



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
Secretaría de Salud





¿Quieres ser un(a) promotor(a) del cuidado en
tu trabajo o entorno?

¡Súmate!

¿Qué es Bogotá cuidadora?



Acoger

Bogotá es una ciudad multidiversa que acoge a todos sus ciudadanos y ciudadanas.

Cuidar

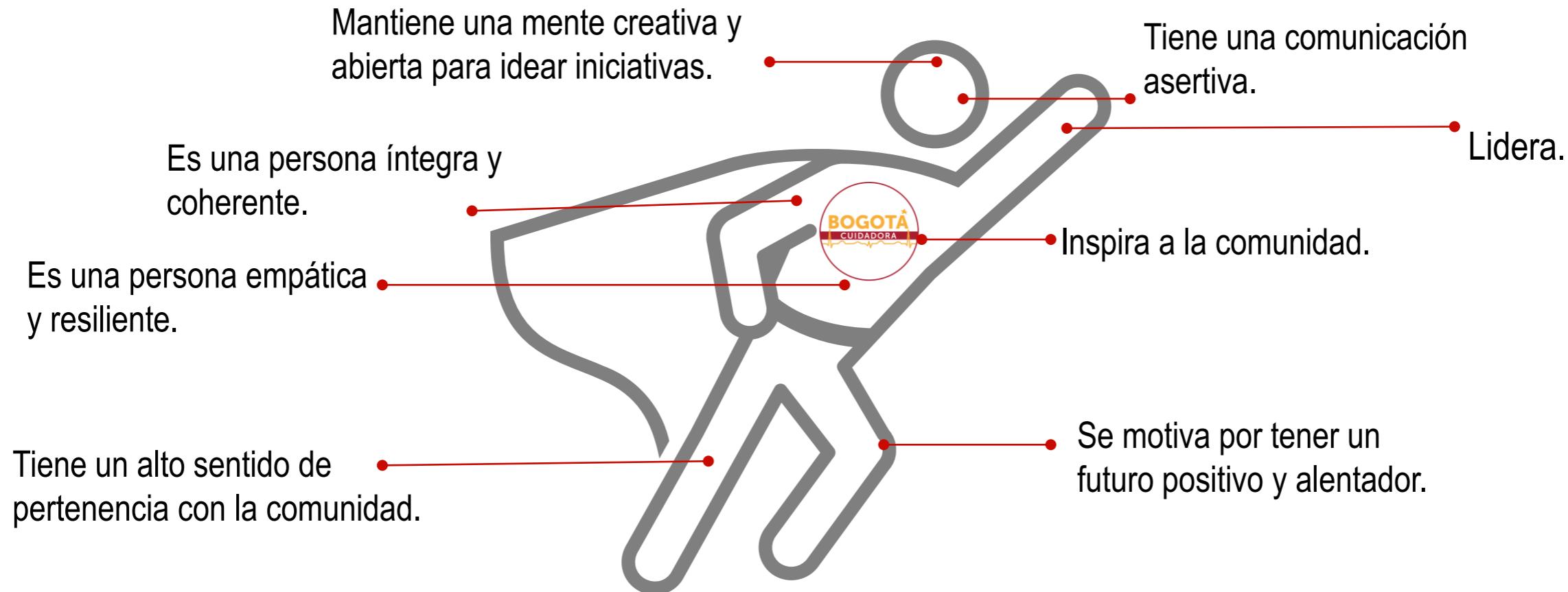
Nuestra ciudad es el punto de encuentro de Colombia entera. Aquí, todas las culturas de todas las regiones tienen cabida y nosotros(as) somos los llamados a cuidarla y cuidarnos entre todos y todas.

Cuidarnos

Para ello es fundamental generar hábitos y comportamientos de autocuidado en salud que nos permitan fortalecer una nueva conciencia y consolidar nuevas relaciones basadas en el respeto y la mutua colaboración. Qué la consigna sea: Tú me cansas y yo te cuido.

