



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

LINEAMIENTOS PARA ENFRENTAR EL COVID-19.

Bucaramanga, Agosto de 2020



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA Y EN LA VILLA OLIMPICA DEL ESTADIO ALFONSO LOPEZ – BUCARAMANGA / SANTANDER

1. OBJETIVO

Orientar las medidas de bioseguridad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, enfermedad COVID-19, para realizar actividad física al aire libre que reduzca los comportamientos sedentarios y mejore la salud mental de la población a causa de las medidas de aislamiento social y cuarentena en casa, pero teniendo en cuenta disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano durante el desarrollo de esta estrategia.

2. ALCANCE

Establecer las orientaciones generales de bioseguridad en el marco de la COVID-19 para la estrategia de promoción de actividad física al aire libre, para las personas entre los 18 y 59 años de edad, potencialmente involucradas durante la implementación de esta estrategia, tanto como ejecutores como para la comunidad en general.

3. JUSTIFICACIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afecta todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos, los mercados financieros y todas aquellas actividades de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

Para reducir el impacto que han generado las medidas de mitigación del brote de la COVID-19 a través del aislamiento preventivo obligatorio, sobre la participación en actividad física y salud mental de la población colombiana, se propone una estrategia para dar apertura restringida a actividad física al aire libre para las personas aparentemente sanas entre los



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



18 y 59 años de edad, donde es importante sensibilizar a toda la población colombiana de las medidas de bioseguridad requeridas para evitar el riesgo de transmisión del virus de persona a persona y que exigen de la disciplina social y cumplimiento juicioso de dichas medidas de prevención del riesgo de contagio de la COVID-19.

Por lo anterior, desde el Ministerio de Salud y Protección Social se genera este documento orientando a la población entre los 18 y 59 años de edad, para establecer las acciones de bioseguridad e implementarlas y adoptarlas en la práctica de actividad física al aire libre.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las acciones expuestas en este documento deben ser adoptadas por todas las personas involucradas en la práctica de actividad física al aire libre tanto ejecutores (organizadores y supervisores) como en usuarios (personas aparentemente sanas entre los 18 y 59 años de edad).

5. DOCUMENTOS ASOCIADOS A LOS LINEAMIENTOS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2MuPrnr>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia. V2. Abril de 2020, Disponible en: <https://bit.ly/2XVcldV>

6. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

- Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005
- Ley 09 de 1979 “Por la cual se dictan medidas sanitarias” Título III Salud Ocupacional.
- Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 1355 de 2009, Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Ley 1616 de 2013, Por medio la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones.
- Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021.
- Resolución 2400 de 1979 “Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”. Título V De la ropa de trabajo equipos y elementos de protección personal; artículos.
- Resolución 4886 de 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.
- Decreto 2771 de 2008, por el cual se crea la comisión intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.
- Resolución 666 de 2020 Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19 <https://bit.ly/3ey13IR>

7. DEFINICIONES

- **Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.
- **Aislamiento respiratorio:** Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).
- **Aislamiento por gotas:** Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.
- **Aislamiento por contacto:** Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.

- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
- **Asepsia:** Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.
- **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.
- **Cohorte de pacientes:** Agrupar a los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.
- **Cohorte de personal de salud:** Asignación de trabajadores de salud para que atienden únicamente a pacientes infectados o colonizados con un solo patógeno. Así se podría limitar la transmisión del patógeno a pacientes no infectados. Dicha cohorte se deberá realizar sopesando si el personal médico y los recursos son suficientes.
- **Comportamientos sedentarios:** Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético, menor o igual a 1.5 METs, sentado, reclinado o acostado. La definición de comportamiento sedentario abarca ver televisión o



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



tiempo de pantalla. Estar de pie es otra actividad con bajo gasto energético, pero es distinta al comportamiento sedentario en relación con los efectos sobre la salud

- **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.
- **Deporte:** Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual
- **Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos. Desinfectante: es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.
- **Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta:** La distancia social aerodinámicamente equivalente es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar/correr/andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo de no exposición a las gotas que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro
- **Ejercicio:** Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
- **EPA:** Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos
- **Hipoclorito:** Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como esté grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.
- **Mascarilla Quirúrgica:** Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.
- **Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95:** Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —NII si no son resistentes al aceite, —RII si son algo resistentes al aceite y —PII si son fuertemente resistentes al aceite.

- **Material Contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
- **NIOSH:** The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).
- **Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.
- **Residuo Biosanitario:** Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.
- **Residuos Peligrosos:** Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.
- **Reutilización:** Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.
- **SARS:** Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).
- **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.
- **Salud Mental:** En Colombia la Ley 1616 de 2003 la define como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”

En relación con esta definición es importante tener en cuenta que:



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



1. La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.
 2. La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.
- **Uso extendido:** Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

8. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

a. Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos
- Distanciamiento social y físico
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



b. Lavado de manos.

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables), en lo posible.
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- Disponer y/o reconocer áreas comunes y puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Garantizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Se solicita que se organicen turnos para realizar el lavado de manos en los puntos de acceso reconocidos con el fin de que no se presenten las personas al mismo tiempo.
- Se solicita que por parte de los responsables de los sistemas de seguridad y control de la estrategia de promoción de la actividad física se realice seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Se solicita intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad. Técnica de lavado de manos
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos

Técnica de lavado de manos

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.

c. Distanciamiento Físico.

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa.

Para practicar el distanciamiento físico se requiere:

- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evite el contacto directo, habilite varios espacios en cada área. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad, mantendrán las mismas distancias de protección.
- Las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela) detrás de esta persona. En ausencia de viento fuerte, la distancia social equivalente para caminar/correr/ andar en bicicleta permanecer 2 m (6 pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.
- Verifique la ubicación espacial de las personas realizando actividad física en la misma área local. Si la persona B se coloca en la corriente de desplazamiento (o estela) de la persona A, esta persona puede estar expuesta a las gotas emitidas por la persona A. Entonces las distancias sociales equivalentes son: 5 m para caminar rápido (4 km/h), 10 m para correr rápido (14,4 km/h), 20 m para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social que debe mantenerse cuando está en la corriente de deslizamiento aumenta con la velocidad de la persona B.
- Controle el aforo de los participantes al área designada para la realización de actividad física.
- No se reúna en grupos. Solo se permite la actividad física al aire libre de 2 miembros del grupo familiar, entre 18 y 59 años de edad, que están en confinamiento en la misma casa.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Aproveche las ayudas tecnológicas con el fin de continuar el mantenimiento de su actividad física en casa a lo largo del día, reduzca sus comportamientos sedentarios por trabajo u ocio.
- Aléjese de lugares muy concurridos, evite las congregaciones masivas.
- Además de las medidas cotidianas para prevenir la COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.
- Considerar la ubicación y la distancia física de todas las personas para desarrollar su actividad física
- Se solicita por parte de los responsables de los sistemas de seguridad, control e implementación de esta estrategia de promoción de la actividad física al aire libre, realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.

d. Elementos de Protección Personal- EPP.

- Los responsables tanto de la implementación como el control de la estrategia de promoción de actividad física al aire libre, deben garantizar la incorporación de los elementos de protección personal indicados para la prevención del COVID-19 (tapabocas, toallas desechables y alcohol glicerinado mínimo al 60%), igualmente motivar a la ciudadanía a su uso de manera continua, así como vigilar y reportar anomalías.
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP.
- El uso de guantes no es recomendado para la práctica de actividad física, se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.
- Otros elementos de protección personal no desechables (ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela) deberán ser lavados aparte al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
- El destino final de los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables (tapabocas o toallas desechables) potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal, deben ser eliminados hasta el regreso a casa junto con resto de residuos producidos en el hogar.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



e. Manejo de los tapabocas.

- Se recomienda el uso del tapabocas.
- La correcta colocación es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.
- Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social <https://bit.ly/2XVcldV>
- Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos.

Tapabocas convencional.

- Estos son dispositivos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas, a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales potencialmente infecciosos de otro individuo.
- Los tapabocas convencionales tienen distintos diseños, entre ellos, los que se pliegan sobre la boca o nariz y los preformados, que no lo hacen.
- Los tapabocas que no vienen preformados se humedecen más fácilmente y entran en contacto con mayor facilidad con la mucosa de la persona.
- En caso de que el tapabocas tenga caras internas y externa, se debe colocar la cara hipo alérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.

Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales:

1. Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
2. El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante.
3. Ajuste el tapabocas lo más pegado a la cara.
4. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
5. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del profesional: La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del profesional y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



6. Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
7. Moldee la banda metálica alrededor del tabique nasal.
8. No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
9. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
10. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
11. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.
12. No reutilice la mascarilla.
13. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
14. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
15. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

f. Limpieza y desinfección.

Evaluar o considerar la inclusión de estos ítems, teniendo en cuenta costos que generarían estas medidas.

- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas para la actividad física al aire libre que defina el procedimiento, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, empleados entre otros, teniendo como referencia los protocolos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social y el Ministerio del Trabajo.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para la actividad física relacionada con posibles zonas destinadas para este fin: zonas demarcadas, canchas o calles barriales. El resto de elementos disponibles en los parques como elementos de tubo que hacen parte de los gimnasios de los parques, parques infantiles, sillas o cualquier otro elemento con los cuales las personas tienen



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



contacto constante y directo NO serán usados para la práctica, estará prohibido su uso, sin embargo, se recomienda la desinfección.

- Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario, previo a la apertura del horario de práctica y posterior al cierre del horario incluye zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial.
- Realizar control de roedores, insectos, manejo de basuras para evitar la contaminación, teniendo en cuenta las recomendaciones sanitarias del Ministerio de Salud y Protección Social teniendo en cuenta un Programa de Manejo Integrado de Plagas que establezca medidas preventivas y de control.
- Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas.
- Los pisos se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio diluyéndolo de acuerdo a lo recomendado por el fabricante, entre otros.
- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- En caso de contratar empresas especializadas, estas deberán contar con concepto sanitario expedido por las Direcciones Territoriales.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).
- Insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de las zonas?

- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar guantes, delantal y tapabocas).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

- Los elementos utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas.
- Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en las superficies. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3fqbdVW>
- Elimine los guantes y paños en una papelería después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa

g. Manejo de residuos.

- Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física, como toallas desechables y tapabocas, los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos del hogar.
- Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Mantener la recolección externa de residuos de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



9. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO

Para la prevención del contagio de la COVID-19 durante la práctica de actividad física al aire libre, se debe propender que todas las personas involucradas desde la implementación, control, seguridad, limpieza y participación sigan las medidas de protección.

Prevención en los implementadores (Gestores, monitores de la actividad física, organizadores, personal de servicios generales): es necesario conocer la organización, el proceso, las tareas, procedimientos, equipos de trabajo, tiempo de exposición (jornadas o turnos de trabajo), característica del trabajador (estado de salud, edad, sexo). Esta información permite evidenciar las características proclives a la exposición al contagio relacionadas con la labor a desempeñar.

Se debe proveer los mecanismos mediante los cuales no se dé la diseminación ni transmisión indirecta del virus, a través de elementos contaminados (superficies, elementos de protección personal, agua, alimentos, productos biológicos, sangre). Y garantizar estrategias que limiten la transmisión directa, a través del contacto.

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se deben identificar las condiciones de salud de trabajadores (estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio), así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que estén dando apoyo a la medida de actividad física al aire libre.

Así mismo, para los usuarios de actividad física, propender por el uso adecuado de elementos de protección personal y seguimiento e implementación juiciosa de las medidas citadas dentro de este documento mediante la disciplina y conciencia social.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



10. CONSIDERACIONES GENERALES

- Llevar siempre un kit de autocuidado (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva de uso exclusivo para las actividades a realizar al aire libre).
- Al salir de la vivienda:
 - Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
 - Visitar solamente la zona donde realizará su actividad física y evite conglomeraciones de personas.
 - No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
 - Utilizar el tapabocas todo el tiempo.
- Al regresar a la vivienda
 - Retirar el calzado deportivo a la entrada y lave la suela con agua y jabón, y depositar en un lugar especial.
 - Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
 - Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano.
 - Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón, y cambiarse de ropa.
 - Mantener separada la ropa para la actividad física al aire libre, del resto de prendas personales.
 - Lavar la ropa deportiva usada al aire libre en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
 - No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.
 - Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Máximo saldrán dos personas entre 18 y 59 años de edad por familia que cohabiten en la misma casa, a realizar la práctica de actividad física en el mismo horario.
- Se definen franjas horarias específicas, para dar un límite de tiempo para el acceso a estos espacios, con un cumplimiento estricto de los horarios establecidos, para no



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



generar aglomeraciones o violaciones a la cuarentena recomendando también, tener en cuenta las características climáticas de las diferentes regiones del país.

- Utilizar exclusivamente los espacios abiertos, restringiendo el espacio de áreas contemplativas, además de las áreas que tienen los elementos tipo gimnasio en los parques o los parques infantiles. Tampoco se permite el uso de senderos ecológicos.
- Los espacios se utilizarán únicamente para la realización de actividad física, (no se deben hacer reuniones o encuentros de familiares, amigos o encuentros deportivos)
- Los parques infantiles y las estructuras de juego, no estarán habilitadas para su uso.
- Mantener el distanciamiento social aerodinámicamente equivalente determinado para las actividades habilitadas, propendiendo por el cumplimiento y automonitoreo.
- Cuando hay vientos cruzados considerables, la sugerencia es permanecer fuera de la corriente de deslizamiento del viento. Esto significa que se recomienda no caminar / correr / andar en bicicleta directamente detrás de los demás, sino desplazarse hacia el lado del viento.
- Las personas que caminen también en línea recta, deben mantener una distancia de 5 metros, si no es posible, el usuario debe buscar una ubicación alternativa o salir del espacio.
- Se utilizarían las áreas de los parques bajo un control estricto, teniendo en cuenta el número de personas que pueden utilizar el espacio por metro cuadrado.
- Las actividades estarían enfocadas única y exclusivamente a caminar, trotar o uso de bicicleta (en circuitos cercanos al hogar no mayor a 1 km de distancia de su residencia), de intensidades leves y moderadas, lo cual excluye actividades de tipo estático y de rendimiento.
- Volumen de la práctica de ejercicio: Intensidad y duración: El Objetivo de la medida, será facilitar el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud por curso de vida. Propender por el auto monitoreo de intensidad de la actividad física prefiriendo las prácticas de intensidad moderada que son las que más beneficio proveen sobre el sistema inmune. Prácticas vigorosas pueden impactar el sistema de defensas del organismo. Se ha sugerido que el entrenamiento prolongado y extenuante se asocia con una depresión temporal del sistema inmunitario que dura horas o días. Un enfoque conservador sería aconsejar a los participantes en actividad



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



física que limiten las sesiones de entrenamiento a menos de 60 minutos y a menos del 80% de la capacidad máxima durante este tiempo para prevenir COVID-19^{1 2}

- En los territorios donde no se tenga acceso a un parque convencional a más de 500 m, se propone el uso de un modelo de vías activas, para ofertar espacios adecuados con las correspondientes normas de distanciamiento corporal. No se dará la falsa expectativa de ser un día usual de ciclovía convencional, sino que serán zonas residenciales con poco tránsito vehicular, no zonas de uso mixto (residencial y comercio/industrial). Se excluirán vías que sirvan de acceso para el abastecimiento de las personas a productos.
- El uso de zonas donde es posible que coincidan personas que realizan actividad física al aire libre (caminar, trotar o andar en bicicleta) y la circulación de vehículos motorizados, debe garantizar la continuidad en el cumplimiento de los límites de velocidad dados para la zona urbana y rural, con el fin de evitar la accidentalidad de la población practicante de la actividad física al aire libre.
- La implementación de la progresividad de la medida de actividad física al aire libre por curso de vida será de implementación paulatina, de acuerdo a la información y evidencia disponible sobre el control de la propagación del virus, se lleguen a consensos posteriores sobre las recomendaciones para practica de actividad física en poblaciones especiales (debido al riesgo de desenlaces fatales por COVID-19 en personas con comorbilidades), sin dejar de lado el reforzamiento constante de pautas de actividad física dentro de casa mediante estrategias de información y comunicación.
- Todas las personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada (enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; Enfermedades pulmonares: asma, EPOC; Obesidad, diabetes, Hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas) al igual que personas con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta o en contacto con otras personas con estos síntomas) deben practicar actividad física en casa y por ahora no deberán hacer práctica de actividad física al aire libre hasta nuevas recomendaciones.

