



Radicado No. 5616 / MDN-COGFM-JEMCO-DIGSA-SUBSA-GRUGS-86.13

Bogotá D.C., 24 de marzo de 2020

Señores  
DIRECCIONES DE SANIDAD EJÉRCITO – ARMADA – JEFATURA SALUD FUERZA AÉREA  
Bogotá D.C.

Asunto: Lineamientos aislamiento domiciliario SSFM

Respetuosamente, me permito enviar a los Señores Directores de Sanidad Ejército - Armada y Jefe Salud Fuerza Aérea, los lineamientos relacionados con el aislamiento domiciliario SSFM, teniendo en cuenta las directrices y lineamientos emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y la Protección Social (MSPS).

#### 1. ANTECEDENTES:

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un agrupamiento de 27 casos de neumonía de etiología desconocida.

El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia *Coronaviridae*, que fue denominado "nuevo Coronavirus", SARS CoV-2.

Desde el inicio de la vigencia 2020, el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, ha tomado en consideración los lineamientos, políticas y estrategias emitidas por la OMS, el MSPS, el Instituto Nacional de Salud (INS), para desplegar una respuesta de salud pública a este nuevo brote, el cual fue declarado pandemia el 11 de marzo del 2020.

En este sentido, dentro de las principales medidas de salud pública que se han identificado para contener la expansión de esta pandemia está el aislamiento domiciliario, por lo cual se emiten lo siguientes lineamientos:

#### 2. PROPÓSITO<sup>1</sup>

Orientar a la población frente a las acciones y los cuidados que se requieren implementar para el aislamiento domiciliario, en el marco de la alerta causada por el SARS-CoV-2, con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano.

<sup>1</sup> Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID-19) a Colombia, Ministerio de Salud y la Protección Social, marzo 2020



### 3. DEFINICIONES

**Aislamiento domiciliario:** es una restricción o eliminación de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio. Puede aplicarse voluntariamente para prevenir la expansión de la epidemia o a aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas<sup>2</sup>.

**Autocontrol:** Es el control que realiza la persona a sí misma para detectar fiebre con la toma la temperatura dos veces al día permaneciendo alerta ante la tos o la dificultad para respirar o el dolor de garganta o la fatiga. La persona bajo autocontrol debe conocer el protocolo para comunicarse con el equipo de salud a cargo si presentara alguno de estos signos o síntomas durante el período de autocontrol con el fin de determinar si necesita una evaluación médica. (Medir)

**Autoobservación:** Es el seguimiento que hace la persona respecto de signos y síntomas que pueda presentar. Si la persona siente fiebre o desarrolla tos o dificultad para respirar o dolor de garganta o fatiga durante el período de autoobservación, debe tomar su temperatura, comunicarse con la línea telefónica habilitada y notificar la situación para recibir la orientación y direccionamiento en cuanto a una posible evaluación médica. (Observar)

**Contacto estrecho:** Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

**COVID-19:** Es una nueva enfermedad causada por un nuevo Coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

**Cuarentena:** Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

**SARS-CoV-2:** Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus "Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave" (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

**Limpieza:** es remover gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. La limpieza no mata los gérmenes, pero, al removerlos, disminuye el número de ellos y a la vez el riesgo de propagar una infección.

**Desinfección:** es el proceso químico que erradica o mata los gérmenes presentes en una superficie. La desinfección no necesariamente limpia las superficies ni remueve los gérmenes, pero al matarlos, luego de limpiar, minimiza el riesgo de propagación, aún más.

<sup>2</sup> Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario de la Organización Mundial de la Salud – OMS.



De igual manera se reitera que estos lineamientos pueden ser modificados según la evolución de la introducción del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) al país.