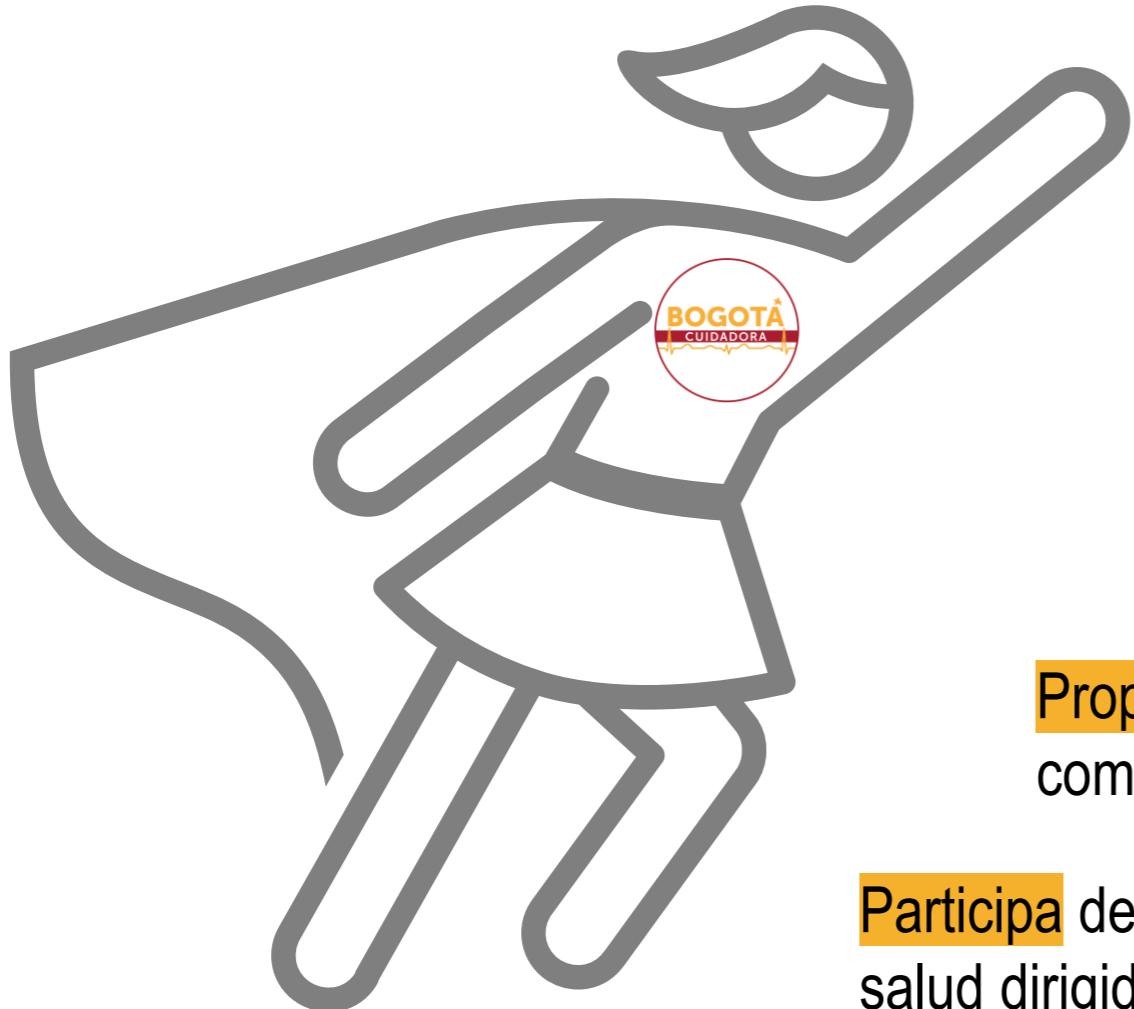
¿Qué es un(a) promotor(a) del cuidado y cuáles son sus características?

Son líderes con capacidad de transmitir experiencias e información para construir entornos de cuidado que contribuyan al mejoramiento de las condiciones en salud de la población.



Es una persona que propende por el cuidado de sí misma y de la comunidad.

¿Qué hace un(a) promotor(a) del cuidado?



Informa a la comunidad acerca de las medidas adecuadas de cuidado en diferentes entornos frente al COVID-19.

Fomenta acciones educativas en la comunidad para el favorecimiento de entornos saludables libres de COVID-19.

Promueve medidas de cuidado en la comunidad para el ingreso y salida segura de los establecimientos.

Propicia experiencias de aprendizaje en la comunidad.

Participa de las acciones de salud dirigidas por los entes territoriales de salud.

