

	<b>FORMATO PLAN DE LECCIÓN</b>	CÓDIGO: PRE-FOR-001
		FECHA: 30/03/2020
		VERSIÓN: 001

**NOMBRE DE LA LECCIÓN:** Medidas básicas de prevención y protección contra el COVID-19 durante traslados (Familia)

<b>DURACIÓN</b>	10 minutos
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Proporcionar conocimientos a los integrantes de la familia, de los cuidados que debe tener para realizar un traslado seguro y evitar riesgos de contagio de COVID-19
<b>MATERIALES Y EQUIPOS</b>	Metodología 1. Computador o teléfono inteligente. Metodología 2. Televisor, computador.
<b>COMENTARIOS</b>	Para información adicional consultar: - Circular Conjunta 001 del 11 de abril de 2020. - Decreto 531 del 08 de abril de 2020.

<b>CONTENIDOS DE LA LECCIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivo de la actividad.</li> <li>2. Preparación para el traslado fuera del hogar.</li> <li>3. Traslado seguro en servicio público. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendaciones básicas</li> <li>- Medidas de prevención al regresar a la vivienda</li> </ul> </li> <li>4. Traslado seguro en vehículo particular, motocicleta y bicicleta. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendaciones básicas</li> <li>- Medidas de prevención al regresar a la vivienda</li> </ul> </li> </ol>	
<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE</b>	
- Al final de la actividad, el integrante de la familia, obtendrá los conocimientos necesarios para realizar un traslado seguro fuera de su lugar de residencia, minimizando los riesgos de contagio por COVID-19.	
<b>ESTRUCTURA METODOLÓGICA</b>	
<p><b>Metodología # 1.</b> Se realizará una videoconferencia con los integrantes de la familia con ayudas audiovisuales (Computador o teléfono inteligente).</p> <p><b>Metodología # 2.</b> Se podrá visualizar en línea o descargar video informativo.</p> <p>Presentación por parte del capacitador (Nombre, organización, cargo, profesión).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Objetivo de la capacitación</b> Al finalizar la actividad, los integrantes de la familia, obtendrán los conocimientos necesarios y los cuidados que debe tener para realizar un traslado seguro y evitar riesgos de contagio de COVID-19.</li> <li><b>2. Preparación para el traslado.</b> Es necesario tener presente, las excepciones que permiten el derecho de circulación de personas, durante el periodo de aislamiento.</li> </ol>	

- ✓ Adquisición de bienes de primera necesidad (alimentos, bebidas, medicamentos, dispositivos médicos, aseo, limpieza y mercancías de ordinario consumo en la población).
- ✓ Desplazamiento a servicios bancarios, financieros y de operadores de pago, y a servicios notariales.
- ✓ Asistencia y cuidado a niños, niñas, adolescentes, personas mayores de 70 años, personas con discapacidad y enfermos con tratamientos especiales que requieren asistencia de personal capacitado.
- ✓ Por causa de fuerza mayor o caso fortuito.
- ✓ Con el fin de proteger la personas, mascotas y animales de compañía, y en atención a medidas fitosanitarias, solo una persona por núcleo familiar podrá sacar a las mascotas o animales de compañía.
- ✓ Y otros que determine el gobierno nacional.

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20531%20DEL%208%20DE%20ABRIL%20DE%202020.pdf>

Tenga en cuenta que se sugiere solamente salir del lugar de residencia, si es, estrictamente necesario.

2.1. Antes de salir de su lugar de residencia, verifique su estado de salud. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal el estado de salud (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas>).

En caso de identificar alguno de los síntomas anteriores, por favor siga las siguientes recomendaciones:

1. No salir de su casa e iniciar un proceso de aislamiento voluntario interno
2. No ir a los centros médicos para evitar aglomeraciones.
3. No auto medicarse y mucho menos acudir al uso de antibióticos para tratar esta enfermedad.
3. Comunicarse con la Secretaría de Salud o autoridad de salud de su municipio y seguir las recomendaciones medicas.
4. Se han habilitado estos números telefónicos:  
En Bogotá: la línea 123 o teléfono fijo 364 9666  
En Medellín: la línea 123 o a la línea de WhatsApp de la gobernación 321 8533928.

2.2. Si considera que su estado de salud es óptimo y no se presentan los síntomas, relacionados anteriormente, recuerde contar con sus documentos completos, elementos esenciales, gel anti séptico y el uso permanente de tapabocas.

### 3. Traslado seguro en servicio público

Si el traslado al lugar donde requiere ir lo realiza en transporte público, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 3.1. Al salir de su residencia y dirigirse al lugar donde toma el transporte público, use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en la calle.
- 3.2. En el momento de espera del transporte; en la calle, estación de transmilenio o estación del metro, contar en todo momento con el tapabocas, evitar contacto con elementos de las instalaciones, aplicar gel anti séptico, evitar aglomeraciones, seguir recomendaciones de personal de apoyo en el lugar.
- 3.3. Al abordar el sistema de transporte público, las ventanillas deben estar completamente abiertas, para favorecer la circulación de aire, tratar de mantener una distancia mínima de seguridad con los demás pasajeros, Para estornudar o toser utilice pañuelos desechables y descártelos inmediatamente después de su uso. en caso de no disponer de pañuelos tápese la nariz y la boca con la parte interna del brazo, evitar contacto con varios elementos del vehículo, utilizar gel anti séptico.
- 3.4. Al realizar el desplazamiento desde el lugar donde fue dejado por el sistema de transporte público hacia el lugar a donde se dirige, se deben seguir las siguientes recomendaciones:  
Use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en la calle.
- 3.5. Al llegar a su lugar de destino, lave sus manos con agua y jabón, El lavado debe durar entre 40 y 60 segundos:
  1. Mójese las manos.
  2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
  3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
  4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
  5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
  6. Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
  7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.
  8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
  9. Enjuáguese las manos.
  10. Séqueselas con una toalla de un solo uso.
  11. Utilice la toalla para cerrar el grifo
  12. Sus manos son seguras.

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/C%C3%B3mo%20lavarse%20las%20manos.pdf>

3.6. Medidas de Prevención 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.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

4. **Traslado seguro en vehículo particular, motocicletas y bicicletas.**

Si el traslado a su lugar de destino lo realiza en vehículo particular, motocicleta o bicicleta, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 4.1. Al salir de su residencia y dirigirse al lugar donde parquea su vehículo, use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en el traslado al lugar donde se encuentra el vehículo parqueado.
- 4.2. Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- 4.3. En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- 4.4. Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- 4.5. En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).
- 4.6. Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- 4.7. Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros
- 4.8. Recuerde las recomendaciones que debe tener presentes en todo momento:
  - Utilizar tapabocas
  - Para estornudar o toser utilice pañuelos desechables y descártelos inmediatamente después de su uso. en caso de no disponer de



## FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

pañuelos tápese la nariz y la boca con la parte interna del brazo, evitar contacto con varios elementos del vehículo.

- Utilizar gel anti séptico.
- Lavar sus manos con agua y con jabón, de acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Salud.

#### 4.9. Medidas de Prevención 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.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

### EVALUACIÓN

- No aplica