4. Recomendaciones generales

- a) Cree un plan de acción y trabajo con los miembros de su familia
- b) Considere los integrantes de su familia que pueden estar en mayor riesgo, tales como adultos mayores y personas con enfermedades crónicas como las del corazón o diabetes.
- c) Manténgase informado a través de fuentes oficiales, como el MSPS y el INS.
- d) Establezca una lista de contactos a consultar en caso de necesitar información, atención médica o algún apoyo. También de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, entre otros.
- e) Identifique un área de su vivienda o una habitación que pueda utilizar para aislar algún miembro de su familia, si este presenta síntomas y siga las recomendaciones establecidas en el presente lineamiento.

5. ¿Cómo preparar el hogar y a sus integrantes para el aislamiento?

a) Medidas básicas durante aislamiento voluntario:

- Reduzca al mínimo los espacios compartidos (cocina, cuarto de televisión, estudio) y garantice que estén bien ventilados (ventanas abiertas)
- Manténgase alejado de otras personas. No acepte visitas, utilice redes sociales y video llamadas. Evite el contacto con toda su familia, evite besos y abrazos en especial con los adultos > 60 años y personas con alguna enfermedad inmunosupresora (como cáncer, hipertensión, diabetes)
- Si, por alguna razón de fuerza mayor, requiere salir de su casa, evite el uso de vehículos compartidos y mantenga la distancia mínima indicada de 2 metros, con las otras personas, así mismo cumpla las normas establecidas en el país y aplicables a las Fuerzas Militares.

b) Higiene personal:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con manos sin lavar.
- Se recomienda que se lave las manos especialmente después de:
  - Sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de ir al baño
  - Antes y después de comer o preparar comida
  - Después de contacto con animales o mascotas
  - Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores)
  - Siempre que se advierta suciedad en las manos

Si no puede usar agua y jabón, use un desinfectante de manos (gel antibacterial) que contenga mínimo 70% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto). Los desinfectantes NO equivalen a lavarse las manos.



## c) Higiene respiratoria:

- Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Use el tapabocas, siempre que se presenten síntomas respiratorios o cuando se está cuidando a alguien que los presente.
- Quédese en casa cuando este enfermo, y siga las recomendaciones emitidas por el SSFM, el MSPS, relacionadas con la ruta de atención para pacientes sintomáticos.

## d) Otras medidas:

- No comparta platos y cubiertos, cepillos de dientes, cigarrillos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos pueden ser lavados con agua y jabón o detergente después de cada uso. No es necesario descartarlos.
- Evite el contacto cercano con personas:  
La distancia a la que puede transmitirse el virus de humano a humano es de unos dos metros.  
En un automóvil todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.

## e) Limpieza y desinfección:

- Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptoras de luz, manijas de puertas y de gabinetes, teléfonos, teclados de computador), usando detergente doméstico y agua. Para los aparatos electrónicos utilizar los limpiadores especializados basados en alcohol.
- Como limpiar y desinfectar:  
Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte. Bote los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados para limpiar superficies de COVID-19 exclusivamente, es decir para evitar que el virus viaje de una superficie a otra por contacto directo o indirecto.  
Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.  
Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.  
Para desinfectar puede utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de los desinfectantes.
- **CLORO DILUIDO:** Se puede utilizar si es apropiado para la superficie. Tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que hay suficiente ventilación.  
Asegúrese que el cloro no está vencido. No mezcle el cloro con amoníaco ni otro limpiador.  
La solución de cloro debe contener las siguientes proporciones: *5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua*  
Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies.  
Luego de limpiar, lave estos artículos. Si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente

La limpieza y la desinfección no son sinónimos.  
Se recomienda primero limpiar y luego desinfectar.



f) No se recomienda:

- Realizar compras que acaparen elementos esenciales de salud pública y que puede tener impacto sobre la posibilidad de protegerse por parte de otras personas, especialmente los trabajadores de salud. (tapabocas, gel antibacterial, jabón, medicamentos, etc.).
- Adquirir y almacenar alimentos perecederos más allá de los necesarios para el consumo para los integrantes del hogar, de acuerdo con el límite perecedero de cada alimento.
- Preparación de mezclas antisépticas o gel antibacterial en casa de acuerdo con indicaciones de fuentes inciertas y sin tener las condiciones o elementos que garanticen la calidad de estas preparaciones.
- Minimizar la importancia de tomar todas las medidas aquí indicadas.

