

Recomendaciones para la contención del Covid 19 (Coronavirus) en antiguos ETCR y lugares donde se adelantan procesos de reincorporación colectivos

Debido a la alerta epidemiológica referente a la Pandemia del Covid-19, la Agencia para la Reincorporación y la Normalización conjuntamente con el Componente FARC del Consejo Nacional de Reincorporación, presentan la información general sobre el Covid-19 y medidas básicas de prevención:

1. Lo primero es explicar qué son los virus y qué es el coronavirus:

Los virus son microorganismos microscópicos mil veces más pequeños que las bacterias, viven dentro de las células y las utilizan para reproducirse descontroladamente e infectar a nuevas personas. Son de muchas clases y están presentes en algunos animales; no todos infectan al hombre y dependiendo del tipo de virus pueden producirse infecciones en diferentes sistemas del organismo como el sistema respiratorio, el sanguíneo, la piel, el sistema nervioso, entre otros.

El coronavirus, llamado SARS Cov 2 es un virus que originalmente se presentaba en algunos animales, pero que recientemente ha infectado por primera vez a los humanos, y por ser un virus nuevo, no tenemos las defensas para evitar que nos enferme, tampoco existe una vacuna para prevenir su infección.

2. ¿Cómo se trasmite?

Se trasmite por pequeñas gotas de saliva que se producen cuando una persona infectada (que contienen el virus) tose, habla o estornuda; estos virus pueden infectar a una o a muchas personas cuando:

- La persona sana respira cerca (a menos de 2 metros y por un tiempo de 15 minutos aproximadamente) de una persona infectada que está tosiendo o hablando. Estas células infectadas por el virus entran por la nariz de la persona sana y es una de las formas de contagio.
- Cuando la persona infectada con el virus, estornuda sobre sus manos y sin lavarse, da la mano o toca a otras personas. Estas células infectadas y virus se pasan a las manos o al cuerpo de la otra persona.
- Cuando la persona infectada estornuda o habla o tose sobre las superficies, objetos, sin cubrirse la boca o con sus manos contaminadas con la saliva toca las superficies, y luego una persona sana toca esas superficies contaminadas.

- La persona sana que toca esas superficies contaminadas con gotas de saliva o las manos, cara, secreciones de la nariz o los ojos de las personas infectadas lleva luego sus manos a la cara, ojos y boca.
- Cuando tocamos objetos como lapiceros, llaves, celulares y después tocamos nuestra cara, ojos y boca.
- En general, la vía de entrada del virus a nuestro cuerpo es a través de la boca, los ojos y la nariz.

3. ¿Qué medidas existen para evitar la infección?

- El lavado frecuente de las manos con agua y jabón durante 20 a 30 segundos, siempre que toco a alguna persona, antes de comer, después de ir al baño y de manera regular al menos cada 3 horas.
- Mantener una distancia de al menos 2 metros de las otras personas.
- Evitar aglomeraciones de personas
- Abrir las ventanas de la casa y de todos los espacios para que circule el aire
- Enseñarme y enseñar a los demás, que debemos cubrirnos la boca al toser y estornudar.
- Evitar el saludo de mano, besos y abrazos.
- Quien tenga síntomas respiratorios debe usar siempre tapabocas y permanecer en un sitio alejado de las demás personas que convivan o trabajen con él.
- Quien tenga síntomas respiratorios no debe asistir a reuniones, ni al colegio, ni a misa o cualquier otro sitio donde haya aglomeraciones de personas.
- Alimentarse bien, consumiendo alimentos ricos en vitamina C.
- Los adultos mayores deben evitar el contacto con los niños.
- Desinfectar con alcohol o con los desinfectantes usados en el hogar al menos dos veces las superficies que tocamos constantemente, tales como el celular, las llaves, las mesas, las camas, las sillas, los lapiceros, los grifos, las puertas, el inodoro, el lavamanos, las gafas, etc.
- Aislar a las personas que tengan síntomas respiratorios, para que tengan su propia habitación, sus propios cubiertos, su propia toalla, su tapabocas.
- Estas medidas de prevención las deben extremar las personas que tengan enfermedades graves (diabetes, cáncer, problemas renales o cualquier enfermedad que baje las defensas), de igual forma, los adultos mayores.
- Las personas que cuidan al enfermo deben extremar estas medidas de prevención y usar tapabocas para evitar su contagio.

4. ¿Qué síntomas produce el coronavirus?

Este virus afecta las vías respiratorias, lo que significa que da síntomas parecidos a los de una gripa como tos seca, fiebre, dolor de garganta, malestar general. Algunas personas pueden presentar diarrea. Muchos de estos síntomas pasan desapercibidos en la mayoría de las personas o son muy leves; pero en otras, como los adultos mayores y las personas con enfermedades graves (diabetes, cáncer, etc.) pueden ser mucho más graves y evolucionar hasta la muerte. Es muy importante que las personas jóvenes también sigan las recomendaciones de prevención para que eviten llevar el virus a sus padres y abuelos o a las personas mayores con quienes convivan o trabajen.

5. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de coronavirus o si hay alguien en la comunidad o la familia que los tenga?

