



DETALLES QUE SALVAN

*Manual para prevenir el contagio de COVID-19
en oficinas y establecimientos.*

Después de un año de muchos retos y aprendizajes, una cosa nos queda clara: hay detalles que nos salvan. Para reconocerlos y ponerlos en práctica, en este manual queremos contarte sobre el COVID-19, su forma de transmisión y los escenarios de riesgo para que, comprendiendo mejor su funcionamiento, seamos más estratégicos para cuidarnos y asegurar que la oficina sea un lugar libre de contagio.

Los Detalles Que Salvan son pequeños gestos que nos permiten concentrar nuestra atención en las medidas adecuadas para protegernos y disminuir riesgos. Son acciones fáciles de replicar, de bajo costo y altamente efectivas para conservar nuestra salud y la de los demás.

PRIMERO LO PRIMERO, **¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIRUS?**

El COVID 19 se transmite por el contacto cercano con personas contagiadas que expulsan el virus en gotículas y aerosoles que salen por nariz y boca al hablar, toser, estornudar y respirar.

Con los *Detalles Que Salvan* podemos proteger nuestra salud y mantenernos seguros incluso en situaciones en donde aparentemente no hay riesgo, porque nos permiten enfocar nuestros comportamientos en esas acciones que efectivamente nos cuidan.

¿SABÍAS QUE?

La mayoría de personas que portan el virus son asintomáticas, esto quiere decir que no manifiestan ningún síntoma.

¿CUÁLES SON LAS ACCIONES MENOS EFECTIVAS?

Antes de comprender cómo funcionaba el virus, muchos cuidados que no son efectivos se popularizaron y difundieron. Hoy sabemos que estos esfuerzos no nos protegen contra el COVID-19, sino que, por el contrario, nos generan una falsa sensación de seguridad que puede hacernos bajar la guardia.

NO VALE LA PENA:

- *Desinfectar las llantas de los carros*
- *Bañarse varias veces al día*
- *Pisar tapetes llenos de alcohol*
- *Llenar un formulario con datos o hacer tomas de temperatura*

Este primer año de pandemia ha sido un período de aprendizaje para todos, pero hoy sabemos con certeza cuáles son Los Detalles Que Salvan.

Estas recomendaciones de bioseguridad hacen parte de la estrategia de Cultura Ciudadana para la prevención de contagio de COVID-19 que propone la Alcaldía Mayor de Bogotá, para invitarnos a ser más efectivos con el cuidado.

Los *Detalles Que Salvan* nos permiten contarnos una nueva historia de cuidado mientras la reactivación de la ciudad sigue en marcha y son 3 comportamientos puntuales:



TAPABOCAS

Recuerda, se trata de usar un tapabocas adecuado y llevarlo correctamente.

¿Cuál es el tapabocas adecuado?

Para elegir tu tapabocas, asegúrate de que no tenga válvulas. Si es de tela debe tener mínimo 3 capas y debes lavarlo una vez lo uses. Si es desechable, recuerda que no es reutilizable y una vez lo uses debes cortarlo y botarlo en la bolsa negra.

¿Cómo se lleva correctamente?

¿Te quedó descubierta la nariz? ¡Ojo al detalle! Solo si el tapabocas cubre tu nariz, boca y mentón te protege efectivamente del contagio. Por eso poner atención en la manera en que lo llevas es un Detalle Que Salva.

Los lugares de trabajo y las oficinas nos exigen particular cuidado. No te lo quites ni te lo bajes. Sí, puede ser incómodo y tal vez a veces la comunicación se dificulta, pero perseverar en su uso correcto es un Detalle Que Salva.

¿Qué hacer si alguien tiene el tapabocas mal puesto en el lugar de trabajo?

Pídele amablemente que lo acomode. Recuérdale que usar el tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón. Agradécele cuando se lo ponga correctamente.



¡QUE EL AIRE CORRA!

¿No hay ventilación? *¡Ojo al detalle!* Pide que abran las ventanas y si depende de tí, asegúrate de que estén de par en par.

Hoy sabemos que ventilar los lugares dejando que el aire circule es una de las formas más efectivas de mitigar el riesgo de contagio, pues evita que los aerosoles que transmiten el virus se concentren en espacios cerrados.

En los lugares de trabajo, oficinas, transporte público, taxis o Transmilenio, restaurantes, y cualquier lugar cerrado que visitemos: revisemos siempre que las ventanas estén abiertas. En caso de que no lo estén, pidamos amablemente que las abran.



EVITA LAS VISITAS EN CASA

¿Fueron 5 minutos nada más?, *¡Ojo al detalle!* En una encuesta de Cultura Ciudadana reciente, realizada a personas que se han contagiado, encontramos que el 23% de los entrevistados cree que se contagió de COVID-19 por visitas en casa de familiares con quienes no conviven.

Sí, queremos estar cerca. Extrañamos ver a nuestros amigos y familiares, pero en este momento la mejor forma de querernos es a través de este Detalle Que Salva: evitemos los encuentros, las fiestas, las reuniones en casa.

¡Todos podemos ser Detallistas del Cuidado!

Bogotá cuenta contigo para evitar un tercer pico de contagios. Lo que debes hacer es simple: comparte estos 3 Detalles Que Salvan con tu familia y colegas en el lugar de trabajo.

Difunde esta información, de forma clara y efectiva, como contenido central en tus campañas de prevención y cuidado durante la pandemia. Esto te permitirá enfocar esfuerzos en las medidas que sí funcionan, basadas en evidencia científica.

OJO:

La cantidad de información sobre cuidado es abrumadora. Evita promover medidas de cuidado irrelevantes. Cuida la información que compartes. Ante todo, replica estas tres medidas. Son nuestra mejor opción. Son detalles que salvan.

SI ERES UN SERVIDOR PÚBLICO Y QUIERES SER UN DETALLISTA DEL CUIDADO

1

EMPIEZA POR EL EJEMPLO

Usa correctamente el tapabocas, cuida que en los espacios que habitas las ventanas estén abiertas, y evita las visitas en casa.

2

¡CONVIÉRTETE EN VOCERO!

Compartir estos detalles puede salvar vidas, por eso al comienzo de tus reuniones, o en escenarios donde puedan escucharte, comparte estas medidas con los demás.

3

CORRIGE CON AMABILIDAD

Si en algún momento notas que cualquiera de estos detalles no se está cumpliendo, haz saber que hay algo que puede mejorarse e indica la manera adecuada del cuidado.

Si haces parte del equipo de vigilancia y seguridad o personal de apoyo de servicios generales y quieres ser un Detallista del Cuidado

Recuerdale a cada persona que ingrese a los edificios de las entidades, que al interior de las oficinas siempre debemos mantener el tapabocas bien puesto.



*“En esta entidad todos usamos bien el tapabocas, cubriendo nariz y boca, y esperamos que usted también lo haga
¡Es el Detalle Que Salva!”*



¡Y recuerda hacer siempre el gesto de los tres Detalles Que Salvan!



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