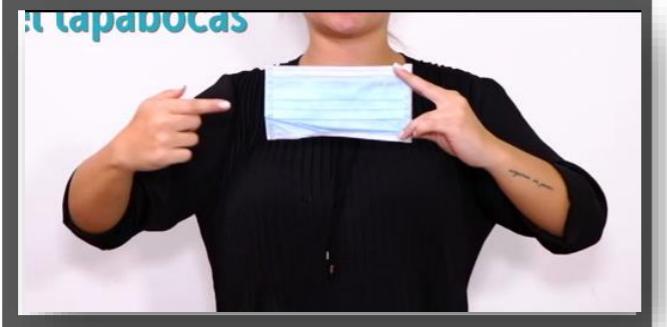
ABC del(la) promotor(a) del cuidado



Toda persona que sea promotora del cuidado debe **cuidarse a sí misma, para cuidar a los demás.**

Por este motivo, hemos preparado un **kit de herramientas básico** que la ciudadanía debe conocer y poner en práctica para cuidarse en tiempos de pandemia.

Conozcamos el kit de herramientas con información para toda la comunidad:



Video sobre el uso correcto del
tapabocas



Video sobre el lavado de manos



Video sobre el uso de gel antibacterial



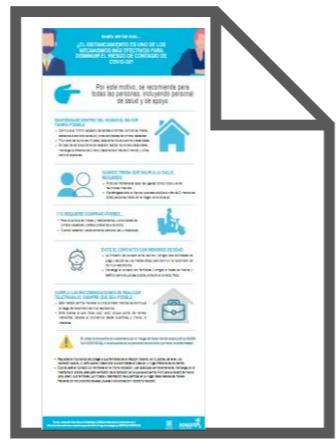
Video con canción para el lavado
de manos (para niños y niñas)



Video para motociclistas

Conozcamos el kit de herramientas con información para toda la comunidad:

Infografía sobre el distanciamiento físico



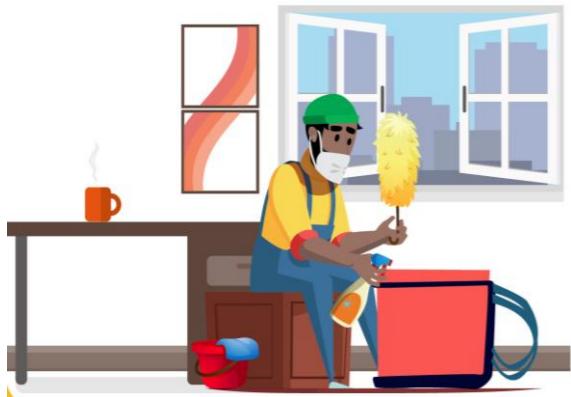
Presentación sobre el aislamiento en casos sospechosos o confirmados



Recurso interactivo y juego «¿Quién quiere estar libre de COVID-19?»



¿Y qué medidas específicas debo tener en mi trabajo?



Personal domiciliario



Tenderos(as) de víveres y restaurantes



Personal de farmacias



Consumidores(as)

Personal domiciliario





¿Qué medidas específicas debo hacer en mi trabajo?

¿Eres repartidor(a) de domicilios?

Ten presentes todas las medidas de prevención al momento de realizar tu trabajo y evita el coronavirus.

Si trabajas **repartiendo domicilios**, sigue estas medidas de precaución:

- ✓ Utiliza pantalón y **prendas de manga larga**, para la entrega de pedidos.
- ✓ Usa el tapabocas en forma permanente, cubriendo **boca y nariz**, principalmente cuando interactúes con otras personas.
- ✓ **Lava tus manos** antes de iniciar actividades, antes de ir a entregar cada pedido y al regresar al establecimiento.
- ✓ **Aplica gel desinfectante** directamente en las manos y frota por 20 segundos, como mínimo, antes y después de entregar cada pedido.
- ✗ Evita tocarte la cara, nariz, ojos y boca, hasta realizar el lavado completo de las manos.
- ✗ Evita la manipulación directa de los alimentos y **no hables, estornudes o toses** sobre ellos.
- ✓ Solicita el cambio de dotación de elementos de protección, cuando estos se ensucien o deterioren.
- ✗ Evita el contacto directo con otras personas durante tu actividad laboral.