1 Schwellnus M, Jeans A, Motaung S, Swart J. Exercise and infections. In: Schwellnus M, ed. Olympic Textbook of Medicine in Sport. New York, NY: Wiley- Blackwell; 2008:344-364

2 Toresola H, B and Asif, I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. Sports Health.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Jóvenes y Adultos (18 a 59 años): la aplicación de esta estrategia está dirigida únicamente a jóvenes y adultos aparentemente sanos entre 18 y 59 años de edad. Se recomiendan 150 minutos a la semana (máximo 60 minutos al día, máximo 3 veces a la semana). Caminar, correr o hacer bicicleta con las precauciones descritas en este documento de bioseguridad. De igual manera, la duración e intensidad de la práctica de actividad física diaria, dependerá de la condición física individuo tanto actual como previo y la regularidad con la cual realiza actividad física.
- Al tener dudas sobre la seguridad del ejercicio, ya sea por experiencia propia o por indicación de un médico o por cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica, se recomienda realizar su actividad cotidiana en casa, evitando posturas sentado mayores a 2 horas, camine por su casa constantemente y en la próxima consulta preguntar a su médico los ajustes a realizar en su ejercicio según su condición particular.

11. VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN EL CONTEXTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST.

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo.
- Establecer un sistema de verificación para el control (Preferiblemente digital), en el que cada
- trabajador y personas que presten los servicios para la empresa, registren todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación, indicando: Fecha, lugar, nombre de personas o número de personas con las que se ha tenido contacto, en los últimos 10 días y a partir del primer momento de notificación, cada día.
- No permitir el acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripe ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.
- Reporte rutinario (diario), vía correo electrónico o telefónico, sobre el estado de salud y temperatura del personal de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 de los trabajadores.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal y de síntomas respiratorios por parte de los trabajadores



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Antes de iniciar y al terminar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa con los trabajadores y demás personal que preste los servicios para la implementación de la promoción de la actividad física al aire libre. Teniendo en cuenta las reservas de información.
- Las empresas deben contar con un censo actualizado de los trabajadores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 entre ellas: (Diabetes, Enfermedad cardiovascular, incluye Hipertensión arterial- HTA y Accidente Cerebrovascular - ACV, VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Obstructiva crónica -EPOC , Mal nutrición -(obesidad y desnutrición, Fumadores) para lo cual se recomienda mantener control médico actualizado y personas que conviven con personas que presten servicios de salud.
- Se debe desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura del personal. En lo posible, utilizando termómetro láser o digital, realizar la toma rutinaria de temperatura al ingreso y salida del turno por trabajador, con el debido registro nominal en formato establecido por la empresa.
- Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Difundir a los trabajadores y usuarios la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



12. MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO PARA TALENTO HUMANO DEL SECTOR DEPORTE Y RECREACIÓN QUE APOYA LA MEDIDA DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE.

- Informar inmediatamente sobre cualquier eventualidad de salud que presente dentro de los trabajadores o usuarios que informaron de síntomas de mal estado de salud.
- Desarrollar proceso de vigilancia para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.
- Establecer en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores.
- Ante situaciones de detección de algún trabajador o usuario enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico)
- Identificar posibles contactos e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse positivos para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los trabajadores o comunidad en general experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla quirúrgica y avisar a la EPS, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona queda inmediatamente en cuarentena preventiva.
- Coordinar con las EPSs para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de la persona y testeo aleatorio de COVID-19, para sus contactos si es el caso.
- El trabajador o usuario debe informar a la EPS en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Se debe establecer un proceso para el manejo en situaciones de detección de algún trabajador o usuario de actividad física al aire libre positivo para COVID-19 y realizar el cruce con la información de personas con quienes ha estado en contacto (Nexo epidemiológico).
- Por ningún motivo ningún trabajador o usuario de actividad física al aire libre que experimente síntomas respiratorios en casa, debe salir de ella. Inmediatamente



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



debe informar a la EPS en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020. <https://bit.ly/2MuPrnr>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: <https://bit.ly/2XVcldV>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS24. Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. Abril de 2020, Disponible en: <https://bit.ly/2Ciz9vV>
- Schwellnus M, Jeans A, Motaung S, Swart J. Exercise and infections. In: Schwellnus M, ed. Olympic Textbook of Medicine in Sport. New York, NY: Wiley- Blackwell; 2008:344-364.
- Frühauf, A., Schnitzer, M. , Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk—interdisciplinary recommendations to keep people physically active in times of the COVID-19 lockdown in Tyrol, Austria. Current Issues in Sport Science, 4:100. doi: 10.15203/CISS_2020.100.
- World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. Interim guidance, 16 April 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2YANNYi>
- Toresolahl, B and Asif, I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. Sports Health.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA VILLA OLÍMPICA DEL ESTADIO ALFONSO LOPEZ – BUCARAMANGA / SANTANDER

1. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

a. Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos
- Distanciamiento social y físico
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

Todas las personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada (enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardíaca; Enfermedades pulmonares: asma, EPOC; Obesidad, diabetes, Hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas) al igual que personas con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta o en contacto con otras personas con estos síntomas) deben practicar actividad física en casa y por ahora no deberán hacer práctica de actividad física al aire libre hasta nuevas recomendaciones.

➤ Ingreso a la villa Olímpica

- Se Controla el aforo de los participantes al área designada para la realización de actividad física.
- Se maneja el horario establecido por el gobierno nacional el cual está comprendido de 05:00 am a 09:00am.
- Se exige el pico y cedula para el ingreso.
- Se exige el tapabocas durante todo el recorrido de la villa Olímpica
- Se realiza la toma de temperatura dándole ingreso a las temperaturas menores de 37.9°



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



- Se realiza la encuesta sobre los síntomas gripales del personal que ingresa a la villa olímpica
- La comunidad debe ingresar por el espacio establecido para el ingreso y debe de subir la rampa hasta llegar a la cabina de desinfección.
- Posterior pasan a la estación de gel antibacterial de pedal
- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evite el contacto directo, habilite varios espacios en cada área. Para estos efectos

RAMPA DE ACCESO



Toma de Temperatura



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

CABINA DE DESINFECCIÓN



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



➤ **Durante el entrenamiento en la villa Olímpica.**

- Cada persona que ingrese a la villa olímpica debe tener siempre un kit de autocuidado (toallas , gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva de uso exclusivo para las actividades a realizar al aire libre).
- No está permitido los entrenamientos grupales.
- El recorrido en la villa olímpica es en un solo sentido ya que solo se cuenta con una entrada y una salida.
- Cuando se realicen actividades de Hábitos y estilos de vida saludable, se tienen demarcados cada tres (3) metros en el piso donde se deben ubicar los participantes.
- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evite el contacto directo, habilite varios espacios en cada área. Para estos efectos
- Considere la ubicación y la distancia física de todas las personas para desarrollar su actividad física.

➤ **Salida de la villa Olímpica**

- La salida de la villa Olímpica se realizará por el costado izquierdo del acceso a la rampa de ingreso occidental.
- La comunidad debe realizar la desinfección de manos de gel antibacterial de pedal



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

RAMPA DE SALIDA



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE TAPABOCAS CONVENCIONAL Y MÁSCARAS DE ALTA EFICIENCIA

1. OBJETIVO

Dar a conocer a la población el uso adecuado de los tapabocas de uso no clínico para la población en general, reiterando que esta medida es complementaria y no elimina la necesidad de lavarse las manos y el distanciamiento social. De igual forma dar las recomendaciones para el uso de las mascarillas quirúrgicas (de uso hospitalario) y las máscaras de alta eficiencia N95 o FFP2, los cuales están indicados para uso del personal de salud cuando se realizan procedimientos que generen aerosoles.

2. ALCANCE

Establecer las orientaciones generales para el manejo de tapabocas.

3. JUSTIFICACIÓN

Ante el actual pronunciamiento de la Organización Mundial de la Salud -OMS- en el cual recomienda el uso masivo de tapabocas para combatir la propagación de la COVID-19, el Gobierno Nacional en concordancia con la nueva fase de mitigación por la que atraviesa el país (en la cual cualquier persona es potencialmente portadora del virus), estableció nuevos lineamientos para el uso del tapabocas

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este lineamiento aplica para los procesos de Gestión del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER – INDERSANTANDER**.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



5. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

- Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005
- Ley 09 de 1979 “Por la cual se dictan medidas sanitarias” Título III Salud Ocupacional.
- Resolución 2400 de 1979 “Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”. Título V De la ropa de trabajo equipos y elementos de protección personal; artículos.
- Resolución 1016 de 1989 “Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país”. Numeral 12 del Artículo 11.
- Decreto 1601 de 1984 • Resolución 4445 de 1996 “Por el cual se dictan normas para el cumplimiento del contenido del Título IV de la Ley 09 de 1979, en lo referente a las condiciones sanitarias que deben cumplir los establecimientos hospitalarios y similares.” Artículo 35 Numeral 3.
- Decreto 3518 de 2006, compilado en el Decreto 780 de 2016.
- Decreto 1443 de 2014 Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), Artículos 24 y 25.
- Resolución 3100 de 2019.

6. DEFINICIONES

- **Aislamiento respiratorio:** Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).
- **Aislamiento por gotas:** Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.
- **Aislamiento por contacto:** Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.

- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
- **Asepsia:** Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.
- **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.
- **Cohorte de pacientes:** Agrupar a los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.
- **Cohorte de personal de salud:** Asignación de trabajadores de salud para que atienden únicamente a pacientes infectados o colonizados con un solo patógeno. Así se podría limitar la transmisión del patógeno a pacientes no infectados. Dicha cohorte se deberá realizar sopesando si el personal médico y los recursos son suficientes. 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



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

- **Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos. Desinfectante: es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.
- **FDA:** Food and Drug Administration
- **FFP:** Filtering face piece
- **Hipoclorito:** Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.
- **Mascarilla Quirúrgica:** Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.
- **Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95:** Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —NIIs si no son resistentes al aceite, —RII si son algo resistentes al aceite y —PII si son fuertemente resistentes al aceite.
- **Material Contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
- **NIOSH:** The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).
- **Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.

- **Residuo Biosanitario:** Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.
- **Residuos Peligrosos.** Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.
- **Reutilización:** Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.
- **SARS:** Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome). 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.
- **Uso extendido:** Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

7. ORIENTACIONES PARA EL USO DE TAPABOCAS

7.1. Clasificación:

Teniendo en cuenta el uso previsto del tapabocas, estos se pueden clasificar como de:

7.1.1. Uso hospitalario

- Mascarilla quirúrgica (convencional)
- Mascarilla de alta eficiencia



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



7.1.2. Uso no hospitalario

- Desechables
- Reutilizables

7.2. Características técnicas de los tapabocas convencionales de uso hospitalario.

Se utilizan 2 pruebas principalmente. De filtro utilizando un aerosol de organismo biológico con un flujo de aire de 28 L/min (eficiencia de filtración bacteriana) o un aerosol de esferas de látex de 0.1 μm y una velocidad que varía de 0.5 a 25 cm/seg (eficiencia de filtración de partículas). FDA especifica que el aerosol de la esfera de látex no debe neutralizarse con la carga. NIOSH usar aerosol de prueba neutralizado por carga y las cargas están en condición de equilibrio.

Debido a que los parámetros de rendimiento para las máscaras quirúrgicas son menos estrictos que los requeridos para los filtros utilizados en los respiradores certificados por NIOSH, los diámetros de fibra, la porosidad y el grosor del filtro que se encuentran en las máscaras quirúrgicas están diseñados con niveles significativamente más bajos de eficiencia de recolección de partículas, comparados con N95, serán de uso exclusivo para los trabajadores de salud, previa evaluación de riesgo para establecer si van a tener exposición a actividades donde no se generan aerosoles.

7.3. Características técnicas de las mascarillas de alta eficiencia N95 o FFP2

- Los respiradores con filtro vienen de distintos tipos (R95, N99, N95), de acuerdo con la combinación de dos características (1,2)
- Eficiencia para filtrar partículas de entre 0,1 y 0,3 μm (95 si eliminan 95% de tales partículas, 99 si eliminan 99% y 100 si eliminan 100%).
- Nivel de resistencia al aceite (serie N si no es resistente, serie R si es resistente y serie P si es a prueba de aceite)

Las iniciales FFP de algunos respiradores surgen de su denominación en inglés filtering face piece, y se refiere a su propiedad de actuar como filtro de partículas. En salud, el filtro más utilizado es el FFP2, caracterizado por la capacidad de filtrar sobre 94% de las partículas desde 0,4 μm de diámetro y la resistencia a aerosoles oleosos y no oleosos, se deben utilizar en los procedimientos donde se generan aerosoles.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



7.4. Características técnicas de los tapabocas de uso no hospitalario

Los tapabocas de uso general (no hospitalario) no se encuentran catalogados como dispositivos médicos. Estos serán empleados por la población en general como prevención de la propagación de la enfermedad COVID-19. El fabricante escogerá los materiales que bloquean estos de saliva o salpicaduras y permitan la respirabilidad.

7.5. Indicaciones para el uso del tapabocas de uso no hospitalario

La población general debe usar el tapabocas convencional de manera obligatoria en los siguientes lugares y en las siguientes condiciones:

- I. En el sistema de transporte público (buses, Transmilenio, taxis) y áreas donde haya afluencia masiva de personas (plazas de mercado, supermercados, bancos, farmacias, entre otros) donde no sea posible mantener la distancia mínima de 1 metro.
- II. Aquellas personas que presentan sintomatología respiratoria.
- III. Aquellas personas que hacen parte de los grupos de riesgo (personas adultas mayores de 70 años, personas con enfermedades cardiovasculares, enfermedades que comprometan su sistema inmunológico, cáncer, VIH, gestantes y enfermedades respiratorias crónicas).

7.6. Como se deben usar los tapabocas de uso hospitalario (Mascarillas Quirúrgicas).

Estos son dispositivos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas, a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales potencialmente infecciosos de otro individuo.

Los tapabocas convencionales tienen distintos diseños, entre ellos, los que se pliegan sobre la boca o nariz y los preformados, que no lo hacen. Los tapabocas que no vienen preformados se humedecen más fácilmente y entran en contacto con mayor facilidad con la mucosa de la persona. En caso de que el tapabocas tenga caras internas y externa, se



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



debe colocar la cara hipo alérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.

Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales:

1. Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
2. El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante.
3. Ajuste el tapabocas lo más pegado a la cara.
4. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
5. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del profesional: La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del profesional y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.
6. Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
7. Moldee la banda metálica alrededor del tabique nasal.
8. No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
9. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
10. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
11. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.
12. No reutilice la mascarilla.
13. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
14. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
15. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



7.7. Indicaciones para el uso de la mascarilla de alta eficiencia N95 o FFP2.

Los respiradores N95 o máscaras de alta eficiencia serán de uso exclusivo para los trabajadores de la salud, previa una evaluación de riesgo para establecer si van a tener exposición a actividades en las cuales se puedan generar aerosoles.