6. Recomendaciones si tiene en casa una persona enferma con probable o confirmado caso de Coronavirus COVID-19:

Si la persona presenta síntomas respiratorios leves o moderados, debe permanecer en el hogar, comunicarse con los números telefónicos que las autoridades de salud han indicado en los diferentes medios de comunicación. En el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, se han habilitado los siguientes números de contacto:

No.	DISAN - JEFATURA	ESM	UBICACIÓN	GRADO NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR	TELÉFONO CONTACTO
1	EJC	BAS 02	BARRANQUILLA	CR. RICARDO ARANA MEDINA	3134335059
2	EJC	DMBUG	BUCARAMANGA	TC. JENNY PAOLA FIGUEROA PEDREROS	3002144712
3	EJC	DMCAL	CALI	CR. BEATRIZ SILVA MIRANDA	3148905450
4	EJC	DMORI	VILLAVICENCIO	TC. CHINOME ROJAS YHOAAN ROBERT	3227917529
5	EJC	BASPC N°6	IBAGUE	MY. SUAREZ REYEZ WILLAR	3214762553
6	EJC	BAS12	FLORENCIA	MY. VARGAS MACHADO CAMILO ANDRES	3502463931
7	EJC	DMMED	MEDELLIN	CR. ANA ILSY MONTOYA CASAS	3102779389
8	EJC	BASER 18	YOPAL	MY. MONROY HERNANDEZ DIEGO	3208922450
9	EJC	DMSOC	BOGOTA	CR. PABLO MONTES MARIN	3212075380
10	EJC	DMTOL	TOLEMAIDA	TC. DIEGO FELIPE SANCHEZ TORRES	3113130111
11	EJC	BAS 08	ARMENIA	TC. VELASQUEZ GOMEZ JAIME RICARDO	3176709072
12	EJC	BASPC 09	NEIVA	MY WILLIAM FERNANDO SOLANO HERRERA	314 3440705
13	ARC	CEMED	BOGOTA	CN ALEF SANABRIA GAITAN	3124798227
14	ARC	PFA31	BARRANCABERM EJA	SJ EDWIN RAFAEL OCHOA RIVERO	3148140442



No.	DISAN - JEFATURA	ESM	UBICACIÓN	GRADO NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR	TELÉFONO CONTACTO
15	ARC	BFIM50	PUERTO INIRIDA	TK OLAVE VELANDIA SERGIO ANDRES	3214900699
16	ARC	HONAL	PUERTO LEGUIZAMO	CC PEÑARANDA LARA PIEDAD EUGENIA	3214900697
17	ARC	GAMA	LETICIA	TK DIANA CAROLINA PENAGOS CABRERA	3214900703
18	ARC	BFIM 51	PUERTO CARREÑO	CC DIANA PATRICIA CORTEZ IBAÑEZ	3102169932
19	ARC	EGUR	TURBO	TK SOTO JURADO MARYSOL VANESSA	3214900702
20	ARC	HONAC	CARTAGENA	CN IBO PLAZAS MORENO	3202403264
21	ARC	ENSB	BARRANQUILLA	CN MARTHA CECILIA TORRES DIAZ	3008003674
22	ARC	BIM12	CARTAGENA	TE SANCHEZ SARMIENTO LUISA PAOLA	3118906076
23	ARC	BRIM1	COROZAL	CF ARMANDO MEZA RESTREPO	3124976483
24	ARC	BEIM	COVENAS	CC LAMBRANO CERQUERA DIEGO	3214900695
25	ARC	ENAP	CARTAGENA	TN PABON TRIANA PAOLA ANDREA	3113001139
26	ARC	BFIM 17	MAGANGUE	TK MATAMOROS PINZON MIGUEL ANGEL	3214900700
27	ARC	BIM 13	MAHATE	TK PEDROZO FERREIRA WENDY PAOLA	3004538250
28	ARC	BN 4	SAN ANDRÉS	TN CASTRO PINEDA DIANA PAOLA	3147380366
29	ARC	HONAM	BAHIA MALAGA	CN CLAUDIA DEL PILAR ACERO MADERO	3214900693
30	ARC	BRIM 02	BUENAVENTURA	CN JOSE LUIS TAVERA GUZMAN	3205618802
31	ARC	BRIM 04	TUMACO	CC VICTORIA ADRIANA DIAZ PRADA	3006104925
32	ARC	BIM 23	BAHIA SOLANO	TK MELO MALDONADO ANDREA	3003233179
33	ARC	BFIM 42	GUAPI	TK YESSICA ORTIZ PEREZ	3187846067
34	FAC	JEFSA	BOGOTA	SUBDIRECCIÓN SALUD PÚBLICA	3158237666
35	FAC	CACOM 1	PUERTO SALGAR	T4 OVED SILVA	3133499056
36	FAC	CACOM 2	APIAY	ST GARAY LAURA GINETH	3134829498
37	FAC	CACOM 3	MALAMBO	ST ANGULO CRISTIAN	3134745870
38	FAC	CACOM 4	MELGAR	T2 DIANA ARIAS	3008637280
39	FAC	CACOM 5	RIONEGRO	T3 OTALVARO DANIEL	3117724563
40	FAC	CACOM 6	SOLANO	TE BURGOS LUISA JINETTE	3004853412