Enseña buenas prácticas de cuidado a quienes reciben tu domicilio

- ✓ Motiva a tus clientes a que realicen el **pago con tarjeta débito o crédito y canales virtuales** para reducir las posibilidades de contagio con el dinero.
- ✓ Inspira a tus clientes llevando cada uno de los elementos de protección personal y siguiendo las medidas de cuidado como el distanciamiento físico en la entrega (dos metros de distancia) y el lavado de manos o administración de gel antibacterial.
- ✓ Solicita que quien te reciba el domicilio utilice tapabocas y que se cubra **la nariz y la boca**.
- ✓ Resalta la importancia de limpiar y **desinfectar los productos que entregas**, eliminar la envoltura externa y hacer un lavado de manos.



Enseña buenas prácticas de cuidado a quienes reciben tu domicilio

- ✓ **Para tus entregas lleva el producto en dos (2) bolsas:** una para el transporte y otra para la entrega. Pero la bolsa no tiene que ser plástica. Utiliza otros materiales.
- ✓ Para tus domicilios utiliza bolsas de **papel** o cajas de **cartón**, pues el virus vive menos de 24 horas en estos materiales (y son más amigables con el ambiente).
- ✗ Evita usar poliestireno expandido (icopor)

Si llevas bolsa plástica:

Educa a la persona para que no la tire a la basura.

Se puede transmitir el virus sin saberlo.

Es importante colocar el plástico en agua con jabón para desinfectarlo, enjuagarlo, dejarlo secar, y después sí reutilizarlo.

A photograph showing a delivery person wearing a blue cap, glasses, and a white surgical mask. They are wearing a blue shirt and are holding a brown cardboard box. In the background, there's a building with a yellow door and some greenery.

Dato curioso

Algunas personas piensan que el plástico es una barrera contra el COVID-19, pero no es así. **El virus vive en el plástico hasta cuatro (4) días** (y las bolsas tardan en descomponerse hasta 100 años).

Tenderos(as) de víveres y restaurantes





¿Y qué medidas específicas debo hacer en mi trabajo?

Si atiendes público en tu lugar de trabajo o tus labores requieren la manipulación de alimentos, ten presentes estas medidas de prevención y no dejes de aplicarlas para evitar el coronavirus.

Medidas de precaución en tiendas de víveres y restaurantes

- ✓ Supervisa la frecuencia de lavado de manos y hábitos de higiene de todo el personal.
- ✓ Verifica diariamente la limpieza y uso adecuado de la dotación del personal (batas, cofias, tapabocas, delantales, etcétera).
- ✓ Si tú o tus colaboradores utilizan guantes, es importante mantenerlos limpios, sin roturas o imperfectos y cambiarlos periódicamente.
- ✓ Intensifica la limpieza y desinfección de equipos, utensilios y superficies en contacto con los alimentos.
- ✓ Extrema la limpieza y desinfección de los contenedores y vehículos donde se transportan los alimentos entregados a domicilio.
- ✗ Evita exhibir productos sin protección, en especial los que puedan estar al alcance directo de los(as) consumidores(as).
- ✓ Genera una estrategia para el control de ingreso de los clientes, de manera que se evite aglomeración en pasillos y puntos de pago.
- ✓ Realiza diariamente la limpieza y desinfección profunda de todas las superficies en contacto con alimentos.

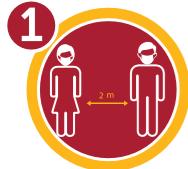


Recomendaciones para propietarios de restaurantes o tiendas de víveres

- ✓ Mantén el cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura en la recepción de materias primas, almacenamiento, preparación, empacado y entrega de alimentos.
- ✓ Provee de elementos de protección personal a tus colaboradores(as) y supervisa su correcto uso: verifica que el tapabocas cubra tanto la boca como la nariz, que el gorro cubra todo el cabello, y que los guantes se utilicen correctamente cuando sea requerido.
- ✓ Promueve el lavado frecuente de manos de todo el personal y garantiza la disponibilidad de elementos de limpieza y desinfección necesarios.
- ✓ Aplica las medidas de distanciamiento social entre el personal, para evitar el contacto directo durante el saludo y las actividades laborales.
- ✗ Evita la aglomeración del personal durante el ingreso, la salida, los momentos de descanso y el consumo de alimentos.
- ✗ Restringe el desarrollo de actividades sociales y de esparcimiento.
- ✓ Extrema la limpieza y desinfección de los contenedores, recipientes, utensilios y vehículos, utilizados para la entrega de alimentos a domicilio.

Soy un buen tendero

Todas estas medidas son por tu salud y la de la comunidad. Recíbelas con buena disposición, y todos saldremos adelante.