- El uso extendido ofrece un menor riesgo de auto inoculación en comparación con la reutilización limitada dado que las manos del personal médico y asistencial no tendrán tanto contacto con la superficie del respirador N95 contaminada
- Un aspecto importante que considerar para el uso extendido, es que el respirador debe mantener su ajuste y función. Los trabajadores del sector salud utilizan habitualmente respiradores N95 durante varias horas sin interrupciones.
- Frente a la reutilización de los respiradores, no hay consenso ni estudios que evalúen la eficacia de esta práctica en condiciones reales, por lo que no se recomienda.
- En aquellas situaciones que por falta de insumos se requiera reutilizar este no deberá ser usado en más de cinco oportunidades. Posteriormente su capacidad de filtración disminuirá significativamente (4).
- Se debe enfatizar la capacitación y la educación frente al uso adecuado de EPP para reforzar la necesidad de minimizar el contacto innecesario con la superficie del respirador y la estricta adherencia a las prácticas de higiene de manos.

7.8. Como se debe usar la mascarilla de alta eficiencia o respirador N95 o FFP2.

Se puede usar un respirador por un período de aproximadamente ocho horas continuas (puede variar según las especificaciones del fabricante), siempre y cuando el operador no toque su superficie con la mano y se realicen controles de sellado en forma reiterada, para verificar que funciona adecuadamente. También se utilizarán medidas de protección adicionales (escudo facial) si se prevé que la posibilidad de exposición a gotitas es alta. Los respiradores se eliminarán cuando se hayan utilizado para un procedimiento con alta probabilidad de generar aerosoles; se encuentran visiblemente contaminados con cualquier fluido corporal; el control del sellado resulta insatisfactorio, o se presenta un incremento significativo en la resistencia al esfuerzo respiratorio.

1. Lávese las manos antes de colocarse el respirador N95 o FFP2.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



2. Coloque el respirador en la mano con la pieza nasal situada en la zona de las yemas de los dedos; las cintas ajustables deberán colgar a ambos lados de la mano.
3. Coloque el respirador bajo el mentón, con la pieza nasal en la parte superior.
4. Tire de la cinta superior, pasándola sobre la cabeza, y colóquela en la zona alta de la parte posterior de la cabeza. Tire de la cinta inferior, pasándola sobre la cabeza, y colóquela debajo de la anterior, situándola a ambos lados del cuello, por debajo de las orejas.
5. Ponga las yemas de los dedos de ambas manos en la parte superior de la pieza nasal, moldeándola al contorno de la nariz utilizando dos dedos de cada mano por cada costado. El objetivo es adaptar la pieza nasal del respirador al contorno de la nariz (si solo se pellizca la pieza nasal con una mano, es posible que el desempeño del respirador se afecte). Asegúrese de que no haya elementos extraños que puedan interferir en el ajuste del respirador a la cara (vello de la barba, por ejemplo).
6. Cubra la parte frontal del respirador con ambas manos sin modificar su posición en la cara.
 - a. Control de sellado positivo: espire con fuerza. Si el respirador está sellado correctamente sobre la cara, no se percibirá fuga de aire. De lo contrario, ajuste la posición del respirador y la tensión de los tirantes nuevamente.
 - b. Control de sellado negativo: inhale con fuerza. Si el sellado es adecuado, la presión negativa generada debe provocar que el respirador colapse sobre la cara. En caso contrario, ajuste la posición del respirador y la tensión de los tirantes nuevamente.
7. Para el retiro se debe sujetar las cintas y retirar teniendo cuidado con no tocar la superficie anterior, con el fin de no contaminarse.
8. Desecharlo a un contenedor con tapa.
9. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
10. El respirador N95 o FFP2 se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección por que se pueden contaminar, romper o dañar y perder su forma lo que puede dañar el selle.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Fuente: CDC, disponible en <https://bit.ly/3eqwEG5>

7.9. Actividades para desarrollar a nivel institucional.

Si es probable que los suministros sean limitados, las organizaciones de atención médica deben conservar los suministros de la siguiente manera:

Se prefiere extender el uso de la protección respiratoria y priorizar la asignación de respiradores N95 y máscaras quirúrgicas / de procedimiento según el riesgo de exposición.

Según la APIC (The Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology) (9). Estas son las prácticas recomendadas para extender el uso de un respirador N95:

- El respirador solo debe ser usado por un solo usuario
- No se debe quitar, ajustar ni tocar el respirador durante las actividades de cuidado del paciente.
- Evite la contaminación durante el uso al no tocar el exterior del respirador.
- Se debe tener cuidado para evitar tocar el interior del respirador
- El respirador debe desecharse después de usarse durante un procedimiento de generación de aerosol.
- El respirador debe desecharse si se contamina gravemente con los fluidos corporales del paciente, incluidas las secreciones sanguíneas o respiratorias.
- El respirador debe desecharse si obviamente se ensucia o daña (por ejemplo, arrugado, rasgado o saturado) o si la respiración a través del dispositivo se vuelve difícil
- Considere usar una máscara quirúrgica o un protector facial sobre el respirador para reducir y/o prevenir la contaminación del dispositivo. Si las máscaras también son escasas, se debe alentar el uso de caretas para ayudar a conservar las máscaras.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Se debe tener cuidado durante la extracción de la máscara o el protector facial para garantizar que el respirador no esté contaminado.
- La máscara quirúrgica debe desecharse después de un solo uso.
- La higiene de las manos debe realizarse después de quitarse el protector facial o la máscara y antes de quitarse el respirador
- Realice la higiene de las manos antes y después de manipular/tocar el respirador

8. MANEJO DE TAPABOCAS DE USO NO HOSPITALARIO PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL.

Para el uso de tapabocas de tela u otros materiales no existe evidencia suficiente, que permita su recomendación.

Las recomendaciones que en este momento se encuentran están dadas por los Centros para el Control de Enfermedades-CDC,

- Los tapabocas de tela recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95. Esos son suministros esenciales que se deben seguir reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias.
- Así mismo aconsejan el uso de tapabocas de tela para la cara, sencillas para desacelerar la propagación del virus y ayudar a evitar que las personas que podrían tenerlo y no saberlo transmitan el virus a los demás.
- No se deben poner tapabocas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con problemas para respirar, o que estén inconscientes o incapacitadas, o que de otra forma no puedan quitárselas sin ayuda.
- Los tapabocas de tela deben ser lavadas de manera habitual de acuerdo con la frecuencia del uso, posterior a su retiro.
- Se pueden usar durante un día o hasta que se humedezca.
- Los tapabocas de tela se deben lavar con agua y jabón con guantes a mano o en máquina.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Como usar los tapabocas de uso no hospitalario para la población en general.

- Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas de tela.
- Ajustarse bien, pero de manera cómoda contra el costado de la cara.
- Sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas.
- Incluir múltiples capas de tela.
- Permitir respirar sin restricciones.
- Poder lavarse y secarse sin que se dañen ni cambie su forma.
- Para retirarse los tapabocas de tela las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Lavarse las manos inmediatamente después de quitarse el tapabocas.
- Debe lavarse después de un uso continuo de 8 horas. Usar jabón /detergente que no dañe la tela del que está hecho el tapabocas.
- El tapabocas de tela después de usarlo se debe mantener en una bolsa cerrada hasta el momento de lavarlo.
- No se recomienda guardar el tapabocas de tela sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección por que se pueden contaminar, romper o dañar.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health, 2014a. Respiratory precautions for protection from bioaerosols or infectious agents: a review of the clinical effectiveness and guidelines, Ottawa (ON). Disponible en: <https://bit.ly/31cmo0n>
- World Health Organization. WHO Policy on TB infection control in health-care facilities, congregate settings and household. 2009; Geneva. Disponible en: <https://bit.ly/2Z2GM1n>
- Bergman MS, et al. Impact of multiple consecutive donnings on filtering facepiece respirator fit. Am J Infect Control. 2012;40(4),375–380.
- Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health. Wear compliance and donning/doffing of respiratory protection for bioaerosols or infectious agents; 2014 Aug 19; Ottawa (N). Disponible en: <https://bit.ly/2CD6e60>



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

- Fisher, E.M., J.D. Noti, W.G. Lindsley, F.M. Blachere, and R.E. Shaffer: Validation and Application of Models to Predict Facemask Influenza Contamination in Healthcare Settings. Risk Analysis in press(2014).
- Radonovich Jr, L.J., J. Cheng, B.V. Shenal, M. Hodgson, and B.S. Bender: Respirator tolerance in health care workers. JAMA: The Journal of the American Medical Association 301(1): 36-38 (2009).
- Rebmann, T., R. Carrico, and J. Wang: Physiologic and other effects and compliance with long-term respirator use among medical intensive care unit nurses. American Journal of Infection Control 41(12): 1218- 1223 (2013).
- FDA: "510(k) Premarket Notification." [Online] Available at <https://bit.ly/2W1hpwf>
- Rebmann, T., S. Alexander, T. Cain, B. Citarella, M. Cloughessy, and B. Coll "APIC position paper: extending the use and/or reusing respiratory protection in healthcare settings during disasters." [Online] Available at <https://bit.ly/3dvo3k3> pdf iconexternal icon, 2009).



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



LINEAMIENTO PARA EL CUIDADO Y LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CONTAGIO DE SARS COV-2/ COVID-19 EN EL MARCO DE LA AMPLIACIÓN DE LA MEDIDA DE SALIDA DE NIÑAS Y NIÑOS ENTRE DOS (2) Y CINCO (5) AÑOS DE EDAD AL ESPACIO PÚBLICO

1. PROPÓSITO

Orientar a las entidades territoriales y a la población general del territorio nacional, frente a las acciones de gestión, protección, cuidado y prácticas de higiene priorizadas, que permitan la ampliación de la medida de salida y disfrute del espacio público de las niñas y los niños desde los dos (2) hasta los cinco (5) años, en el marco de lo establecido por el Decreto 749 de 2020, dirigidas a la reducción y mitigación de la exposición y contagio a SARS-CoV-2/COVID-19 de esta población y sus familias.

2. ALCANCE

Establecer las recomendaciones para orientar a las familias, los sectores y actores del nivel territorial frente a la salida al espacio público de las niñas y los niños entre los y dos (2) hasta los cinco (5) años y a las comunidades para la adaptación, implementación y monitoreo de la presente medida.

3. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

1. Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005.
2. Ley 09 de 1979
3. Ley Estatutaria 1751 de 2015
4. Ley 1804 de 2016, Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre
5. Política Nacional de Infancia y Adolescencia
6. Decreto 780 de 2016.
7. Decreto 380 de 2020
8. Decreto 385 de 2020
9. Decreto 528 de 2020



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



10. Decreto 457 de 2020
11. Decreto 636 de 2020
12. Decreto 747 de 2020
13. Resolución 4886 de 2018
14. Resolución 3280 de 2018
15. Resolución 407 de 2020
16. Resolución 507 de 2020
17. Circular 023 de 2017.
18. Circular 031 de 2018.
19. Circular 01 de 2020 SuperSalud
20. Circular 005 de 2020.
21. Circular 018 de 2020
22. Circular 015 de 2020
23. Circular 021 de 2020
24. Circular 025 de 2020
25. Circular 026 de 2020
26. Lineamiento de prevención, diagnóstico y control de casos de Influenza.
27. Protocolo de Vigilancia de Infección Respiratoria Aguda – Instituto Nacional de Salud – INS
28. Protocolo de Vigilancia en Salud Pública de las Violencias de Género y Violencias Intrafamiliar – Instituto Nacional de Salud – INS.
29. Lineamientos en el marco de la pandemia por COVID-19 Ministerio de Salud y Protección Social.

4. CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA SALIDA DE NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS AL ESPACIO PÚBLICO.

4.1. Características generales de las niñas y los niños en primera infancia

Las niñas y los niños de primera infancia son sujetos de derechos. Seres sociales, diversos y singulares, que interactúan con el mundo y despliegan todas sus potencialidades, movidos por su deseo de expresarse, conocer, explorar, experimentar, descubrir, moverse y comprender quiénes son, de qué son capaces, cómo funcionan las cosas que les rodean, cómo lo pueden transformar, cómo se convive con otros seres humanos, cómo se comunican. En medio de estas interacciones tiene lugar su desarrollo.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Desde el comienzo de su vida los seres humanos se sienten atraídos por conocer el mundo y relacionarse con él. Se valen de sus sentidos y capacidades. En su primer año se llevan las manos o los pies a la boca para reconocer su cuerpo y sus posibilidades, lo mismo hacen con los objetos que están a su alcance. Su interés por conocer contribuye al logro de habilidades como sentarse, ejercer control de sus movimientos, girar para cambiar de posición, desplazarse por el espacio de distintas maneras. Al gatear o arrastrarse, entran en contacto con la gran variedad de texturas, superficies y materiales, temperaturas, que incentivan su exploración.

Las niñas y los niños siempre están atentos; observan, indagan, tocan, saborean, huelen y experimentan con todo lo que está a su alrededor. Tienen un especial interés por descubrir cómo funciona el mundo, los objetos, las relaciones sociales, otros seres vivos como los animales y las plantas. A medida que logran mayor estabilidad ganan equilibrio, buscan ponerse en pie y ensayan movimientos para recorrer (lo que ocurre normalmente entre los 12 y 18 meses), empiezan por explorar diversos espacios y caminos, identifican apoyos en las personas y objetos que están a su alrededor, bajan al suelo, se sientan y toman impulso para seguir avanzando. Lo anterior les significa estar en permanente interacción con el piso, las paredes, las barandas, los brazos o las piernas de los adultos, y los objetos como muebles, escalones, etc., que les sirven de sostén y les brindan estabilidad en su desplazamiento.

Los niños y las niñas encuentran en las formas de contacto más cercanas y directas, el camino que los lleva a reconocer quiénes son sus figuras de referencia o adultos significativos, y desde allí afianzan su identidad y la pertenencia a una familia y comunidad. Desde el inicio de la vida, privilegian el contacto con los otros como una forma de reconocerse como sujetos únicos, y de construir vínculos de afecto a través de los cuales puedan sentirse seguros y acogidos. Por esto, es importante que, desde los primeros años, se acompañe la exploración del mundo de forma gradual y segura a través de diferentes formas de comunicación e interacción de tipo verbal, corporal, afectiva y emocional. Algunas de estas formas – fundamentales para todos

los niños y niñas – son las caricias, los abrazos, el encuentro con otros (adultos, pares, mascotas, etc.), el canto, el arrullo, las palmas y el movimiento, el juego, los gestos y las palabras.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



En los últimos años de la primera infancia sus capacidades y habilidades afianzan su independencia y autonomía. Sus movimientos, conversaciones, preguntas e intereses les permiten experimentar y resolver problemas de su vida cotidiana. Esto se manifiesta en el contacto directo con las personas y los objetos, en su capacidad para acceder y crear escenarios, asumir roles y personajes con los que manifiestan sus formas de interpretar el mundo e interactuar con él, así como en su capacidad para realizar por si mismos, ciertas actividades sencillas. En todo ello, los recursos del medio ambiente como palos, piedras, hojas, juguetes, aparatos, herramientas, disfraces, entre otros, cobran un valor importante. La presencia y el acompañamiento de figuras afectivas y de cuidado, son especialmente valiosas en la apropiación de las costumbres y rutina, y en la configuración de entornos en los que las niñas y los niños se sientan reconocidos, pertenecientes, protegidos y seguros. Ambos factores contribuyen a que las niñas y niños reconozcan y valoren sus capacidades para enfrentar los retos que les propone la vida, confíen en las personas y en su disposición para acompañarles, reconozcan sus emociones y aprendan a manejarlas y se asuman como protagonistas de la construcción de sus vidas y miembros importantes que contribuyen en sus entornos.