Se debe cuidar en casa siempre que los síntomas sean leves, siguiendo estas recomendaciones:

- La persona debe estar aislada en una habitación independiente.
- Debe usar tapabocas permanentemente hasta una semana después de que pasen los síntomas respiratorios.
- Debe lavarse permanentemente las manos con agua y jabón.
- No saludar a nadie de mano, evitar aproximarse a menos de 2 metros de otras personas.
- No asistir a la iglesia, a reuniones.
- Abrir las ventanas de su cuarto para que se ventile.
- Se deben desinfectar regularmente las superficies que ha tocado, como se describió anteriormente.
- No compartir los cubiertos, toallas, ropa con nadie y lavar aparte estos elementos del enfermo.
- Seguir todas las recomendaciones para prevención del contagio a otras personas descritas antes.
- Si se presenta dificultad para respirar o cualquier otra complicación debe buscarse atención médica, garantizando un tapabocas al enfermo y otro para quien lo acompañe.

6. Observaciones adicionales

A pesar de que se ha escuchado sobre un número importante de muertes por esta enfermedad, es menor en comparación con otras enfermedades. La gran mayoría de las personas que han sufrido del virus se han recuperado. Algunas personas, tales como adultos mayores o con enfermedades crónicas como tensión alta, diabetes o enfermedades pulmonares, son más susceptibles de presentar síntomas más severos, en ellos deben extremarse las medidas de protección.

7. Recomendaciones generales:

- Fomentar la permanencia de las personas en el territorio del antiguo ETCR y territorios donde se desarrolla la reincorporación colectiva, con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio.
- Las reuniones y asambleas deberán ser reprogramadas o canceladas a menos de considerarse de carácter urgente. En tal caso, no deberán asistir personas de tercera edad, con enfermedades crónicas como hipertensión diabetes, cáncer ni con problemas de defensas y reduciendo al mínimo el número de participantes.
- Restringir al máximo el ingreso de personas ajenas (provenientes de otras partes del país y de proveniencia internacional), tales como turistas, delegados de ONG, visitantes de instituciones privadas, cooperación internacional y otros, que desarrollen procesos o actividades en los antiguos espacios territoriales, salvo que se den casos de extrema necesidad y en todo caso no pueden tener síntomas respiratorios.
- Identificar las personas más vulnerables al contagio y a complicaciones: personas adultas mayores, con discapacidad, con enfermedades de alto costo, madres en periodo de lactancia, niños, personas inmunosuprimidas y mujeres embarazadas, con el fin de reforzar las medidas de prevención de contagio del virus.
- Reforzar las condiciones de higiene y aislamiento social de las personas que presenten síntomas gripales. En caso de que se agraven los síntomas y persistan en el tiempo, notificar de inmediato a la E.S.E del municipio.
- En caso de aislamiento preventivo mantener calma y una actitud positiva, buscar actividades que refuercen comportamientos positivos y apoyo psicosocial en caso de necesidad.

Hacemos un llamado a la calma y el cuidado colectivo en los territorios ante esta situación emergente. La ARN estará haciendo seguimiento en los territorios ante posibles casos.

Igualmente, las oficinas territoriales de la Misión de Verificación de Naciones Unidas están a disposición en caso de necesidad. Esta organización también se encuentra aplicando protocolos estrictos de prevención y reduciendo su movilidad en el terreno como medidas de contención.

En caso de inquietudes, puede comunicarnos a alguno de los facilitadores o a los correos articulacionterritorial@reincorporacion.gov.co y urgentesalud@cnr-farc.co. En caso identificar a una persona con síntomas, comuníquese con alguna de las siguientes líneas de atención: ARN: Línea gratuita nacional desde fijo 01 8000 911 516, #516 Claro y Movistar. Y con las líneas habilitadas por las Secretarías de Salud para información sobre Coronavirus:



INFORMACIÓN CORONAVIRUS LÍNEAS TELEFÓNICAS - SECRETARÍAS DE SALUD

ENTIDAD	TELÉFONO
Antioquia	
Medellín y Valle de Aburrá	123
Resto de Antioquia	# 774
Arauca	
Línea 125 de emergencias en salud	125
Información del tema	350 412 01 27
Atlántico	
CRUED	(035) 323 62 20
Barranquilla	
	379 33 33
	317 517 39 64
	315 300 20 03
Bogotá	
Secretaría Distrital de Salud de Bogotá	123
Boyacá	
	311 483 41 04
	740 74 64
Caldas	
Línea Caldas	(6) 880 08 18
	310 426 79 06
Línea 123 Manizales	123
Cauca	
	301 273 77 87
Córdoba	
Línea Nacional	01 8000 95 55 90
Montería	320 530 82 09
Cundinamarca	
	123
Cesar	
Línea del Ministerio	018000 955590
CRUE	320 565 31 59
Valledupar	310 633 22 91

ENTIDAD	TELÉFONO
Guaviare	
	321 394 65 60
	321 394 53 50
Huila	
	870 66 33
	870 22 77
CRUE	870 30 96
Magdalena	
	312 807 03 26
Meta	
Línea departamento	321 394 53 51
CRUE	321 204 76 05
Quindío	
	322 581 64 22
Risaralda	
	315 282 30 59
Tolima	
	322 812 39 75
Valle del Cauca	
	620 68 19
Línea Exclusiva Cali	486 55 55 Opción 7
LÍNEA MINSALUD	
Nacional	01 8000 95 55 90
Bogotá	330 50 41