Este es un punto de cuidado

Mantén la distancia física. Solo permite el ingreso de pocas personas al mismo tiempo. Espera en la fila para recibir atención, teniendo en cuenta las marcas de distanciamiento en el piso.



Cubre nariz y boca

Usa correctamente el tapabocas para poder atenderte de manera segura.



Tenemos un dispensador antibacterial

Antes de hacer la compra, desinfecta tus productos. Así detenemos la cadena de transmisión del virus.



Circulación de dinero

Intenta pagar con tarjeta, o con el dinero en efectivo exacto del valor de tu compra, para evitar en lo posible que te den vueltas, y que circulen billetes y monedas entre diferentes manos.



Sin plástico

El COVID-19 vive en el plástico hasta 4 días. En lo posible, no pidas bolsas adicionales. Trae tus bolsas de tela, y desinfecta los productos que compres al llegar a casa.

Personal de farmacias





¿Y qué medidas específicas debo tener en mi trabajo?

En materia de distribución y abastecimiento:

- ✓ Procura un abastecimiento adecuado y pertinente de productos farmacéuticos de primera necesidad (medicamentos, cosméticos, productos fitoterapéuticos, medicamentos biológicos, medicamentos homeopáticos, dispositivos médicos, y demás insumos para la salud).
- ✓ Establece las medidas necesarias y las que estén disponibles, para satisfacer la demanda y evitar el desabastecimiento de los productos antes relacionados, mediante la realización de acciones como:
 - Reponer y mantener existencias de productos (*stock*).
 - Tener una comunicación fluida entre actores del sistema, para tomar medidas tendientes a mantener un abastecimiento continuo.
 - Hacer un llamado a la medida y a la prudencia por parte de usuarios(as) y pacientes, en la adquisición de un número adecuado de unidades por producto, para permitir que toda la población tenga acceso a estos, según su necesidad, así como para evitar el acaparamiento o desabastecimiento de los mismos.
 - Hacer un llamado a todos los integrantes de la cadena de abastecimiento: proveedores, productores, distribuidores y comercializadores a manejar racionalmente los precios, con el propósito de evitar incrementos desmedidos y especulaciones, y así evitar las inequidades en el acceso, asegurar la calidad de estos o en general cuando pueda derivarse en una grave afectación de la prestación del servicio.

¿Y qué medidas específicas debo tener en mi trabajo?

En materia de distribución minorista y dispensación:

- ✓ En el caso de los medicamentos de venta libre, verifica con el personal encargado que estos correspondan a los productos solicitados. Para el caso de medicamentos bajo prescripción, verifica el medicamento a la luz de la información y contenido de la prescripción.
- ✓ Ten en cuenta las recomendaciones emitidas por el Gobierno Nacional, en cuanto a la aglomeración de personas en un establecimiento farmacéutico.
- ✓ Cuenta con lavamanos, camilla, guardián y bandeja para preparación del medicamento, y guantes y tapabocas para su aplicación.
- ✓ Exige, para la venta o dispensación de medicamentos bajo prescripción, la presentación de la formula médica al(la) paciente, para la entrega.
- ✓ Cuenta con el recurso humano con la formación y entrenamiento necesario para la realización de estas funciones.

Consumidores(as)





¿Y qué medidas específicas debo tomar?

- ✓ Realiza el lavado de manos, permitiendo el contacto con el jabón durante mínimo 20-30 segundos, frotándolo en toda la superficie y retirándolo completamente con agua. Esta práctica se debe realizar como mínimo: al llegar a la casa, antes y durante la preparación y consumo alimentos y bebidas; antes y después de usar el baño, después de toser, sonarse o estornudar, después del cambio de pañales de niños, niñas o adultos; después del contacto con mascotas o con elementos altamente contaminados como dinero, llaves, tarjetas bancarias o de transporte, celular, etcétera.
- ✓ Al toser o estornudar, cubre nariz y boca con el antebrazo o usa un pañuelo desechable e inmediatamente lava tus manos, y utiliza tapabocas en forma permanente.
- ✓ Incrementa las actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos y otras superficies de contacto frecuente.
- ✓ Mantén la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- ✓ Asume que la emergencia sanitaria conlleva una responsabilidad compartida en la distribución, acceso y disponibilidad de alimentos.
- ✓ Lleva la lista de compras definida para hacer más ágil esta actividad.
- ✓ Procura que asista una persona por hogar al momento de hacer las compras. Evita llevar a menores o adultos mayores.
- ✓ Si no cuentas con agua tratada (potable) para la preparación de los alimentos y las actividades de limpieza y desinfección en la cocina, hiérvela durante tres (3) minutos como mínimo, déjala enfriar y guárdala en un recipiente limpio con tapa.
- ✓ Incrementa la frecuencia de limpieza y desinfección de utensilios y superficies para la preparación de los alimentos, utilizando paños limpios y desinfectados.
- ✗ Evita el consumo de carnes sin cocción completa o leche cruda, e incrementa el consumo de agua, frutas y verduras.
- ✓ Lava y desinfecta las frutas y hortalizas antes de consumirlas o guardarlas en la nevera.
- ✓ Antes de consumir alimentos enlatados o envasados, limpia la tapa y el envase.
- ✓ Verifica la fecha de vencimiento y la integridad del empaque de todos los alimentos procesados: si la fecha ya caducó o el empaque presenta abolladuras, embobamientos, perforación, entre otras, abstente de consumirlos.



