

Policía Nacional

DIRECCIÓN DE BIENESTAR SOCIAL

Brigadier General **SILVERIO ERNESTO SUÁREZ HERNÁNDEZ**
Director Bienestar Social Policía Nacional



BIENESTAR SOCIAL
Somos + familia





Nuevas líneas telefónicas de Atención y Asesoría sobre el Coronavirus (COVID-19)

Únicamente para usuarios del
Subsistema de Salud de la Policía Nacional
en Bogotá y Cundinamarca

Si usted tiene los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre igual o superior a 38°C
- Dolor de garganta
- Dificultad respiratoria
- Fatiga
- Secreciones nasales

Comuníquese a las siguientes líneas telefónicas 24 horas:



350 5547097 / 350 5547143

Unidad Prestadora de Salud Bogotá

350 5560909 - Hospital Central

Además cuenta con las **líneas de atención**
del Ministerio de Salud y Protección Social


192

 **01 8000 955 590**
Nacional

 **330 50 41**
(en Bogotá)

y la aplicación móvil gratuita

CoronApp



Aprende a diferenciar los síntomas

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		



COVID 19

¿QUÉ ES?

Los coronavirus son de una familia de virus que se descubrió en la época de los 60, cuyo origen es todavía desconocido. Sus diferentes tipos provocan desde un resfriado hasta un síndrome respiratorio grave (una forma grave de neumonía hasta la muerte).

¿CÓMO SE TRANSMITE?

POR GOTAS:

Este hace referencia a las gotas generadas por los pacientes durante la tos, estornudos o al hablar. La transmisión se produce cuando las gotas que contienen el virus de la persona infectada son impulsadas a corta distancia a través del aire y estas se depositan en los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de persona que está en contacto con el paciente.

POR CONTACTO:

Considerado como una forma de transmisión del nuevo coronavirus (COVID-19), a todo contacto que puedan tener las personas infectadas con objetos utilizados.

POR AEROSOL:

Además, es posible que se propaguen por este mecanismo en aquellos procedimientos médicos generados de aerosoles como: broncoscopia, aspirado nasofaríngeo o procedimientos para la muestra de la secreción de la vía aérea.



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.



La salud
es de todos

Minsalud

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19



1. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.



2. Cúbrete la nariz y la boca con el pliegue del codo o usa un pañuelo descartable al toser o estornudar.



3. Ventila los ambientes.



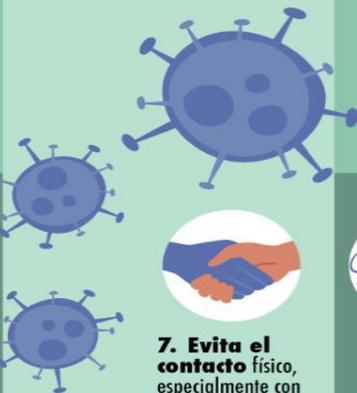
4. Limpia las superficies y los objetos que usas con frecuencia.



5. Evita el uso de transporte público.



6. Procura guardar distancia con otras personas.



7. Evita el contacto físico, especialmente con personas enfermas.



8. Si tienes síntomas de resfriado, usa tapabocas.



9. Toma mucho líquido.



10. En caso de presentar síntomas (fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general) contacta al Ministerio de Salud a la línea gratuita 192, en Bogotá +57 (1) 3305041 y para el resto del país 018000955590.

#EmpiezaPorTusManos



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.