No.	DISAN - JEFATURA	ESM	UBICACIÓN	GRADO NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR	TELÉFONO CONTACTO
41	FAC	EMAVI	CALI	CT PINTOR MURCIA DIANA	3163489534
42	FAC	CATAM	BOGOTA	AT RESTREPO SAMANTHA	3219864568
43	FAC	CAMAN	MADRID	ST SALCEDO DOLLYS MARGARITA	3215304904
44	FAC	GAORI	VICHADA	ST BALLESTEROS JOSE	3219864568
45	FAC	GACAS	YOPAL	T3 SERRATO XIMENA	3134006713
46	FAC	GACAR	SAN ANDRÉS	ST GARZON LADY LORENA	3133153523
47	FAC	GAAMA	LETICIA	AT ARENAS TORO JENNY PAOLA	3222848373
48	FAC	DMEFA	BOGOTA	TS ANGELA CASTRO	3123932281

Fuente: Dirección de Sanidad Ejército Armada Nacional y Jefatura de Salud FAC

**Consulte al servicio de urgencias solo cuando presente:**

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con medicamentos.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Si pasa mucho tiempo dormido o tiene dificultad para despertar.
- Presenta ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.

**Las medidas de obligatorio cumplimiento, para el asilamiento domiciliario de persona enferma con probable o confirmado caso de coronavirus COVID-19, son:**

- a) Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (es decir, con las ventanas abiertas y con una puerta abierta).
- b) Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartido (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
- c) Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
- d) Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
- e) No se debe permitir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y no presente signos o síntomas. La OMS ha advertido que los infectados de COVID-19 sí pueden seguir infectando incluso cuando han superado la enfermedad, por lo que solicita mantenerlos en aislamiento durante dos semanas después de que los síntomas desaparezcan.
- f) Aplicar las medidas de higiene definidas en el punto 5 del presente documento.





- g) Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La mascarilla (tapabocas) no debe tocarse ni manipularse durante su uso.  
Si la mascarilla se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva. Para quitarse la mascarilla se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.
- h) Ha de evitarse el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces.  
Se deben utilizar guantes desechables y mascarilla para efectuar cualquier atención directa con el paciente y que adicionalmente incluya contacto con secreciones respiratorias, heces, orina, entre otros.
- i) No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.
- j) Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.
- k) En la habitación destinada es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles).  
Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 5000 ppm).
- l) Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico.
- m) La ropa, pijamas, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa para lavado en máquina y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o si es posible, en máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo.  
No debe sacudirse la ropa sucia, y hay que evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.
- n) Para la limpieza de superficies y la manipulación de ropa, pijamas, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico).  
Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables. En el primer caso, después de su uso los guantes deben lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito sódico al 0,5%.  
Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.
- o) Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.  
Importante: para mayor identificación de la bolsa de residuos se deberá marcar con cinta aislante o de enmascarar de color blanco.
- p) Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).