4.2. Contexto de la medida y dinámica de la enfermedad

En Colombia para el 27 de mayo de 2020 de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud - INS reporta 24.104 casos de COVID-19 en Colombia de los cuales 2.257 (9.4%) corresponde a casos pediátricos (menores de 18 años), de los cuales han requerido hospitalización 129 casos (5.7%) y 31 casos (1.4%) ha sido críticos por lo que han requerido unidad de cuidado intensivo pediátrico - UCIP y se han confirmado 8 mortalidades por COVID-19 en población pediátrica. Se ha evidenciado que el mayor número de casos se presentan entre los 6 a 11 años con 669 casos seguida por las edades de 12-17 años donde se han presentado 930 casos, en el rango de edad de 1-5 años se presentan 497 casos y en menores de un año se han reportado 160 casos. El mayor número de casos pediátricos reportados se registran en Bogotá con un total 837 casos (37%) seguida por Valle con 202 casos (8.9%), Atlántico 195 casos (8.6%), Barranquilla con 194 (8.5%) casos, Amazonas con 174 casos (7.7%) y Cartagena 157 casos (6.9%).

Según la literatura, los niños son portadores asintomáticos del virus en un 10 a 30%. Para Colombia para el mes de mayo, hasta en un 18% de los casos confirmados no presentan síntomas (para el mes de abril correspondía al 12%). Al aumentar el porcentaje de



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



asintomáticos, pueden continuar siendo potencial fuente de contagio para adultos mayores y para personas con condiciones de riesgos (sean niños o adultos).

Adicionalmente, en el país, donde ya se evidencia el contagio comunitario desde finales marzo, para los meses de abril y mayo es probable encontrarnos en la transmisión sostenida. Las preocupaciones en esta fase radican en que la reducción de las medidas de aislamiento y distanciamiento físico podrían incrementar las tasas de contagio, el número de casos y aumento de morbilidad, mortalidad y letalidad. Se debería continuar con estas medidas de mitigación, para lo cual es indispensable fortalecer el diagnóstico y seguimiento, con el fin de evaluar con evidencia local para tomar la decisión de retornar progresivamente a algunas condiciones de normalidad de la vida social.

4.3. Definición de medidas de flexibilización del aislamiento obligatorio preventivo

La decisión de comenzar el proceso de salida de niñas y niños dos (2) hasta los cinco (5) años al espacio público, debe tener en cuenta las características particulares de la población y territorio, así como el compromiso de dar prevalencia a sus derechos bajo el principio del interés superior del niño, que orienta las acciones tendientes a su protección integral.

Si bien el Estado en su conjunto, bajo el liderazgo y responsabilidad del Gobierno Nacional, es responsable de estudiar y tomar todas las medidas que estén a su alcance para proteger de la vida y la dignidad de las personas ante esta situación de emergencia, la prevalencia de los derechos de la niñez demanda de la corresponsabilidad entre Familia, Sociedad y Estado, lo cual supone una adecuada gestión territorial. Dada la terminación del primer pico epidemiológico de infección respiratoria aguda (IRA) del año, se considera la ampliación de la medida de salida a espacio público a niñas y niños y a partir de los dos (2) años de edad, que cumplan con los criterios definidos en este documento. Aun así, es importante que toda la comunidad tenga presente el segundo pico epidemiológico de infección respiratoria aguda, que se presenta históricamente entre los meses de septiembre y octubre que afecta significativamente a los niños y las niñas menores de 5 años; por lo cual es fundamental mantener las medidas de protección, cuidado y las orientaciones para prevenirlas, que se señalan más adelante.

Es importante sopesar el efecto de la medida de aislamiento en la prevención del contagio de la población de niños y niñas entre los 2 y los 5 años, su potencial participación en la cadena de transmisión y la afectación que esta medida produce en su desarrollo integral.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



La evidencia científica disponible señala que existe una menor frecuencia de infección, menor intensidad de síntomas y menor probabilidad de contagio de niño a adulto.

En esta ampliación de la medida de salida de las niñas y niños entre los 2 y los 5 años al espacio público, es imperativo proteger con mayor cuidado a aquellos que presentan un factor de vulnerabilidad o riesgo ante la infección, así mismo es fundamental la valoración de las habilidades y capacidades de cuidado de las familias y comunidades y las condiciones adecuadas en los entornos del espacio público, que permitan la implementación de las medidas para reducir el riesgo ante el contagio, al tiempo que permitan a su vez el goce del derecho al juego, la lúdica y la recreación en el espacio público.

4.4. Consideraciones relacionadas con la salud y el desarrollo integral

El aislamiento preventivo prolongado puede generar efectos en el desarrollo integral de las niñas, y los niños, particularmente en lo relacionado con la salud, tales como:

- 1. Salud física:** Literatura relacionada con pandemias y desastres anteriores, indica que habrá consecuencias adversas en algunas niñas y niños, con riesgos asociados a la adversidad del medio ambiente en la primera infancia cuando la arquitectura cerebral es más sensible, así mismo indica que, estos efectos son reversibles dada la plasticidad sináptica. Durante la primera infancia es fundamental promover juego, la recreación, el arte, la literatura y la exploración del medio, como experiencias para el desarrollo integral de los niños y las niñas. Estas experiencias brindan beneficios relacionados con la salud, la expresión de emociones y la adquisición de hábitos de vida saludables. Durante los primeros años, el juego, el movimiento, la recreación se constituyen en acciones protectoras ante el riesgo de sobrepeso, obesidad, que pueden generar síndrome metabólico y enfermedades crónicas a mediano y largo plazo; así mismo, favorecen, el mejoramiento de calidad y el tiempo del sueño, y aportan a la prevención del sedentarismo, exposición indiscriminada al uso de pantallas³ y uso prolongado de recursos tecnológicos (computadores, tablets, teléfonos celulares) que no son pertinentes para su edad. Los niños y niñas en edad preescolar (de 3 a 5 años) deben estar físicamente activos durante todo el día para

³ World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Anderson KL. A Review of the Prevention and Medical Management of Childhood Obesity. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2018;27(1):63-76. doi:10.1016/j.chc.2017.08.003. <https://bit.ly/383Kkvf>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



crecer y desarrollarse. A los niños pequeños les encanta jugar y estar activos. Fomentar muchos movimientos y juegos seguros y no estructurados puede ayudar a construir una base sólida para un estilo de vida activo

- 2. Salud emocional y mental:** Las niñas y los niños han tenido que afrontar un cambio abrupto en las interacciones sociales; las posibilidades de encontrarse con sus pares y otros familiares cercanos se ha visto disminuida al no poder asistir a escenarios de educación inicial y preescolar, o acudir a los parques u otros espacios públicos, al no poder tener contacto directo con otros adultos.

significativos como maestros, abuelos, tíos, primos, entre otros. La emergencia sanitaria ha generado que niñas y niños, hayan limitado las posibilidades de socialización, movimiento, exploración, juego, expresión de emociones e ideas sobre sus sentimientos, preguntas y comprensiones acerca de la situación actual del medio exterior a su vivienda y de sus pares. Este último aspecto, además, tiene un mayor impacto si se tiene en cuenta que muchas veces son reducidas las posibilidades que encuentran las niñas y los niños para expresar sus emociones y sentimientos con su familia y cuidadores, cuando no cuentan aún con un lenguaje verbal comprensible para los adultos. El llanto, las pataletas y los momentos de silencio y soledad se vuelven cada vez más frecuentes precisamente porque ellas y ellos exploran diferentes formas de comprender y manifestar lo que sienten.

Con base en la literatura reciente, se puede afirmar que las niñas y los niños, podrían tener reacciones emocionales (angustia, tristeza, insomnio, irritabilidad, aburrimiento, agotamiento, nerviosismo, entre otros) de intensidad variable, pero en general, autolimitadas y sin mayores implicaciones para su salud mental a futuro. Sin embargo, un pequeño grupo probablemente tendrá mayor riesgo de presentar problemas mentales que se verían reflejados en su desarrollo integral, particularmente si ellos o ellas, o algún familiar, estuvieron enfermos de forma severa. Adicionalmente, como lo han afirmado también algunos expertos algunas niñas y niños bajo circunstancias de cuarentena tienen más probabilidades de desarrollar afectaciones de salud mental relacionados con la exposición al estrés, procesos de adaptación o duelo, lo anterior asociado al cambio en la rutina, el distanciamiento de personas significativas y la imposibilidad de interactuar en entornos o espacios diferentes al hogar. De estos últimos, podríamos igualmente esperar que la mayoría serán condiciones de intensidad leve a moderada y con alta probabilidad de recuperación.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Durante el confinamiento el cuidado de la salud mental es muy importante, y aunque en general niñas y niños tienen una gran capacidad de adaptación a los cambios, esta capacidad no los protege de forma definitiva sobre la presencia de estrés, tristeza, frustración, miedos e incertidumbre, a causa de la situación limitada que viven, al perder la posibilidad de interactuar con sus pares y adultos significativos. Las niñas y los niños perciben angustia, tensiones y temores, sumadas a las preocupaciones de quienes los cuidan y protegen, lo cual impacta en su tranquilidad y salud mental, siendo la salud mental de sus padres y cuidadores indispensable para la adecuada adaptación de niñas y niños ante la situación. Las niñas y los niños por estar en un proceso de desarrollo y adquisición del lenguaje cuentan con posibilidades limitadas para usar el lenguaje verbal con el fin de comunicar sus emociones, percepciones y sentimiento, sin desconocer la presencia de los mismos, y siendo un reto la interpretación del lenguaje no verbal y cambios de comportamiento en su forma de relacionamiento. El juego, las expresiones artísticas, la exploración y la literatura se constituyen en algunas de las formas en las que ellos logran representar eso que piensan, comprenden, sienten e interpretan del mundo.

Las niñas y los niños en sus primeros años de vida disfrutaban de correr, saltar, trepar, cantar, bailar; esto en ocasiones los lleva a elevar el tono de voz para expresar la emoción del momento. Por estar en un momento de indagación y curiosidad se ven impulsados a explorar todo lo que está a su alcance. Los adultos que están a su cuidado, crianza y protección, cuentan con diversas capacidades, lo que puede facilitar o limitar las formas de acompañar y orientar sus comportamientos. Esto influye en las maneras como llaman su atención, algunos recurren al diálogo, la explicación y el ejemplo, otros a la represión, la agresión física, la manipulación emocional o el condicionamiento.

Es así como se hace necesario, contar con rutinas estables, que incluyan ciclos de sueño y alimentación saludable, así como momentos de juego, lúdica y recreación que bajo condiciones de protección que permitan a las niñas y los niños disfrutar de actividades propias de la primera infancia; acompañando las reacciones emocionales normales derivadas de la emergencia sanitaria. Finalmente, este proceso debe implicar el fortalecimiento de las capacidades de las familias y adultos significativos, para cuidar y acompañar a las niñas y los niños con sensibilidad, en el marco de relaciones basadas en la escucha, la atención y la generación de condiciones de confianza y seguridad emocional.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



3. **Factores de riesgo asociados a las violencias contra niñas y niños:** se registra un potencial aumento de presencia de violencia física, psicológica y sexual durante el aislamiento preventivo obligatorio en los hogares por una mayor permanencia posible con los agresores, situaciones que no se identifican fácilmente desde los servicios de salud, educación o la comunidad; lo que hace que las niñas y los niños estén más expuestos. De acuerdo con el registro de llamadas e interacciones en las líneas de atención del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar para el periodo comprendido, entre el 25 de marzo al 21 de mayo de 2020, se recibieron en total 17.964 reportes relacionados con casos de violencias, lo que representa un incremento comparado con el año anterior del 43% (5.939 llamadas e interacciones).
4. **Cuidado y crianza:** La potenciación del desarrollo en la primera infancia implica reconocer los contextos de interacción de las niñas y niños, especialmente la familia y su tarea de crianza. La crianza es una tarea compleja y exigente con las que se enfrentan madres, padres, o adultos cuidadores. La crianza es un proceso que implica, por parte de cuidadores, asumir una responsabilidad, una serie de acciones e interacciones para promover el desarrollo integral de niñas y niños. Sin embargo, hay multiplicidad de prácticas y variaciones en la forma cómo se asume dicha responsabilidad dependiendo de la cultura⁴

Teniendo presente el reconocimiento de las niñas y los niños en primera infancia desde sus derechos y las formas particulares de habitar y conocer el mundo, es indispensable promover entornos que sean seguros, protectores y saludables, siendo el hogar, el entorno privilegiado para el cuidado de la salud de las niñas, y los niños, así como de la generación de bienestar de todos los miembros que conforman la familia. Esto incluye, el cuidado en los mil primeros días de vida, lo que contempla los cuidados durante la gestación, del recién nacido y la promoción del desarrollo hasta cumplir los dos años de edad.

Es importante mencionar⁵, que el cuidado protector, seguro y positivo durante los primeros 6 años de vida de los niños y niñas es crucial, pues proporciona los cimientos para el logro educativo, la productividad económica, la ciudadanía responsable, comunidades sólidas y definitivamente determina la salud para toda la vida.

⁴ Myers-Walls, Myers-Bowman, & Posada, 2005.

⁵ Center on the Developing Child (2020). Harvard University. <https://bit.ly/2ZqrvHB>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Del mismo modo, se debe garantizar que la comunidad y el espacio público, brinden las condiciones necesarias para que la salida de las niñas y los niños en estas edades sea segura, significativa y placentera; al posibilitar oportunidades para que disfruten del aire libre, el juego activo y otras actividades viables y seguras en el marco de la emergencia; manteniendo una consideración especial a aquellos niñas y niños, que viven en condiciones de hacinamiento o en espacios reducidos en su hogar.

4.5. Consideraciones de orden epidemiológico

Para la gestión del riesgo de contagio en la salida al espacio público de las niñas y niños de 2 a 5 años, se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones de orden epidemiológico:

- Las niñas y niños afectados por COVID-19 pueden presentarse como asintomáticos o con sintomatología leve (en Colombia de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Salud – INS, entre las niñas y los niños confirmados, el porcentaje de asintomáticos ha oscilado entre 12 a 18%; lo que puede favorecer que hagan parte de la cadena de transmisión, la cual no está exenta de ser interrumpida por las medidas apropiadas de prevención y autocuidado.
- La implementación de medidas de seguridad y protección en niñas y niños como el lavado de manos, el uso correcto del tapabocas cubriendo la nariz y la boca, recomendaciones de evitar tocarse la cara, y el distanciamiento físico en espacios públicos requiere de acompañamiento permanente por parte de las familias o los cuidadores y las autoridades locales, así como el fortalecimiento de hábitos de vida saludable y capacidades de cuidado.
- En este momento, el país atraviesa por el pico de infecciones respiratorias agudas (IRA) que afecta de manera especial a las niñas y los niños menores de 5 años, el cual se presenta de forma regular todos los años entre los meses de febrero e inicios de junio y suele relacionarse con el periodo invernal del territorio nacional. De acuerdo con las medidas tomadas sobre aislamiento preventivo obligatorio que busca disminuir las interacciones y el riesgo de contagio, incluyendo la reorganización en la prestación de servicios para controlar la asistencia a las instituciones de salud, se ha observado a través de las estrategias de vigilancia de la IRA, que la semana epidemiológica 20 se presenta disminución en la notificación para la morbilidad por infección respiratoria aguda (IRA), en los servicios de consulta externa, urgencias y en las hospitalizaciones en sala general; pero un incremento en



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



las hospitalizaciones por IRA en unidad de cuidados intensivos para adultos y disminución en este servicio en niñas y niños menores de 5 años

Referente a mortalidad por IRA en menores de 5 años, en lo corrido del año (semana epidemiológica 20) se han notificado 192 muertes en esta población, frente a 212 del promedio de muertes en los últimos 4 años en el mismo periodo del año; lo que implica que, a pesar de las medidas tomadas de aislamiento obligatorio y de otras modalidades de atención en los servicios de salud, la IRA sigue generando una severa afectación en este grupo de edad y la mortalidad se ha incrementado de forma estadísticamente significativa en algunos territorios como Buenaventura, Huila y Meta.