La salud
es de todos

Minsalud

RECOMENDACIONES DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL E HIGIENE #EmpiezaPorTusManos



1. No olvides mantener siempre tu hogar y tu lugar de trabajo limpios. Así nos cuidamos todos.



2. Al momento de estornudar o toser cubramos muy bien nuestra nariz con un pañuelo. Es importante luego botarlo a la basura



3. Al estornudar o toser, cubre tu cara con la parte interna del codo, no uses tus manos.



4. No olvidemos lavarnos siempre las manos con agua y jabón al terminar de realizar alguna actividad. El lavado de manos es la mejor herramienta para prevenir el contagio del



COVID-19

5. Si tienes gripa, usa siempre tapabocas. Cuidémonos entre todos.



6. Recuerda que las mascotas NO transmiten el COVID-19. No las abandones.

7. Evita las reuniones familiares y con amigos en sitios cerrados. Evita los lugares donde haya aglomeración de personas.



8. El Gobierno Nacional implementó la línea de atención para que todos los colombianos se puedan contactar con el **Ministerio de Salud** y así resolver dudas e inquietudes sobre el COVID-19.

192

Ministerio de Salud

En tiempo del COVID-19

También es importante cuidar nuestra **SALUD MENTAL**



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.

1 EVITE LA SOBREINFORMACIÓN

No crea ni cree rumores en relación a la situación actual, asegúrese de mantenerse informado con fuentes confiables (periódicos, noticieros, entes gubernamentales).

2 TOME LAS MEDIDAS NECESARIAS

Si toma las precauciones necesarias podrá estar tranquilo, el contagio se puede evitar cumpliendo los protocolos básicos (lavado de manos, desinfección de los puestos de trabajo, mantener los espacios ventilados, uso de tapabocas y gel desinfectante).

3 AFRONTAMIENTO POSITIVO

En caso de requerirse el aislamiento, utilice el tiempo libre en actividades de ocio productivas que le permitan adquirir o fortalecer sus habilidades (adelantar un curso de forma virtual, leer, ver documentales, hacer ejercicio dentro de su casa, organizar espacios que lo requieran).

4 MANTÉNGASE ACTIVO

Evite caer en la rutina, cree actividades con sus seres queridos que les permitan fortalecer los vínculos afectivos.

5 SEA ASERTIVO

Utilice adecuadamente los medios tecnológicos, recuerde estar en contacto con sus familiares y amigos cercanos a través de medios electrónicos, esto le traerá mayor tranquilidad.

Por último recuerde, si usted está bien, su familia también lo estará.



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.



Recuerde...

- ▶ Evitar los **saludos de mano** al momento de atender un caso de policía.
- ▶ Realizar cambio diario del **uniforme** y desinfectar los **elementos utilizados** para la prestación del servicio (tonfa, PDA, radio, monófono, armamento, esposas, pitos, cascos, vehículos y motocicletas).
- ▶ Practicar registro a personas y vehículos con los **elementos de protección** de bioseguridad necesarios.
- ▶ Evitar aplicar el medio de policía **traslado por protección** (artículo 155, Ley 1801/2016).
- ▶ Abstenerse de realizar reuniones o formaciones en las que participe un número mayor a 10 personas, utilizar **los medios tecnológicos** para impartir instrucciones sobre el servicio o cualquier otro tema.
- ▶ La línea telefónica disponible para atención sobre casos relacionados con el COVID19 es la **192**.

Circular No. 001 DIPON del 180320

Actuación policial por emergencia sanitaria



PREVENIR EL

COVID 19



1 Si presenta gripa, dolor articular, y fiebre, **no asista de inmediato al médico.**



1

2 **Protégete** de los cambios de temperatura.



2

3 Al toser o estornudar **cubre la boca** con la cara interna del codo.



3

4 **Incrementa la ingesta de vitaminas** para fortalecer el sistema inmune.



4



#EmpiezaPorTusManos



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.

LA IMPORTANCIA
DEL **AUTOCUIDADO**

La prevención está en **tus manos**,
lávalas con agua y jabón.

¡QUÉDATE EN CASA!

#YoMeQuedoEnCasa



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.



#Yo Me Quedo EnCasa



SOMOS UNO.
SOMOS TODOS.



Gracias

www.bienestarpolicia.gov.co

Calle 44 No. 50-51 Edificio Seguridad Social