**7. Sugerencias para la salud mental de los habitantes del hogar cuando deban tener largas permanencias dentro de la casa**

El confinamiento puede generar estrés psicológico, aún mayor si se convive con niños o personas con alto nivel de riesgo de complicaciones, tales como adultos mayores, menores de edad, con enfermedades crónicas, con una persona enferma con posible o diagnosticado caso de coronavirus (COVID-19).

El aislamiento domiciliario es una medida de prevención de salud pública para evitar o minimizar la transmisión del COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro del hogar se puede realizar las actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Recordar comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar - por ejemplo, por vía telefónica u otras - con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

Algunas medidas que se deben implementar:

1. Evitar la sobreinformación:
  - a. Busque actualizaciones de la información solo de fuentes autorizadas. No conviene estar saturado de información que puede atemorizar o que facilite el acceso a "noticias falsas".
  - b. Evite mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia
  - c. Evite tener la televisión prendida todo el tiempo.
2. Tener una actitud positiva de afrontamiento de la situación:
  - a. Concentrarse en lo positivo que estamos logrando con el aislamiento y no en lo negativo de la situación. Se está haciendo algo que es esencial para el bien común y aunque es difícil, quedándose en casa estamos ayudando a salvar vidas.
  - b. Mantener la rutina de la casa que involucre a todos los habitantes, asignando responsabilidades de acuerdo con la capacidad de cada integrante.
  - c. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.
  - d. Buscar formas de actividad física que se puedan realizar en casa.
  - e. Mantener comunicación con los miembros del hogar, de manera franca y abierta sobre la situación y las acciones que se adelanten, sin aumentar la ansiedad.
  - f. Hacer acuerdos de colaboración y apoyo mutuo.
  - g. No consuma alcohol y sustancia psicoactivas, esto solo agravará su situación y alterará el ambiente familiar.
3. Mascotas:

Las mascotas no representan riesgos para la salud de personas sanas, siempre y cuando se implementen las medidas recomendadas para ellas: vacunación, desparasitación, colocación de medicamentos para ácaros y controles periódicos en su veterinaria.

Los niños y las personas adultas mayores pueden sufrir adicionalmente con la separación de sus mascotas. Por el aislamiento de las personas enfermas, estas no deben estar en contacto con sus mascotas por el cuidado que ellas demandan.





4. Considerar reforzar las rutinas en casa que permitan dar cuenta de las responsabilidades a cumplir en el hogar asociadas a las responsabilidades laborales que continúan (teletrabajo) delegando responsabilidades del hogar, de acuerdo con sus capacidades.

Esto le permitirá disminuir la cantidad y presión que los dos trabajos le demandaran.

#### 7.1. Atención especial a adultos mayores:

- ✓ Recordar que deben estar en aislamiento preventivo desde el 20 de marzo hasta el 30 de mayo de 2020 (Resol 464 de 2020).
- ✓ En caso de tener algún tratamiento farmacológico mantenerlo.
- ✓ Explíquelo, que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma de rechazo.
- ✓ Los que padecen deterioro cognitivo o demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote. Siempre deben estar acompañados.
- ✓ Mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.
- ✓ Tener conversaciones esperanzadoras (guardando las especificaciones de distancia social) sobre casos de recuperación exitosos y restablecimiento del bienestar de la mayoría de la población afectada por el COVID-19.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco.
- ✓ Promover las actividades espirituales que practique la persona.
- ✓ Tomar sol cada vez que sea posible, durante el día.