- Adicionalmente, un punto prioritario para tener en cuenta en este grupo poblacional es garantizar el esquema de vacunación del Programa Ampliado de Inmunizaciones, en el cual es esencial la aplicación de biológicos hasta los 5 años como un mecanismo efectivo de prevención de Infección Respiratoria Aguda entre otras patologías inmunoprevenibles. Por ello, se hace necesario asegurar las coberturas en esta población (en consideración de la medida de salida, la vacunación que corresponde entre los 18 meses y los 5 años), de tal manera que la salida a espacios públicos no aumente la probabilidad de transmisión, morbilidad y potencial mortalidad asociada a este tipo de enfermedades prevalentes en la infancia y posible transmisión a los adultos mayores y a otros niños y niñas con quienes se convive o comparte en la rutina diaria. En este contexto, es esencial asegurar la vacunación contra influenza estacional cepa sur, para todos los niños y niñas menores de 23 meses, esto conforme a los lineamientos para la vacunación contra influenza estacional cepa sur 2020⁶

5. CRITERIOS PARA LA APLICACIÓN DE LA MEDIDA

- La medida aplica para las niñas y los niños entre los 2 y los 5 años que NO TENGAN COMORBILIDADES DE BASE QUE IMPLICAN alto riesgo de infección respiratoria aguda (IRA) y COVID-19 tales como: cardiopatías incluyendo hipertensión arterial, neumopatías crónicas como asma, enfermedad pulmonar crónica, fibrosis quística, etc.; inmunodeficiencias primarias y secundarias incluido VIH, cáncer, uso prolongado de esteroides, inmunosupresores o quimioterapia, insuficiencia renal; y

⁶ Disponible en <https://bit.ly/3ehilUI>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



condiciones metabólicas como diabetes, hipoglicemia, desnutrición entre otros. Así mismo, deben tener el esquema de vacunación completo y actualizado de acuerdo con su edad.

- La medida no incluye a niñas y niños menores de 2 años justificado en la finalización del pico de infección respiratoria aguda del primer semestre, la recomendación de no uso de tapabocas en menores de 2 años por riesgo de asfixia⁷ y sofocación, la caminata inestable propio de su proceso de desarrollo, que puede generar que requieran la necesidad de soportarse en diferentes objetos con sus manos o tener contacto frecuente con el piso y así, aumentar el riesgo de contraer el virus y por estar en curso, completar el esquema de vacunación para la edad.
- En el caso de niñas y niños entre 2 y 5 años con condiciones neurológicas crónicas con manifestaciones conductuales tales como el trastorno del espectro autista, la discapacidad cognitiva y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, se considera que la salida a espacios abiertos puede disminuir las conductas disruptivas y la ansiedad generada por el cambio en sus rutinas y, por lo tanto, dichas condiciones o comorbilidades no se consideran motivo para exceptuarlos de la medida. No se deben generar barreras para su salida, solicitando certificados de salud.

Es importante que, en estos casos, los padres, madres y/o cuidadores extremen medidas de cuidado, ya que existe una dificultad para mantener el uso adecuado del tapabocas, la posibilidad que quieran entrar en contacto con las diferentes superficies, lo que hace necesario intensificar la limpieza de las manos y recalcar los mensajes de evitar tocarse la cara y mantener el distanciamiento físico con personas de otros hogares.

La salida a espacio público abierto se podrá desarrollar tres (3) veces a la semana, media hora al día, a una distancia máxima de un (1) kilómetro de la vivienda, de acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales.

Las niñas y los niños deben ser acompañados por un adulto entre 18 y 59 años; que no cuente con comorbilidades asociadas a riesgo de enfermedad grave por COVID-19⁸ y que

⁷ 5 <https://bit.ly/2VuNGLW>

⁸ Personas con afecciones cardíacas graves, enfermedades pulmonares crónicas, hipertensión arterial no controlada, diabetes mellitus no controlada, enfermedad renal crónica, enfermedad hepática, obesidad severa con índice de masa corporal mayor de 40, afecciones que generan inmunosupresión (tratamiento





**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



no se reconozca un caso probable o confirmado de COVID-19, y en caso de haber requerido aislamiento especial, debe haber completado la cuarentena y tener evidencia clínica y paraclínica de su recuperación. Las familias o cuidadores podrán realizar la salida considerando la edad de los niños y niñas; para este caso un acompañante por máximo 2 niños o niñas en el caso que alguno de ellos tenga entre 2 a 5 años⁹. Las familias o cuidadores deberán reforzar las medidas preventivas cuando en el hogar se conviva con adultos mayores de 70 años o personas con enfermedades crónicas y considerar para estos casos que no salir es una opción segura.

Dada la ampliación en el rango de edad y que ahora se incluyen niñas y niños a partir de los 2 años, que van a requerir mayor atención y cuidados durante su salida, es muy importante que el cuidador/a esté atento a las recomendaciones de protección, seguridad y cuidado que han sido definidas en este documento y en los anexos técnicos.

Teniendo en cuenta que un gran número de niños que van a salir a disfrutar del espacio público abierto tienen hermanos menores de 2 años o con comorbilidades descritas previamente, es necesario intensificar las medidas como lavado de manos frecuente, ventilación de la vivienda y la limpieza y desinfección de superficies, posterior a la salida al espacio público, dada la alta vulnerabilidad de los niños menores de 5 años por virus respiratorios que circulan siempre en este periodo del año (febrero a junio), lo que implica que no solamente se deben cuidar de COVID-19, sino de otros agentes que pueden generar infecciones respiratorias severas. Ningún integrante de la familia debe exponerse a la lluvia y a cambios bruscos de temperatura, de manera que deben abstenerse de salir si se están presentando precipitaciones o la temperatura es más baja al promedio normal del lugar

- Las áreas del espacio público a donde las niñas y los niños pueden asistir son: espacios abiertos o al aire libre como parques, plazoletas, escenarios recreativos, y playas, entre otros, evitando espacios donde haya obstáculos o mobiliario urbano con el que puedan entrar en contacto como gimnasios al aire libre, mobiliario de espacios recreativos juegos infantiles, areneras y mobiliario urbano como materas, bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteiros, barandas, pasamanos, hidrantes,

para cáncer, tabaquismo, trasplante de médula ósea u otros órganos, inmunodeficiencias primarias, VIH, SIDA, uso prolongado de esteroides u otros medicamentos que alteren el sistema inmune).

<https://bit.ly/38eyCXF>

⁹ Para el caso de los demás niños, como se ha establecido en la medida inicialmente un acompañante por máximo 3 niños, niñas o adolescentes (en edades entre 6 a 17 años)



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



paraderos, etc. Las áreas del sistema de circulación peatonal como: senderos, andenes, malecones, entre otros.

- Esta medida tampoco incluye el desplazamiento a espacios cerrados y/o concurridos, como casas de familiares o amigos supermercados, farmacias, entidades financieras, plazas de mercado y centros comerciales, bibliotecas, escuelas de música, danza u otras expresiones artísticas, visitas. Igualmente, debe evitarse la circulación por lugares con alto tránsito de buses, camiones, motos y demás vehículos.

6. GESTIÓN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA MEDIDA

6.1. Comunicación a través de mensajes clave para niñas, niños y sus familias y la comunidad.

Las entidades territoriales, así como del orden nacional deben implementar mecanismos para la provisión y difusión amplia de información referente a las medidas de cuidado y prácticas de higiene, priorizadas destinadas a niñas, niños y sus familias; así como a comunidad general, enfatizando en transmitir los mensajes clave en relación con los aspectos siguientes:

- Qué define la medida; niños y niñas a los cuales aplica; a quiénes no aplica y su respectiva justificación
- Mensajes para la comunidad general, con en relación con la medida y orientaciones para propiedad horizontal.
- Los mensajes deben adaptarse de manera especial para que sean comprensibles para los niños y niñas en primera infancia y sus familias, utilizando para ello piezas comunicativas con imágenes claras, que reflejen las prácticas, los lenguajes culturales, así como particularidades de los territorios, y las poblaciones que los habitan
- Mensajes para cuidadores que acompañan a las niñas y los niños, de manera que cuenten con las condiciones necesarias para disfrutar de la experiencia de salir al espacio público.
- Consideraciones que deben tener en cuenta antes, durante la salida y al regresar al hogar.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Aspectos claves a tener en cuenta para preparar emocional y físicamente a las niñas y los niños antes de la salida.
- Actividades que pueden desarrollar las niñas y los niños con su cuidador durante la salida en condiciones de seguridad.
- Actividades que pueden desarrollar las niñas y los niños que no salen, con sus familias, para promover su desarrollo integral.
- Mensajes de prevención de la infección respiratoria aguda – IRA, cuidado en casa y detección de signos de alarma.
- Mensajes sobre el uso racional de agua al interior de la vivienda (cerrar el grifo mientras se enjabona las manos, optimizar tiempo en la ducha, entre otros)

6.2. Consideraciones antes, durante la salida y al regreso al hogar

6.2.1. Condiciones antes de la salida al espacio público de las niñas, niños y cuidadores.

- Explicar a las niñas y los niños la posibilidad que tienen de salir a disfrutar del espacio público, anticipar las condiciones en las que saldrán y hacerles partícipes en la planeación de las actividades que van a realizar. Es fundamental establecer acuerdos que les permitan comprender que no usarán los elementos recreativos de los parques ni podrán estar en contacto con otros niños y niñas. Del mismo modo, es importante explicarles que en lo posible eviten el contacto con el piso u otras superficies como paredes, muros y pasto.
- Reconocer el espacio a donde va a asistir, identificar zonas cercanas al domicilio (senderos, zonas verdes y espacios abiertos) poco concurridas, a las que se pueda ir caminando. Evitando escenarios de tránsito vehicular.
- Realizar la salida a espacios abiertos para la práctica de juego activo o actividades que involucren el movimiento como caminar, correr o saltar; NO para asistir a espacios públicos como centros comerciales, supermercados, ni juegos infantiles de urbanizaciones, entre otros.
- Utilizar prendas de vestir cómoda acorde con las condiciones climáticas del lugar de residencia, zapatos idealmente con suelas que sean fáciles de limpiar, evitar calzado de cordones o si deben usarlos, asegurarse que estén bien atados para prevenir caídas.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



- Cubrir antes de salir de casa las necesidades de alimentación, hidratación, descanso, ingreso al baño, cambio de pañal, entre otras; de tal manera que el tiempo de salida pueda disfrutarse lo más plenamente posible.
- No llevar objetos al espacio público, como balones, triciclos y lazos, o juguetes que pueden entrar en contacto con superficies y se convierten en fuente de transmisión del virus. Es importante que las niñas y los niños comprendan que el lugar seguro para sus juguetes es su casa y que al regresar del paseo podrá jugar con ellos.
- Dado que es un tiempo corto, debe considerarse no usar coches, ni caminadores por la dificultad para limpieza y desinfección de superficies porosas como la tela; caso excepcional niños y niñas con discapacidad para lo cual se deben extremar las medidas de limpieza y desinfección de estos elementos¹⁰.
- Contar con mascarillas o tapabocas para las niñas y los niños y el cuidador.
- Realizar lavado de manos antes de la salida.
- Implementar medidas de higiene respiratoria en niños y niñas (además de tapabocas, uso de pañuelos desechables en caso de secreciones). Sin embargo, en caso que los niños presenten síntomas respiratorios, debe evitarse la salida.
- Garantizar el acompañamiento de un adulto responsable cuidador/a por máximo dos (2) niñas o niños, en el caso que alguno de ellos tenga entre 2 a 5 años; el adulto que hace el acompañamiento debe ser miembro que comparta el mismo hogar durante la cuarentena y aumentar la proporción de cuidadores o distribuir por grupos con cuidador, en caso que habiten en el hogar más niñas y niños de diferentes edades.
- Disponer a la entrada de la vivienda, una zona en donde se pueda cambiar los zapatos al regreso.
- En caso que la vivienda cuente con patio, terraza, antejardín o solar, privilegie el uso de estas zonas, y evite salir a espacios públicos.

6.2.2. Condiciones durante la salida al espacio público de las niñas, niños y cuidadores/as

¹⁰ En caso de ser necesario el uso de coche debe realizarse limpieza y desinfección de las superficies y la tela debe lavarse con agua o jabón, o usarse exclusivamente para la salida y permanecer fuera de la casa.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Analizar las condiciones climáticas, en caso de lluvia o si la temperatura está por debajo al promedio normal del lugar, abstenerse de salir.
- Utilizar sin excepción y durante el tiempo que dure la salida, los elementos de prevención del contagio que se han definido, como es el caso de las mascarillas o tapabocas cubriendo boca y nariz. Como las niñas y los niños más pequeños no están familiarizados con estos elementos, será importante contar con un período de adaptación previo, en el que en casa pueda usarlo por períodos cortos, hasta que logre manejarlos por un tiempo más prolongado.
- Las niñas y niños durante la salida deben permanecer acompañados por el cuidador responsable (entre los 18 a 59 años), quien estará atento de su seguridad y bienestar.
- Buscar la forma de lavar las manos si así se requiere durante la salida, en ningún caso se justifica el uso de guantes, dado que dan una falsa sensación de seguridad.
 - Invitar a las niñas y los niños a cuidarse evitando tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los adultos pueden plantear juegos que recreen cómo lograr no tocar su rostro, haciendo de esta situación una posibilidad para la diversión mientras se protegen.
- Mantener distanciamiento físico de dos metros de personas o vecinos de otros hogares¹¹, así como limitar la interacción con niñas y niños de su edad pertenecientes a otros hogares. Ampliar distancia durante el juego activo, a mínimo 5 metros, siendo ideal 10 metros, dado el aumento de producción de aerosoles por el esfuerzo físico.
- Se puede correr, saltar, caminar, realizar exposición solar con la protección adecuada.
- No llevar comida ni bebidas, y no consumir ningún tipo de alimento durante la salida.
- No hacer uso de atracciones en parques, espacios deportivos como canchas y gimnasios al aire libre, espacios recreativos infantiles, y otros aparatos y juegos infantiles dispuestos en estas zonas, además, evitar el contacto con algún mobiliario urbano, como materas, bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteiros, barandas, pasamanos, hidrantes, paraderos, entre otros. Ante esta restricción las niñas y los niños pueden expresar su desconcierto, molestia, frustración o tristeza por no poder hacer uso de ciertos elementos, por lo tanto, es importante que el adulto, antes de

¹¹ B. Blocken; F. Malizia y cols. "Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running". (archivo: Social Distancing v20)



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



salir de casa establezca los acuerdos para la salida, mantenga la calma, recuerde las actividades que planearon realizar y proponga unas nuevas para redireccionar la atención a otra experiencia.