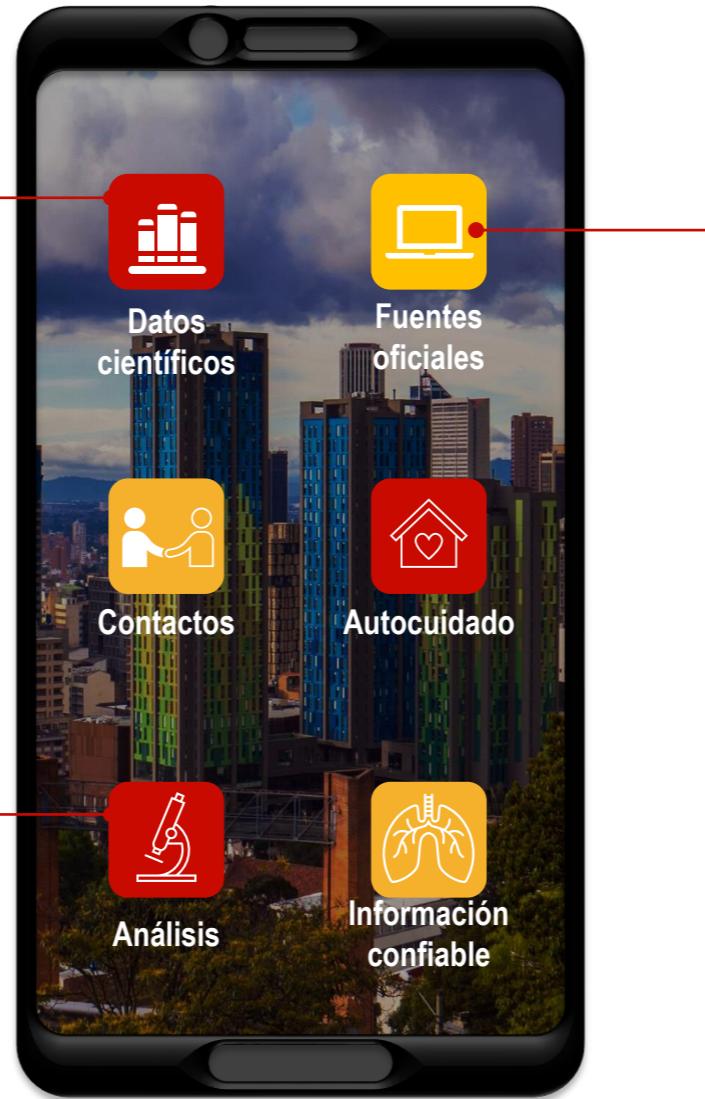
¡Ojo con las noticias falsas!

No está comprobado que las picaduras de mosquitos transmitan el coronavirus (COVID-19).

La infección se produce cuando una persona enferma tose, estornuda o expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.

El «suplemento mineral milagroso» que contiene dióxido de cloro **no** elimina el coronavirus.

Ingerirlo puede causarte complicaciones de salud, e incluso la muerte. No creas en todo lo que ves en Internet, cree en el aislamiento en casa y en el lavado de manos.



#EvitaElCoronavirus

⚠ Cuidado

No creas todo lo que te llega por redes sociales, cadenas de Whatsapp o correo electrónico sobre el coronavirus (COVID-19).

Verifica toda la información en los canales oficiales.

¡No caigas en mentiras ni promuevas la desinformación!

¡Gracias!