#### 7.2. Atención especial a niños, niñas y adolescentes:

- ✓ En tiempos de estrés y crisis, los niños, niñas y adolescentes requieren mayor atención de sus cuidadores. Hable con franqueza con ellos sobre la situación de manera clara y tranquila.
- ✓ Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Jugar es una buena opción.
- ✓ Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos de tristeza y miedo en un ambiente seguro y de apoyo. ¡Muestre interés en ellos! ¡Pregúnteles como se sienten!
- ✓ Mantenga a los niños cerca de sus padres/cuidadores y familiares, solo en casos extremos, separe a los niños, niñas y adolescentes.
- ✓ Si los niños, niñas y adolescentes están separados de los padres/ cuidadores, asegure que estén en contacto permanente con ellos (teléfono redes sociales).
- ✓ Continúe con las rutinas en cuanto a sueño y alimentación.
- ✓ Promueva actividad creativa, juego y lúdica individual.
- ✓ Establezca un horario para el uso del internet.
- ✓ Para mantener hábitos de estudio, continúe con los horarios habituales de estudio que tienen en el colegio.
- ✓ Haga seguimiento y apoye las actividades escolares on-line.



### 7.3. Atención personas con discapacidad

#### 7.3.1. Discapacidad Física

- ✓ Si es usuaria de sillas de ruedas, bastones o caminadores use guantes desechables, o use guantes que se puedan lavar con frecuencia.
- ✓ Limpiar y lavar con más frecuencia las manos, sobre todo después de realizar cualquier desplazamiento que requiera tocar alguna superficie que pueda estar contaminada.
- ✓ Limpiar con frecuencia celulares, tabletas u otro elemento de comunicación.
- ✓ Limpiar a diario y completamente, cualquier mecanismo que utilice para el desplazamiento, al salir y al llegar a la casa.
- ✓ La persona que apoya empujando la silla de ruedas debe lavar las manos antes y después de coger los mangos de empuje.
- ✓ Evitar que otras personas toquen el bastón o las llantas de la silla de ruedas.

#### 7.3.2. Discapacidad Psicosocial

- ✓ Informe sobre la situación de confinamiento a la persona de forma tranquila y sin sobresaltos.
- ✓ Las medidas de confinamiento pueden generar miedo y ansiedad, por lo que se debe mantener la calma, brindando apoyo y solidaridad.
- ✓ En caso de tener algún tratamiento farmacológico mantenerlo.
- ✓ Fomentar la comunicación frecuente con amigos y familiares.
- ✓ En el aislamiento mantener las rutinas diarias tanto como sea posible, disminuyendo al máximo los cambios abruptos.

#### 7.3.3. Discapacidad Intelectual

- ✓ Explique la situación actual, así como las medidas de prevención como lavado de manos, distanciamiento y aislamiento de forma clara y sencilla.
- ✓ Proporcione información clara sobre lo que está sucediendo de acuerdo a su edad y apóyese en imágenes o videos para facilitar su comprensión.
- ✓ Explíquele, que evitar el contacto físico tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma de rechazo.
- ✓ Dede tiempo a la persona para asimilar los cambios.

#### 7.3.4. Discapacidad Visual

##### 7.3.4.1. Acciones de cuidado propio

- ✓ Realizar limpieza del bastón guía antes de salir de casa y al regresar.
- ✓ Limpiar con frecuencia los objetos tecnológicos, los anteojos, prótesis oculares y superficies en las que se guardan.
- ✓ Lavar las manos después de recibir ayuda de otras personas.
- ✓ Sujetar a la persona que lo guía del hombro, evitar el codo, debido a que en este, se debe toser y estornudar.

##### 7.3.4.2. Si utiliza perro guía

- ✓ Limpiar frecuentemente el arnés y la correa.
- ✓ Siempre lavarse las manos después de asear o manipular el perro.
- ✓ El perro guía no debe ser tocado o manipulado por otras personas.
- ✓ Se debe permitir el ingreso del perro guía a los espacios públicos.
- ✓ Limpiar las patas del perro, después de llegar de la calle.