- Desechar los tapabocas únicamente en la caneca de la casa, para evitar su reutilización, no depositarlos en los contenedores dispuestos en los espacios públicos a los que acude.
- Seguir las orientaciones dadas sobre el manejo cotidiano de mascotas. Disponible en <https://bit.ly/37Vfj5K>

6.2.3. Condiciones al regreso a casa para las niñas, niños, y cuidadores/as

- Al ingresar a la casa, retire el tapabocas y si es desechable romperlo y depositarlo en la basura; si es de tela lavarlo inmediatamente con agua y con jabón. Seguir con las recomendaciones del Lineamiento general para el uso de tapabocas convencional y mascarillas de alta eficiencia disponible en: <https://bit.ly/2XVcldV>
- Cambiar los zapatos en la zona que dispuso para esto y limpiar la suela del calzado que fue usado en la salida con alcohol antiséptico al 70% o lavarla con agua y jabón.
- Al ingresar a la vivienda se recomienda retirar la ropa usada durante la salida y disponerla en el cesto de la ropa sucia, para lavarla con agua y jabón.
- Realizar un lavado riguroso de las manos con agua y jabón de 40 a 60 segundos y si es posible realizar baño completo antes del contacto con otros miembros de la familia (teniendo en cuenta las recomendaciones del uso racional del agua en la vivienda).
- Limpiar y desinfectar objetos utilizados en la salida (celulares, llaves, gorras, gafas, documentos de identidad, entre otros) con soluciones desinfectantes como hipoclorito de sodio al 0,5%, alcohol antiséptico al 70% o detergentes.
- Para las niñas y niños y con discapacidad que hayan requerido el uso de implementos durante la salida como silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, coches, entre otros, se recomienda limpiarlos completamente con soluciones desinfectantes como hipoclorito de sodio al 0,5%, alcohol antiséptico al 70%, o detergentes.
- Seguir las recomendaciones dadas en las orientaciones para limpieza y desinfección de las viviendas disponible en: <https://bit.ly/2Cek5zt>



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Conversar con las niñas y los niños sobre la experiencia al aire libre, lo que más disfrutaron, aspectos que pueden mejorar para planear la próxima salida.

6.3. Gestión territorial para implementación y seguimiento a la medida de salida de niñas, niños de 2 a 5 años.

Los actores y sectores del territorio deben definir en el marco de sus responsabilidades las medidas y los procedimientos necesarios que posibiliten la salida de las niñas y niños al espacio público, con base en las condiciones locales; en relación con:

6.3.1. Acondicionar los espacios públicos abiertos

Desde las alcaldías o entidades delegadas para la administración de parques, espacios deportivos o espacios recreativos públicos; así como por parte de las entidades relacionadas con actividades de aseo e higiene, debe considerarse:

- Inhabilitar el mobiliario como juegos infantiles, gimnasios al aire y otros aparatos dispuestos en estas zonas, encintándolos e informando el cierre temporal, reiterando la importancia de las medidas de higiene que cada persona debe intensificar: lavado de manos, uso correcto de tapabocas, así como la distancia mínima entre las personas (2 metros)
- Continuar y si se requiere, intensificar las actividades de aseo y limpieza de áreas públicas¹², lavado de áreas públicas, corte de césped, poda de árboles, así como la recolección de residuos sólidos depositados en las cestas o canastillas públicas, en coordinación con las empresas de servicios públicos de aseo del municipio o distrito.
- Para contribuir con el uso racional del agua en parques y zonas verdes:
 - Limpiar parques, alamedas, terrazas, plazoletas y lugares descubiertos, con la escoba y el recogedor, nunca con la manguera.
 - Valorar el uso de productos químicos en la limpieza y racionalizar el uso de pañuelos de papel.
- Si se requiere, disponer o ampliar el número de cestas o canastillas públicas para la disposición de residuos sólidos. Es importante señalar los sitios en donde las personas pueden arrojar los residuos y colocar en sitios visibles mensajes alusivos al

¹² Área pública: Es aquella destinada al uso, recreo o tránsito público, como parques, plazas, plazoletas y playas, salvo aquellas con restricciones de acceso. Decreto 2981 de 2013.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



manejo de residuos sólidos, especialmente tapabocas o elementos con los cuales se ha tenido contacto directo.

- En playas y malecones, se debe tener en cuenta:
 - Las playas deben encintarse y señalizarse de acuerdo con las restricciones que han determinado las autoridades locales. En el caso de las playas que están abiertas parcialmente, sólo se permite el uso para trotar y caminar manteniendo la distancia mínima de dos (2) metros.
 - Evitar las embarcaciones con fines turísticos o de ocio, la pesca de caña y todos los deportes acuáticos deben estar suspendidos hasta la finalización de la restricción nacional.
 - Las labores de pesca están permitidas para los pescadores registrados y que han sido capacitados en las medidas a tener en cuenta para ejercer esta actividad.
 - Continuar con las labores de recolección de animales muertos y residuos todos los días, mientras que el arado de la arena se puede posponer.
 - En los malecones también se deben continuar las labores de limpieza y aseo, restringiendo el acceso de personas e insistiendo en las medidas de distanciamiento, uso correcto de tapabocas y lavado de manos.
 - En todos los casos, se debe evitar el uso de espacio público para que las personas consuman alimentos (tipo pic-nic) o instalar sillas portátiles para tomar el sol o actividades similares.
- En comunidades en alta vulnerabilidad, sitios de alta afluencia y de alto riesgo de contagio, se puede considerar la instalación de puntos de lavado de manos portátiles temporales, de accionamiento no manual que incluyan jabón y toallas desechables, así mismo, se puede aprovechar el espacio para reforzar la importancia de los hábitos de higiene y prevenir el contagio.
- Considerar la provisión de kits de higiene¹³ en comunidades de alta vulnerabilidad y rurales que proveen elementos de limpieza y aseo que ayudan a prevenir y reducir el riesgo de infección por el virus que causa la COVID-19.
- Garantizar las medidas de protección para los operarios del servicio público de aseo que realizan las actividades de aseo, limpieza y desinfección de áreas públicas, las cuales pueden consultarse en <https://bit.ly/37WNkTa>

¹³ Considerar Capitulo 8 documento Unidad de Gestión del Riesgo: <https://bit.ly/3dyofPw>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Adicionalmente, a las recomendaciones anteriores, las administraciones de propiedades horizontales deben tener en cuenta:

- Establecer la pertinencia de aumentar la frecuencia de las actividades de limpieza y desinfección de las áreas donde pueden permanecer las niñas y los niños y su cuidador.
- Informar a los residentes las medidas de precaución que deben tener al momento de desarrollar las actividades de limpieza y desinfección.
- Inhabilitar el mobiliario como juegos infantiles, gimnasios al aire libre, bancas y otros aparatos dispuestos en estas zonas, encintándolos o tomando otras medidas para evitar su uso.
- Informar en las carteleras sobre las medidas adoptadas. Así mismo, informar en las zonas, los horarios de uso y el número máximo de niños, niñas y adolescentes que pueden permanecer en el área de acuerdo con las directrices de distanciamiento físico. Fomentar el lavado de manos, uso correcto de tapabocas y distanciamiento físico.
- Apoyar la difusión de piezas comunicativas que orienten a las familias, niñas, niños y adolescentes sobre las medidas para su salida al espacio público a través de los medios de comunicación con los residentes.
- Informar y orientar sobre el buen uso de los implementos de protección y su adecuada disposición como residuo, en los hogares.
- Divulgar las orientaciones sobre regreso a la vivienda establecidas por el Ministerio de Salud. Disponibles en: <https://bit.ly/2Y57EhP> y <https://bit.ly/2NDDcpf>

6.3.2. Acompañar la implementación de la medida considerando las particularidades de las niñas y niños.

Niñas, niños que habitan en zonas rurales y dispersas: Por la separación espacial de las viviendas en zonas rurales y dispersas, las niñas y los niños que allí habitan, aún en aislamiento obligatorio, probablemente han podido realizar actividades al aire libre, solos o en compañía de los integrantes de su familia. En esta medida, es importante aclarar que el permiso de “salida” que para ellos y ellas puede ser natural, NO contempla, por ejemplo: visita a otras viviendas distintas a la propia; alejamiento a más de un kilómetro de su vivienda de residencia; acompañamiento a padres, madres o cuidadores en viajes de



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander

cualquier índole a los centros poblados o cabeceras municipales; ni participación en labores del campo con colectivos ajenos a su familia.

Niñas, niños institucionalizados¹⁴: Para la aplicación de esta medida, en la población mencionada, se deberá realizar un análisis de las particularidades de cada caso entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y los operadores de las modalidades de protección, con el fin de establecer los criterios y precauciones adicionales para implementarla, dando prioridad a aquellas instituciones u hogares sustitutos que no cuentan con zonas verdes. Es fundamental recordar que por ningún motivo se pueden realizar salidas con más de 2 niñas o niños entre los 2 y los 5 años.

Niñas, niños migrantes: Dadas las condiciones socioeconómicas y de vulnerabilidad, que limitan el acceso a servicios básicos de miles de familias migrantes, es importante mencionar que las medidas señaladas en el presente documento aplican para niñas y niños cuyas familias han podido cumplir el aislamiento preventivo obligatorio declarado por el gobierno nacional. Para quienes no lo han podido cumplir, se deben fortalecer las acciones de gestión que permitan acceder a agua potable, disponibilidad de tapabocas, jabón, y otros elementos para la higiene, limpieza y desinfección.

Niñas y niños pertenecientes a comunidades étnicas: La mayoría de comunidades pertenecientes a los grupos étnicos que se encuentran en contexto rural y rural disperso, han mantenido actividades familiares y comunitarias que integran a las niñas y los niños a la vida cotidiana de su comunidad, dentro de las dinámicas y prácticas culturales, manteniendo.

las precauciones para la prevención del contagio por el COVID-19 y en concordancia con las disposiciones de sus autoridades y sabedores¹⁵. Por lo tanto, las recomendaciones están dirigidas principalmente hacia la población de grupos étnicos que se encuentran en contextos urbanos donde se ha requerido un mayor aislamiento de los niños, niñas y

¹⁴ Son aquellos que se encuentra a cargo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, niños, niñas y adolescentes con los derechos amenazados o vulnerados que tiene como medida de restablecimiento de derechos la ubicación en una modalidad de atención diferente al de la familia de origen (internados y hogares sustitutos), a cargo de la autoridad administrativa.

¹⁵ Las orientaciones para la prevención, detección y manejo de casos de COVID-19 en población étnica están dispuestas en: <https://bit.ly/2Z9da2t>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



adolescentes, lo que ha exigido un cambio en los espacios que normalmente ellos frecuentaban. Por ello es esencial por parte de las autoridades territoriales:

- Garantizar la participación de las autoridades y actores significativos de las diferentes comunidades étnicas que tienen presencia en el territorio. Así mismo asegurar su acceso a la información habilitando los medios disponibles (telefonía, internet, o medios comunitarios como el perifoneo o las emisoras comunitarias, entre otras).
- Favorecer la articulación con los médicos y sabedores tradicionales, incorporando a los tratamientos y protocolos establecidos para la prevención de Infección respiratoria aguda – IRA y del COVID-19, el uso de plantas y prácticas propias de las comunidades, evitando la realización de rituales que produzcan humo y siguiendo con la recomendaciones e indicaciones médicas.
- Favorecer la articulación con los agentes de la medicina tradicional (incorporando, además de las prácticas señaladas, el uso de plantas para la limpieza y armonización de espacios; en todo caso evitando rituales que produzcan humo).
- Adecuar las estrategias de información y comunicación para que a su vez sean pertinentes para las comunidades y puedan tener mayor acogida, receptividad y comprensión por parte de estas¹⁶. Garantizar la difusión de los mensajes clave en la lengua propia de cada comunidad. Para las medidas de prevención generales orientadas a disminuir el riesgo de infección por COVID-19, están disponibles en algunas lenguas nativas¹⁷.
- Favorecer la comprensión de la medida, como un escenario para propiciar el cuidado de la salud mental o armonía espiritual y de pensamiento; así como el juego activo de este grupo poblacional a través de interacciones afirmativas en las familias; previniendo en todo caso situaciones y escenarios que puedan vulnerar sus derechos. No deben contemplarse la realización de eventos sociales o comunitarios.
- Coordinar entre autoridades tradicionales étnicas y sabedores/sabedoras ancestrales, mecanismos para apoyo y acompañamiento emocional y espiritual a las personas de la comunidad y de las niñas y los niños, de acuerdo con la cosmovisión y cosmogonía de cada pueblo.

¹⁶ Las estrategias deben ser pertinentes social y culturalmente, integrar las comprensiones de la enfermedad y las medidas de prevención, valorar el rol de los niños, niñas y adolescentes e incorporar la medida en las estrategias de afrontamiento a la situación del COVID-19; en articulación con el abordaje institucional

¹⁷ <https://bit.ly/3exprE3>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- En casos de presunta amenaza o vulneración de derechos de los niños, niñas y adolescentes por situaciones de violencias, establecer por parte de la autoridad tradicional étnica los medios de comunicación entre las familias, y las instituciones municipales para gestionar acciones de denuncia a través de los canales dispuestos para tal fin y que se encuentran relacionadas en este documento.
- Fomentar acciones de fortalecimiento de la cultura y el conocimiento ancestral y tradicional de lo propio, desde el interior de las familias¹⁸

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOYO

- Boletín epidemiológico INS semana 17 2020 <https://bit.ly/2B9RBqr>
- Center on the Developing Child (2020). Harvard University. <https://bit.ly/2ZqrVHB>
- Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-CoV2/COVID-19 en establecimientos de atención en salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Infectio. Revista de la asociación Colombiana de Infectología ACIN. Volumen 24 Número 3 (S1) marzo 2020
- Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-CoV2/COVID-19 en establecimientos de atención en salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Infectio. Revista de la asociación Colombiana de Infectología ACIN. Volumen 24 Número 3 (S1) marzo 2020.
- Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU/EEA and the UK – ninth update, 23 April 2020. Stockholm: ECDC; 2020 6. González-Jaramillo V, González-Jaramillo N, Gómez-restrepo C, Palacio-acosta CA, Gómez-López A, Franco OH. Proyecciones de impacto de la pandemia COVID-19 en la población colombiana, según medidas de mitigación. Datos preliminares de modelos epidemiológicos para el periodo del 18 de marzo al 18 de abril de 2020. Rev. Salud Pública. 22: 1-6, 2020 Artículo/Investigación Article/Research. 2020:1-6.
- Instituto Nacional de Salud. Reporte epidemiológico COVID-19 Actualización 27 de mayo de 2020.

¹⁸ Se sugieren diálogos de saberes intergeneracional o círculos de la palabra, narración oral de los relatos de mitos, leyendas, historias de origen; así como práctica de juegos tradicionales y arte propio (música, tejido, danza, cultivo de huertas, pintura)



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Jairo Echeverry Raad. Una bitácora epidemiológica de casos SARSCoV-2 COVID-19 en COLOMBIA. Segundo informe. 2020:1-15
- Lineamientos provisionales para la atención en salud de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Mayo 2020.
- Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. Disaster Med Public. 2013; 7:105–110.
- Viner, R M. Russell, S. J, Croker, H.P, Jessica W. et al (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. The Lancet.

Anexo 1. Guía para niñas y niños entre los 2 y 5 años, y sus familias y cuidadores para el disfrute del espacio público durante la emergencia sanitaria.

A los niños y las niñas entre los 2 y los 5 años:

El coronavirus ha traído cambios en tu forma de vivir, en la posibilidad de encontrarte con tus seres queridos, maestros y amigos. Sabemos que estás extrañando correr, saltar, gritar, sentir el viento en tu piel. Salir a la calle se ha constituido en una alta posibilidad de poner en riesgo tu salud. Has tenido que organizar, junto a tu familia, lo que hacen durante el día para que ellos puedan seguir trabajando mientras juegas, exploras, dibujas, escribes, pintas, cantas, bailas, entre otras actividades.

Seguramente has escuchado sobre un virus que tiene una corona, y que se llama Coronavirus, que ha aparecido en el mundo y que al entrar en contacto con los seres humanos nos hace enfermar. Pero también habrás escuchado que hemos encontrado formas de cuidarnos, protegernos y ganarle al virus; una de ellas es el lavado de nuestras manos con agua y jabón y otra es quedarnos en casa y evitar el contacto con otras personas. Imaginamos que has tenido que lavar tus manos con mayor frecuencia, contar hasta 20 o cantar tu canción favorita mientras enjabonas cada dedito y rincón de la mano; así como tener cuidado de no tocar tu cara ni llevar tus manos a la boca, nariz y ojos, de estornudar y toser tapando con tu brazo tu rostro.

