan rápido se transmite?

El coronavirus se transmite con notable rapidez. Sin embargo, su ritmo de reproducción depende críticamente de nuestros comportamientos de prevención, de autocuidado y de cuidado mutuo.

Según el Ministro de Salud Fernando Ruíz, gracias a los esfuerzos de la ciudadanía, "inicialmente en Colombia una persona contagiaba a 2,5 y hoy (al 21 de abril) nos acercamos al valor de 1". Nos estamos cuidando mutuamente y tenemos la responsabilidad colectiva de extender este cuidado por más tiempo, para prevenir el contagio y continuar salvando vidas.

## ¿Qué tan letal es el Coronavirus COVID-19?

La letalidad del virus depende de diversos factores: el ritmo de reproducción del virus y la capacidad del sistema de salud para atender a la población que presenta síntomas graves de la enfermedad juegan un papel fundamental en la reducción de su letalidad.

Los esfuerzos de la ciudadanía han permitido que en Colombia la letalidad no sea tan alta como en otros países del mundo. Si continuamos con nuestros esfuerzos de autocuidado y cuidado mutuo, seguiremos manteniendo la letalidad al mínimo.

A nivel individual, el riesgo de letalidad del virus crece en función de condiciones de salud preexistentes.

## ¿Cuál es el tratamiento?

No hay un tratamiento específico ni una vacuna comprobada para ningún coronavirus.

En caso de requerir tratamiento, el manejo se concentra en atender los síntomas, de acuerdo con la gravedad del paciente.

Por eso es tan importante que con nuestros continuos esfuerzos disminuyamos al máximo la velocidad de transmisión del virus. Así, evitamos saturar los centros médicos y aseguramos que nuestros profesionales de la salud puedan atendernos mejor a todos en caso de desarrollar síntomas graves.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Las investigaciones que se han adelantado hasta hoy señalan que los siguientes son los factores de mayor riesgo:

- Ser mayor de 65 años
- Enfermedades crónicas de pulmón
- Asma
- Diabetes
- Condiciones cardíacas serias

- Enfermedades crónicas de riñón
- Enfermedades de hígado
- Obesidad severa
- Encontras en hogares de ancianos o en centros de atención a largo plazo
- Problemas de inmunodepresión

Es muy recomendable que, quien tenga alguna de estas condiciones de salud, siga con mucho cuidado las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar el contagio. También es muy importante que dicha persona se organice para continuar con normalidad su plan de medicamentos tal como ha sido prescrito por el médico.

## ¿Puedo portar el virus y contagiar a otras personas sin saberlo?

Sí. Esto es muy importante. Muchas personas contagiadas presentan sólo síntomas leves o ningún síntoma, sobre todo en las primeras etapas de la enfermedad. Sabemos que es posible contagiarse a través de las gotitas de saliva expulsadas, incluso de manera imperceptible, por alguien que no se siente enfermo.

De hecho, las investigaciones señalan que **hasta un 80% de las personas infectadas pueden no presentar síntomas o sólo síntomas leves.** Por ello, conviene que todos sigamos de la forma más rigurosa

posible las recomendaciones de cuidado, incluyendo mantener una distancia física prudente con las demás personas. Esto es especialmente importante para quienes se encuentran en una zona identificada con mayor riesgo de contagio.

La invisibilidad de la transmisión del virus puede generar desconfianza entre nosotros. Por eso, es necesario tener siempre en mente que la transmisión de la enfermedad es un proceso natural que no implica mala voluntad de las demás personas. Ayudarnos mutuamente a entender mejor el proceso natural de transmisión, mejora nuestra confianza mutua y el compromiso ciudadano con las medidas.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre alta continua mayor a 38°C, persistente por más de dos (2) días.
- Fatiga.
- Malestar general.
- Signos de deshidratación.
- Secreción nasal.
- Tos.
- Dificultad para respirar.

## ¿Qué hacer ante posibles síntomas?

Si tienes síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busques atención médica:

- Quédate en casa, aíslate y vigila tus síntomas.
- Evita el contacto con cualquier persona y contacta a tu EPS. Ellos te indicarán qué debes hacer.

El Ministerio de Salud publicó los siguientes números telefónicos dispuestos por las EPS para atender reportes de síntomas de coronavirus: <https://bit.ly/EPSCoronavirus>

Solo en caso de no lograr comunicación con la EPS o ante una situación de emergencia, se debe solicitar ayuda en la Línea 123.

Si debes acudir al centro de salud:

- Lleva tapabocas, mantente al menos a un metro y medio de distancia de las demás personas y no toques superficies con las manos.
- Carga contigo un lapicero, pues así evitarás tener contacto con uno si es necesario.
- En caso de que el enfermo sea un niño o niña, ayúdalo a seguir este consejo.