### 7.3.5. Discapacidad Auditiva

#### 7.3.5.1. Personas Sordas

- ✓ Para interactuar con una persona sorda, evite el uso de tapabocas, la persona no podrá ver los gestos.
- ✓ Para llamar la atención de una persona sorda, no la toque póngase en frente y llame su atención.
- ✓ Limpiar con frecuencia los aparatos tecnológicos que utilice.
- ✓ Al momento de realizar señas, tratar de no tocarse la cara.

#### 7.3.5.2. Personas con baja audición:

- ✓ Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lave muy bien sus manos.
- ✓ Si es usuario de audífonos, utilice un tono de voz medio alto.
- ✓ Evite acercarse a la persona con esta discapacidad para hablarle.

### 7.3.6. Discapacidad Múltiple - Personas Sordociegas

#### 7.3.6.1. Personas Sordociegas:

- ✓ Mantenga la limpieza de sus aparatos tecnológicos y mecanismos de ayuda antes y después de usarlos.
- ✓ Sujetar a la persona que lo guía del hombro, evitar el codo.
- ✓ Si las señas son en mano o antebrazo, se deberán limpiar o lavar con frecuencia.
- ✓ Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lave muy bien sus manos.
- ✓ Si el mecanismo de comunicación es a través de señas en la espalda, lave a diario la prenda de vestir.

#### 7.3.6.2. Personas Guía Interprete:

- ✓ Realice el lavado de manos, antes y después de tener contacto con la persona sordociega.
- ✓ Si tiene signos de gripe, use tapabocas permanentemente.
- ✓ Si usted guía a la persona en la movilidad, bríndele su hombro, así evitara que el codo sea utilizado, pues este es usado para estornudar.

### 7.4. Cuidadores de Personas con Discapacidad

Durante y después de las labores de cuidado, tenga en cuenta:

- ✓ Usar tapabocas al momento de realizar actividades de cuidado.
- ✓ Lavarse las manos.
  - Antes y después de tener contacto con la persona a quien cuida.
  - Antes y después de cambiarlos de posición.
  - Antes y después de apoyar la alimentación.
- ✓ Mantener hidratación constante
- ✓ Limpiar frecuentemente las superficies o instrumentos que se requieren en el cuidado.
- ✓ Evitar tocarles el rostro.
- ✓ Apoyarlos en el lavado de manos mínimo cada tres horas.
- ✓ No sustituir el baño diario, por limpieza con toallas húmedas.
- ✓ Realizar cambio de ropa a diario.





5 6 1 6

Radicado No

/ MDN-COGFM-JEMCO-DIGSA-SUBSA-GRUGS-86.13

Página 13 de 13

Estos lineamientos estarán vigentes hasta el momento que el país pase a una etapa de mitigación y el Ministerio de Salud y Protección Social e Instituto Nacional de Salud, entreguen otras directrices.

Con respeto,

Mayor General JAVIER ALONSO DÍAZ GÓMEZ  
Director General de Sanidad Militar

Elaboró: PT. Angelica Rico  
Grupo Gestión en Salud - DIGSA

SMSM. Leidy Rojas  
Grupo Gestión en Salud - DIGSA

Revisó: SMSM. Carlos Cuéllar Sánchez  
Coordinador Grupo Gestión en Salud - DIGSA

Vo.Bo: Coronel Rocío del Pilar Garzón Ayala  
Subdirectora de Salud (E) - DIGSA



"NOS VEMOS EN LA VICTORIA" - "Un equipo humano al servicio de la salud"  
Avenida Calle 26 No 69 -- 76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 4 PBX. 3238555 Ext 1071  
[www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co](http://www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co); [angelica.rico@sanidadfuerzasmilitares.mil.co](mailto:angelica.rico@sanidadfuerzasmilitares.mil.co)

Vertical line of text or artifacts on the left side of the page.