Quizás, has aprendido muchas cosas de la casa, como recoger tus juguetes, apoyar a tu familia a mantener los espacios limpios, aprender a cuidarte y a cuidar a los otros, a



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



preparar ricas recetas, a limpiar el polvo, a ponerle agua a las plantas o a darle la comida a tu mascota.

Es probable que hayas sentido angustia o miedo por lo que escuchas sobre el coronavirus o porque alguien que conoces está enfermo; o rabia, frustración o tristeza por no poder salir a jugar donde acostumbrabas hacerlo, ni compartir con tus amigos y profesores. Tal vez te has preguntado cuándo volverás a visitar a tus abuelos, tíos, primos y demás familiares, porque los extrañas y quieres estar con ellos como lo hacías antes. También es probable que hayas podido disfrutar de muchas experiencias junto a tu familia, construir cuevas o escondites, o crear historias, o descubrir rincones de la casa que antes no habías explorado, en donde ahora puedes inventar nuevas formas de jugar y explorar, mientras estás protegido y seguro.

¡Ahora tenemos una gran noticia para ti y tu familia! Aunque seguiremos en aislamiento y debemos mantener o aumentar las prácticas de autocuidado, podrás salir de tu casa tres veces a la semana por tiempos no mayores a media hora, para caminar, correr y jugar en compañía de una persona de tu hogar. Sin embargo, es muy importante que todos sigan implementando las medidas necesarias para protegerse y no contagiarse del coronavirus.

A las familias y cuidadores:

La emergencia sanitaria ha implicado transformaciones en la vida cotidiana y sus rutinas, las formas de relacionarse con los niños, las niñas y los seres queridos, sus formas de vivir, de cuidarse y de cuidar a otros. Ha sido necesario intensificar actividades de limpieza, hábitos de higiene e incorporar prácticas relacionadas con el distanciamiento social, que contribuyen en el cuidado y en la protección de toda la familia y la comunidad.

Ha sido un largo tiempo en el que han tenido que distribuir las labores del hogar, el trabajo y el cuidado de las niñas y los niños, así como de otros miembros de la familia; lo que les ha implicado desarrollar habilidades para cuidar, educar, criar, proteger y contener. Esto ha generado en algunas familias estrés, frustración, tristeza y desconcierto, pero han logrado salir adelante, inspirar confianza a todos los miembros y ser pilar de esperanza. Para ello, la reorganización de sus dinámicas y rutinas ha sido un aspecto de vital importancia, pues le ha permitido dar respuesta a las necesidades e intereses de todos los miembros de la familia.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Teniendo en cuenta que las niñas y los niños entre los 2 y los 5 años también necesitan tener momentos de esparcimiento, de recreación y de disfrute de actividades al aire libre, el Gobierno nacional autorizó durante la medida de aislamiento preventivo, su salida al espacio público por media hora al día, máximo tres (3) veces por semana. Esta decisión se tomó, al reconocer que este disfrute del espacio público cumple un papel esencial en el desarrollo integral, la construcción de la identidad, en el ejercicio ciudadano de las niñas y los niños; al tiempo que se constituye en un espacio vital que permite responder a su necesidad de moverse, explorar, jugar y expresarse. Lo anterior, de acuerdo con las medidas que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales y atendiendo los protocolos de bioseguridad que previenen el contagio por COVID-19.

Salir de casa es una opción y una decisión que debe ser consensuada por la familia. Para decidir qué hacer, es importante revisar si es o no pertinente, basados en la información sobre las condiciones de salud, bienestar, protección y seguridad que se deben cumplir. Por lo tanto, es necesario incentivar espacios de conversación de una manera genuina, sincera, tranquila y usando un lenguaje claro y sencillo, de acuerdo con la edad de las niñas y los niños, en torno a la situación que se está viviendo, las acciones de autocuidado y la idea de poder salir de casa por períodos cortos.

Cada familia tendrá que evaluar la edad, situación, condición, y el estado de ánimo de las niñas y los niños, así como estar muy atentos a la información y las recomendaciones que brinda el sector salud y que se deben acoger y cumplir; considerando las posibilidades de recreación que ofrecen el barrio, la vereda, el conjunto, o la comunidad para tomar las decisiones más acertadas.

Los adultos que acompañarán las salidas deben comprender que serán referentes que orientan el comportamiento de las niñas y los niños, los cuidan, protegen y los invitan a desarrollar actividades lúdicas, recreativas y de juego bajo condiciones de seguridad. Las acciones y emociones de los adultos que acompañan las salidas deben transmitir a las niñas y niños, tranquilidad, seguridad y confianza. El rol de todos los cuidadores deberá estar orientado a brindar un acompañamiento seguro, ayudar a los niños y niñas a resolver las situaciones que se presenten e incentivar su participación en el proceso.

Esta guía proporciona información para conocer los cuidados esenciales que deben atenderse para minimizar el riesgo de contagio, en el caso que las familias decidan que las niñas y los niños entre los 2 y los 5 años salgan al espacio público. También, ofrece



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



elementos que permitan valorar las condiciones de la familia y del contexto, para tomar una decisión responsable y consciente, en beneficio de las niñas y los niños

¡Sigán cuidándose en familia, eviten salir si no es necesario!

Aspectos para tener en cuenta en la toma de decisión de salir o no al espacio público con las niñas y niños entre los 2 y los 5 años, durante el aislamiento preventivo por el COVID-19

1. Quiénes pueden y quienes no pueden salir

- ¿Quiénes pueden salir?

Las niñas y niños entre los 2 y los 5 años que no presenten enfermedades cardíacas y pulmonares de base, tales como tensión alta, asma, enfermedad pulmonar crónica, fibrosis quística, insuficiencia renal; lupus, VIH, cáncer; o condiciones metabólicas como diabetes, hipoglicemia, desnutrición o que aún no cuenten con el esquema de vacunación completo.

En el caso de las niñas y los niños entre los 2 y los 5 años, que presenten condiciones relacionadas con autismo, discapacidad cognitiva y dificultades de atención e hiperactividad, se considera que la salida a espacios abiertos puede disminuir la ansiedad generada por el cambio en sus rutinas y, por lo tanto, dichas condiciones no se consideran motivo para exceptuarlos de la medida. Bríndeles una orientación en un lenguaje claro que les anticipe lo que va a suceder antes, durante y después de la salida.

- ¿Quiénes no pueden salir?

La medida no incluye a niñas y niños menores de 2 años pues tienen mayor riesgo de enfermarse, dadas las siguientes razones:

- Aún no ha finalizado el pico de infección respiratoria aguda del primer semestre y son más propensos.
- No pueden usar el tapabocas, por riesgo de asfixia y sofocamiento.
- Están en un momento de su desarrollo en que su interés por explorar el mundo se asocia con llevarse las manos y pies a la boca, lo mismo que con los objetos que tienen a su alcance, así como su desplazamiento implica el contacto con diferentes superficies al arrastrarse, gatear o caminar. Esto puede aumentar el riesgo de contraer el virus.
- No han completado su esquema de vacunación



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



2. ¿Quiénes pueden acompañar la salida al espacio público de las niñas y niños entre 2 y 5 años?

Un familiar o cuidador adulto entre los 18 y 59 años, quién podrá estar a cargo de máximo 2 niñas y niños, donde al menos uno de ellos tenga entre 2 y 5 años. Este familiar o cuidador no debe presentar síntomas de tos, fiebre, malestar estomacal, gripa-resfriado o cualquier otro que indiquen alguna afección a su salud; ni ser un caso probable o confirmado de COVID-19; ni haber tenido contacto cercano con una persona con sospecha o confirmación por COVID-19.

3. ¿A qué pueden salir las niñas y los niños entre los 2 y los 5 años?

Pueden salir a tomar el aire libre, el sol, reconocer los alrededores de la casa, a dar un corto paseo caminando, a jugar con el adulto que lo acompaña, a correr, a observar las calles, las plantas y el paisaje que les rodea. Deben tener presente que en estas actividades no se pueden usar juguetes, objetos, ni accesorios deportivos, es mejor que estos permanezcan en casa, y cuando regresen de la salida, los puedan disfrutar en condiciones de seguridad. También es importante que no toquen el piso, el pasto, las plantas y árboles, las sillas, las barandas, o los juegos de los parques infantiles o gimnasios públicos. Si esto llega a suceder, se requiere desinfectar las manos de las niñas y los niños como una acción preventiva. Tampoco es posible que lleven su coche o paseador (excepto sillas de ruedas, u otras ayudas requeridas en algunas condiciones de discapacidad), sino deben ir en brazos del adulto que los acompañe o caminando.

Durante la salida es importante que las niñas y los niños permanezcan cerca del adulto que los acompaña y no acercarse a otros niños y adultos que encuentren en el camino y siempre manteniendo el uso adecuado del tapabocas. Si van a saludar, deben hacerlo desde lejos, sin abrazos ni besos. Pueden crear formas divertidas para saludar como una venia, un movimiento, un baile, un hola distinto al que antes usaban.

A continuación, encuentran algunas ideas de lo que las niñas y los niños pueden hacer en el espacio público:

- Qué tal si juegan a saltar como si fueras un canguro o conejo. Pueden ser saltos grandes y largos, o pequeños y cortos. Mientras saltas puedes mover tus brazos como si fueran unas tijeras que cortan el viento.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Qué tal si juegan a hacer carreras con el adulto que acompaña, pueden definir la línea de salida y de llegada, y que quien llegue al final pueda recibir una rica tanda de cosquillas en la panza cuando regresen a casa.
- También puede ser divertido caminar de la mano del adulto que cuida, mientras inventan historias, u observan y describen el paisaje que están viendo.
- Qué tal si mientras caminan, juegan veo, veo, en este caso tendrán que prestar mucha atención a los detalles para describir lo que ha llamado la atención: un árbol con hojas secas, el color de una casa o de un carro que acaba de pasar, una persona que también está por el sector donde se encuentran.
- Si hay sol, pueden jugar a hacer figuras con la sombra del cuerpo que se refleja en el suelo, jugar y explorar a través de los movimientos. También pueden jugar a adivinar las figuras que cada uno hace con su cuerpo y con la sombra.
- Pueden jugar a hacer como si fuera... un lobo, un águila, un loro, un mono o el animal que prefieran.
- Como hace mucho tiempo no sienten el viento en la cara, que tal si eligen un lugar para permanecer de pie, cómodo y seguro, cierran los ojos y comienzan a jugar a atrapar el viento para llevarlo a la casa en la piel.
- También pueden poner las orejas como las de un elefante, para escuchar con atención los sonidos que hay al-rededor y descubrir qué los produce, de dónde vienen, ¿serán personas hablando, animales cantando u objetos?
- Pueden también hacer una hélice de helicóptero y pegarla en la gorra o el sombrero que van a llevar, así podrán jugar a volar mientras corren o caminan.
- Con el adulto que te acompaña, pueden jugar al fotógrafo observando escenas en el recorrido para dibujarlas al llegar a casa, con todos los dibujos podrás hacer tu propio álbum.
- Pueden dibujar juntos un mapa al volver a casa, situando, por ejemplo, los elementos naturales y el mobiliario urbano que las niñas y niños recuerden

4. ¿Qué hacer antes, durante y después de la salida al espacio público?

➤ ANTES DE SALIR AL ESPACIO PÚBLICO

Para decidir y planear el momento de la salida, tenga en cuenta lo siguiente:

- Identifique si hay emociones de angustia ante la situación de emergencia, esta es una reacción normal por la información recibida; por tanto, si se considera que aún



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



no es el momento de salir con las niñas y los niños al espacio público, esperen a sentirse preparados y seguros como familia.

- Genere una conversación en familia donde cada uno de los miembros pueda expresar las emociones, precauciones y medidas que se deben tomar para salir; en esta conversación, escuche la opinión de las niñas y los niños, es importante saber si ellos quieren o no salir; en caso de que su respuesta sea negativa no los obligue, es mejor darles el tiempo necesario para sentirse preparados.
- Explique a las niñas y los niños las condiciones que ha orientado el gobierno nacional y las entidades territoriales para mitigar el riesgo de contagio. Con los más pequeños se pueden usar imágenes para abordar el lavado de manos, el distanciamiento físico, el uso del tapabocas, entre otras medidas.
- Inicie una conversación para planear y dejar claros los límites y normas de bioseguridad para que las niñas y los niños las apropien e implementen en los momentos de la salida y disfrute de la experiencia. Puede narrar historias en las que se incluyan las orientaciones que ha brindado el gobierno nacional y local sobre la salida al espacio público, también se pueden hacer dibujos sobre lo que se puede y no se puede realizar durante la salida. Pueden usar el tapabocas por períodos cortos en casa para que se vayan acostumbrando.
- Realice preguntas en conversación con las niñas y los niños, como: ¿Con quién nos podríamos encontrar y qué haríamos?, ¿Qué harías si te encuentras un amigo y lo quieres abrazar?, ¿Qué hacemos si se te acerca una mascota?, ¿A qué podemos jugar?, ¿A dónde vamos a ir?
- Consulte las condiciones del clima y elijan juntos la ropa a utilizar de acuerdo con las actividades que han planeado. Absténgase de salir si llueve, hace demasiado calor, frío o viento fuerte.
- Cree una historia o cuento relacionados con el cuidado, para esto puede hacer uso de los contenidos dispuestos en el micrositio Mis Manos Te Enseñan del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (<https://bit.ly/38dJUvV>) o del micrositio aprende en casa del Ministerio de Educación Nacional (<https://bit.ly/3gdSEEu>).

Una vez hayan decidido salir, tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a. Las niñas y los niños deben estar siempre acompañados de un adulto responsable entre 18 y 59 años, que conozca y aplique las normas de bioseguridad, que sea de confianza, que conviva en la misma vivienda y con disponibilidad de tiempo para



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



acompañar la salida en todo momento, de manera que se eviten riesgos de accidentes y contagio.

- b. Si hay niñas o niños que deben quedarse en el hogar, garanticéles el acompañamiento de un adulto responsable.
- c. Defina y concerté días y horarios de salida, marque en el calendario con la niña o niño qué días pueden salir y a qué hora. Para ello, también tenga presente las disposiciones e indicaciones locales.
- d. Verifique que la niña, el niño o el adulto no tenga tos, fiebre, malestar estomacal, gripa-resfriado o cualquier otro síntoma que indique que no es prudente salir.
- e. Recuerde colocar el tapabocas justo antes de salir, no usar joyas, accesorios, ni guantes. También recuerde recogerse el cabello.
- f. Aliste los elementos de higiene para usar al momento de llegar a la vivienda (como hipoclorito de sodio al 0,5%, alcohol antiséptico al 70%, detergentes) con el fin de evitar la propagación de virus y bacterias.
- g. Defina un espacio en el que dejarán los zapatos cuando regresen a la vivienda.
- h. Prepare un recipiente pequeño con gel antibacterial o alcohol glicerinado o agua y jabón para llevar a la salida, que permita la higiene de las manos de las niñas y los niños en caso de que hayan tenido contacto, por alguna circunstancia, con alguna superficie u objetos, o cuando emprendan el regreso a la vivienda.
- i. Realice el lavado de manos con agua y jabón, mínimo por 20 segundos, antes de salir de la vivienda.
- j. Aliste los documentos de identificación de las niñas, los niños y un papel con nombre, edad, EPS, el nombre de un familiar o amigo y el teléfono para comunicarse en caso de una situación de emergencia.
- k. Explíquelo a la niña o el niño que el tapabocas debe permanecer cubriendo nariz y boca y que no lo puede retirar durante la salida.
- l. En caso de que su vivienda cuente con patio, terraza, antejardín o solar, privilegie el uso de estas zonas para pasar tiempo con las niñas y los niños en condiciones de seguridad.