**Rayco**  
Hace más fácil vivir



**Zonas de  
CUIDADO  
ESPECIAL Y  
ALERTA  
NARANJA**

**Necesitamos que todos tengamos muy presente el riesgo que representa este virus.**

**Es importante, en especial, que seamos conscientes de la posibilidad de que se puede estar contagiado del virus sin percibir síntomas y que, por eso, es posible contagiar a otras personas incluso cuando se cree que no se está enfermo.**

**También necesitamos advertir que en algunas zonas de la ciudad el riesgo de transmisión es más alto** y que, por ello, es importante invitar a la ciudadanía que vive en estas zonas, o que por necesidad requiere trabajar en ellas, a cooperar para impulsar una acción colectiva que efectivamente mitigue el riesgo en estas áreas.

Estas zonas se han denominado **Zonas de Cuidado Especial.**

La declaración de **Zonas de Cuidado Especial** es una invitación a la ciudadanía a fortalecer sus comportamientos de autocuidado y de cuidado colectivo, así como un compromiso de la administración distrital por fortalecer las medidas de mitigación del riesgo.

La apuesta es confiar en la capacidad de la ciudadanía para entender el llamado y las razones que lo justifican, y para seguir las recomendaciones clave, sin generar un pánico paralizante.

Puntos clave sobre las #ZonasdeCuidadoEspecial:

- La Secretaría de Salud ha identificado 17 polígonos en Bogotá que se declaran #ZonasdeCuidadoEspecial a partir del 9 de mayo de 2020, hasta nuevo aviso.
- En una #ZonadeCuidadoEspecial hay un mayor número de personas contagiadas con el coronavirus y/o un mayor número de personas que han estado en contacto con personas contagiadas.

- Por ello, el riesgo de contagiarse es mayor para quienes viven o trabajan en una #ZonadeCuidadoEspecial.
- Toda la ciudad de Bogotá está en **alerta amarilla** de contagio, pero las #ZonadeCuidadoEspecial están en **ALERTA NARANJA**. Esto quiere decir en estas zonas habrá:
  - Vigilancia epidemiológica constante
  - Testeo masivo de casos
  - Entrega de ayudas focalizadas a personas vulnerables en la zona
  - Brigadas de salud permanentes
  - Control policial permanente
  - Pedagogía intensificada
  - Desinfección constante de zonas públicas
- Quienes viven o trabajan en una #ZonadeCuidadoEspecial tienen más posibilidad de contagiarse y poner en riesgo la vida de sus familias y seres queridos.



**Mensajes clave**  
**PARA EL**  
**AUTOCUIDADO**  
**Y EL CUIDADO**  
**COLECTIVO**

**Debemos dimensionar la responsabilidad que tenemos individualmente para prevenir el contagio.**

**Si sumamos nuestros comportamientos individuales y somos consistentes, generaremos una acción colectiva en la que efectivamente mitigaremos el riesgo y continuaremos salvando vidas. *Todos ponemos, todos ganamos.***

Recordemos siempre que, dada la forma en que opera este virus, es posible que nos hayamos contagiado sin saberlo, y que terminemos contagiando a otros sin quererlo. Por ello, una forma de asumir nuestra responsabilidad individual es ***comportarnos como si tuviéramos el virus y pudiéramos contagiar a otros.***

**¿Qué quiere decir esto en la práctica?**

**¿Cuáles son los comportamientos de prevención más importantes de todos?**

Hay muchas maneras de contribuir a la prevención del contagio por Coronavirus. Entre estas encontramos **4 comportamientos** a los que debemos dar prioridad y comunicar efectivamente:

**[1] Usa siempre el tapabocas de manera correcta**

- Antes y después de tocar el tapabocas, lava tus manos.
- Asegúrate de no tocar la parte interna del tapabocas.
- Si usas tapabocas de tela, lávalo después de cada uso.

- Si usas tapabocas desechable, no olvides descartarlo en una bolsa y depositarlo en la caneca después de cada uso.

## **[2] Lávate las manos cada 2 horas**

- Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos, cada 2 horas.
- Para tener presente la duración de 20 segundos, puedes buscar el coro de una canción favorita que tenga esa duración y cantarlo cada vez que te lavas las manos.

## **[3] Mantén una distancia física prudente con otras personas**

- Procura siempre mantener una distancia física de mínimo 1,5 metros. Si es posible mantener una distancia mayor, no dejes pasar la oportunidad. Así minimizarás el riesgo de contagio.

## **[4] Quédate en casa si no es vital salir**

- Tu casa es el mejor lugar para contribuir a la prevención del contagio.
- Quédate en ella si no es vital salir.