5. Para niñas y niños con discapacidad:

➤ ANTES DE LA SALIDA

- Explique con un lenguaje claro por qué se permite salir y que precauciones se deben tener durante la salida para evitar el contagio.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Anticípelo el tiempo que van a permanecer fuera de casa indicando la hora en que regresarán, que les permita anunciar el momento en que retornarán a casa.
- Para el caso de niñas o niños con discapacidad que presenten dificultad en la comunicación, emplee señas o imágenes de apoyo para identificar la rutina que se realizará durante y después de la salida.
- Verifique el ajuste del tapabocas de acuerdo con las condiciones físicas que presente la niña o el niño.
- Explíquelo que el tapabocas debe permanecer cubriendo nariz y boca y que no lo puede retirar durante la salida que se realice.
- Ajuste las prendas de vestir de manera que el niño o la niña se sienta cómodo, siempre y cuando cubran la mayor parte del cuerpo y que permita la movilidad según sus particularidades
- Para niñas o niños con discapacidad, visual, permítales la exploración de los implementos de bioseguridad que se utilizarán, entre ellos tapabocas, guantes, y elementos de higiene, para que reconozcan las formas, tamaños y texturas.
- Describa de manera clara y con lenguaje sencillo la importancia del uso del tapabocas durante la salida y la manera como se debe utilizar.

➤ **DURANTE LA SALIDA**

- Realicen recorridos por senderos, caminos, zonas verdes por cuadras cercanas, plazoletas, espacios abiertos, entre otros, asegurándose que esté poco concurrido y así garantizar el distanciamiento físico.
- Asegúrese de que la niña o el niño use adecuadamente el tapabocas cubriendo nariz y boca. De manera recurrente esté atento a la normal respiración de la niña o el niño, si está agitado propóngale descansar y respirar.
- Como adulto cuidador y responsable de la niña o el niño, siempre debe estar presente, observándolos, escuchándolos y motivándolos a moverse y disfrutar el aire libre. Este es un momento ideal para redescubrir los espacios desde las formas como ven el mundo.
- Recuerde con la niña o el niño las conversaciones y compromisos previos a la salida.
- Asegúrese de mantener la distancia física de 2 metros con otras personas; si se encuentran con amigos, vecinos, mascotas u otros, puede saludar desde la distancia, crear un saludo gracioso o recurrir a los gestos para expresar gentileza o alegría. Una forma sencilla y divertida de revisar que se está manteniendo la distancia adecuada,



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



puede ser extender los brazos, dar un par de giros y verificar que no te chocas con nadie.

- Recuerde que el tiempo máximo es media hora, tres veces por semana. Sin embargo, dependerá del estado de ánimo de la niña o niño que este tiempo pueda ser más corto. No lo obligue a permanecer más tiempo, pues lleva más de dos meses en confinamiento y se requiere tiempo para la apropiación del espacio bajo estas nuevas medidas.
- Tenga en cuenta que son niñas y niños con un deseo de explorar, correr, gritar, saltar, trepar y conocer el mundo, oriente y acompañe estos momentos de exploración para que puedan darse en condiciones de seguridad. Su paciencia y comprensión es importante en los momentos que exprese inconformidad por no poder acceder al parque o jugar con algún objeto que llama su atención.
- Realice juegos de imitaciones, canciones, entre otros que motiven a la niña o el niño con discapacidad a moverse, de acuerdo con sus posibilidades
- Invítelo durante el recorrido a describir objetos del entorno y motívelo a que señale lo que más le gusta durante el recorrido.
- Realice juegos de percepción auditiva y olfativa a través de la identificación de olores y sonidos en los ambientes que se recorran.
- Realice recorridos en los lugares que le sean familiares a la niña o niño con discapacidad visual y describa lo que hay alrededor.
- Describan juntos, en la medida de lo posible, lugares con detalles específicos y motive a que la niña o el niño los ubique con la mirada o señalándolos.
- Resuelva las preguntas que surjan durante el recorrido.
- Tenga en cuenta que las actividades no deben implicar el uso de juguetes, elementos deportivos, ni la interacción con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos. En caso de que suceda, límpié con agua y jabón o con gel antibacterial o alcohol glicerinado, según disponibilidad, y esté pendiente de que no las frote con su cara, hasta que llegue a casa y se pueda realizar un buen lavado de manos.
- Recuerde que el uso de mobiliarios como columpios, rodaderos, pasamanos, balancines, juegos acuáticos o gimnasios no están permitidos.
- Evite el consumo de alimentos durante la salida, por tanto, no se deben llevar recipientes, ni lonchera, ni botellas de agua para beber.
- Lave las manos al terminar la actividad con agua y jabón o con gel antibacterial o alcohol glicerinado, según disponibilidad, y emprenda el regreso a la vivienda.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



***¡El distanciamiento físico no significa aislamiento social ni afectivo! ¡Se puede saludar a los conocidos y dialogar con ellos manteniendo la distancia y haciendo uso del tapabocas!
¿Qué tal si inventan nuevas formas de saludar en la distancia?***

➤ **DE REGRESO A LA VIVIENDA**

- Evite tocar superficies de la vivienda al ingreso.
- Retírese los zapatos antes de ingresar a la vivienda y ubíquelos en una zona que previamente dispuso para su limpieza o lavado de la suela.
- Limpie todos los elementos que usó durante la salida (llaves, otros).
- Retírese el tapabocas y recuerde hacerlo sin tocar la superficie delantera, bótelos junto con los otros implementos desechables usados en la salida en una caneca con tapa.
- Si el tapabocas es de tela, lávelo inmediatamente con agua y jabón.
- Retire las prendas de vestir en un lugar cerca a la entrada de la casa y proceda a realizar los protocolos de higiene.
- Dúchense si es posible y laven bien las manos y todas las zonas expuestas: cara, cabello, brazos, codos, muñecas, rodillas, piernas, para esto puede apoyarse en los contenidos dispuestos en el micrositio Mis Manos Te Enseñan del ICBF (<https://bit.ly/38dJUvv>) o del micrositio aprende en casa del Ministerio de Educación Nacional (<https://bit.ly/3gdSEEu>).
- Conversen sobre las vivencias en la salida, las sensaciones que tuvieron, los sentimientos que generó el espacio, pueden invitar a las niñas y los niños a plasmar sus ideas a través de dibujos, videos, canciones o cuentos, siguiendo sus iniciativas.
- Otra actividad puede ser planear el siguiente recorrido y trazar una nueva ruta.
- Permita el descanso de las niñas y los niños, es probable que la salida haya generado un movimiento de emociones por la expectativa que se motivó desde el inicio, y por las experiencias que se dieron durante ella, de manera que será importante dar el tiempo de asimilar lo sucedido y tener un espacio de transición hacia las actividades de la cotidianidad en el hogar

Tenga tranquilidad, si luego del análisis deciden no salir al espacio público, permanecer en el hogar también es una opción.

No olvides que en casa puedes desarrollar diferentes juegos con tus hijos, que los lleven a sentirse bien y adaptarse a la situación, siempre desde el amor y la creatividad que nos caracteriza como padres y cuidadores



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Retomar la cotidianidad será un proceso personal y familiar que requiere preparación, tiempos, cuidados que permitan adaptarse a los cambios que demanda la nueva normalidad, esto será progresivo y requiere del acompañamiento y cuidado de los adultos.

La salud y el bienestar de todas las niñas y los niños menores de 5 años es responsabilidad de todos, Familia, Sociedad y Estado.

¡Juntos saldremos bien de esta situación!

Teniendo en cuenta que esta la opción de permanecer en casa, a continuación, encuentran algunas ideas de lo que las niñas y los niños junto a su familia podrían hacer:

Preparar alguna receta que disfruten en familia y en la que las niñas y los niños puedan participar.

- Recortar imágenes o hacer dibujos de animales, lugares y personas, que se pondrán en una caja o recipiente, y por turnos cada miembro de la familia toma una figura y a partir de esta crean historias.
- Explorar las posibilidades de la luz y la sombra son elementos que llaman la atención de las niñas y los niños, invitarlos a jugar con las manos a hacer figuras para adivinar cual es el personaje, permite usar su imaginación.
- Cambiar la primera letra de diversas palabras para descubrir y aprender nuevas puede resultar interesante y gracioso.
- Mover el cuerpo al son de la canción que más le gusta al abuelo, o al hermano, o la mamá o al niño o niña más pequeña del hogar para expresar y disfrutar al ritmo de la música.
- Observar las fotografías de la familia y conversar sobre el momento que fue capturado, permite conocer más sobre las raíces familiares y aporta a la construcción de la identidad.
- Leer cuentos y proponer finales distintos al propuesto en el libro, permite la argumentación y la creación de texto.
- Establecer tiempos y actividades en el que todos los miembros de la familia participen en la organización y limpieza del hogar, aportan a mejorar la convivencia.
- Jugar parqués o domino o lotería, o algún otro juego de mesa, invita a compartir en familia.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



LINEAMIENTO PARA EL CUIDADO Y LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CONTAGIO DE SARS COV-2 (COVID-19) EN EL MARCO DE LA MEDIDA DE SALIDA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ENTRE 6 Y 17 AÑOS AL ESPACIO PÚBLICO

8. PROPOSITO

Orientar a la población del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER – INDERSANTANDER**, frente a las acciones de gestión; así como medidas de cuidado y prácticas de higiene priorizadas; que permitan a las niñas, niños y adolescentes entre los 6 y 17 años, el disfrute de la salida al espacio público, en el marco de lo establecido por Decreto 636 de 2020 y que permitan así mismo la reducción y mitigación de la exposición y contagio a SARS-CoV-2 (COVID-19) de esta población y sus familias.

9. ALCANCE

Establecer las recomendaciones destinadas a niños, niñas, adolescentes entre seis (6) y 17 años, y sus familias, así como a los sectores y actores de nivel territorial que apoyan la adaptación, implementación y monitoreo de la medida de salida a espacio público.

10. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

1. Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005.
2. Ley 09 de 1979
3. Ley Estatutaria 1751 de 2015
4. Decreto 780 de 2016.
5. Decreto 380 de 2020
6. Decreto 385 de 2020
7. Decreto 528 de 2020
8. Decreto 457 de 2020
9. Decreto 636 de 2020
10. Resolución 4886 de 2018
11. Resolución 3280 de 2018
12. Resolución 407 de 2020
13. Resolución 507 de 2020



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



14. Circular 023 de 2017.
15. Circular 031 de 2018.
16. Circular 01 de 2020 SuperSalud
17. Circular 005 de 2020.
18. Circular 018 de 2020
19. Circular 005 de 2020
20. Circular 015 de 2020
21. Circular 021 de 2020
22. Circular 025 de 2020
23. Circular 026 de 2020
24. Lineamiento de prevención, diagnóstico y control de casos de Influenza.
25. Protocolo de Vigilancia de Infección Respiratoria Aguda – Instituto Nacional de Salud – INS
26. Protocolo de Vigilancia en Salud Pública de las Violencias de Género y Violencias Intrafamiliar – Instituto Nacional de Salud – INS.
27. Lineamientos en el marco de la pandemia por COVID-19: Salas ERA; Manejo integrado de la Desnutrición Aguda moderada y severa; Programa Ampliado de Inmunizaciones; Población étnica en Colombia y atención a gestantes, recién nacidos y mujeres en periodo de lactancia; Atención de Niñas, niños y adolescentes; documentos de orientación disponibles en página web.
28. Ley 1804 de 2016
29. Política Nacional de Infancia y Adolescencia

11. CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA SALIDA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES AL ESPACIO PÚBLICO.

11.1. Contexto de la medida

Los modelos predictivos de las epidemias permiten a los gobiernos planificar y preparar acciones concretas de forma anticipada (1). Los primeros casos reportados en Wuhan fueron a principios de diciembre de 2019. La OMS declara pandemia el 11 de marzo de 2020 con 113.672 casos confirmados distribuidos en más de 100 países.

En Colombia se confirmó el primer caso el 6 de marzo de 2020. El 16 de marzo se suspendieron las clases escolares y el servicio de educación inicial a la primera infancia



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



presenciales, iniciándose el acompañamiento pedagógico de manera remota, virtual y digital, haciendo uso de diversos canales. Las primeras iniciativas de aislamiento preventivo obligatorio se dieron el 20 de marzo en la capital y posteriormente en todo el territorio nacional el 25 de marzo. Para el 25 de marzo se habían confirmado 416.916 casos y 18.565 fallecimientos en 186 países, mientras en Colombia a esa fecha teníamos 470 casos con mortalidad en 4 pacientes. (1, 2). En Colombia para el 5 de mayo de 2020 de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud-INS van 8.613 casos confirmados de SARS-CoV-2 COVID-19 y 378 fallecidos por esta causa. Del total confirmados 8,17% (704) son niños menores de 17 años de los cuales el 4,6% (37) hospitalizados, el 0,5% (4) se encuentra en UCI y se reportaban tres (3) fallecidos: Cauca, Cundinamarca y Boyacá. El 75% de los casos están en casa y el 18% ya se han recuperado. Las edades más afectadas son entre 8 y 15 años, siendo Bogotá, Valle del Cauca, Atlántico, Cartagena, Barranquilla, Nariño, Amazonas, Antioquia, Cundinamarca y Risaralda los territorios donde más casos en edades pediátricas (de 0 a 17 años) se han reportado (9).

Según la literatura, los niños y niñas son portadores asintomáticos del virus en un 10 a 30%. Para Colombia a la fecha hasta en un 17% de los casos confirmados que no presentan síntomas, pueden ser potencial fuente de contagio para adultos mayores y para personas con condiciones de riesgos (sean niños o adultos) (9,10).

11.2. Dinámica de la enfermedad

Para el análisis de las fases de la pandemia, es necesario considerar elementos indispensables en la dinámica de la enfermedad:

I) las condiciones cambiantes en la transmisibilidad en la población con lo que se haga o se deje de hacer desde la sociedad, II) la estabilidad o mutación del virus, III) la susceptibilidad e inmunidad adquirida tras la infección, en caso del im pacto de brotes posteriores y IV) sopesar las consecuencias del confinamiento. (3). Los modelos SIR han sido aplicados en diversos escenarios de epidemias. Estiman el número teórico de personas susceptibles de enfermar (susceptibles), el número de enfermos (infectados) y el número de personas que ya no pueden transmitir la enfermedad (recuperados o fallecidos), en una población a lo largo del tiempo. (1). Los modelos también pueden establecer indicadores previamente elaborados a partir del comportamiento del microorganismo (patogenicidad), la duración media de la enfermedad, la probabilidad de contagio, brotes anteriores, la tasa de recuperación, letalidad y mortalidad en poblaciones definidas, así como un R_0 (número



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



básico de reproducción) y R_t (número de reemplazamiento). El R_0 es un índice que se refiere al número de personas que una persona contagiada puede contagiar directamente. Cada una de estas personas infectadas infectarán a otras amplificando la transmisión hasta que la cadena sea interrumpida. Las diferentes medidas de aislamiento alcanzan grados variables en la disminución del R_0 y por lo tanto la transmisibilidad en una población.

Las medidas de mitigación apuntan a reducir el pico de infecciones (aplanar la curva), la hospitalización y la mortalidad. El aislamiento preventivo obligatorio hace parte de estas medidas y tienen el objetivo de contener el avance de la pandemia. También han sido implementadas otras acciones como el cierre de colegios y universidades, y otros lugares de congregación habitual de personas (bares, teatros, bibliotecas, estadios deportivos). La OMS ha definido 4 fases en la pandemia: 1. Fase de importación de casos; 2. Fase de contención de la pandemia; 3. Fase de contagio comunitario, y; 4. Fase de transmisión sostenida.

En Colombia, donde ya se evidencia el contagio comunitario desde finales marzo, para los meses de abril y mayo es probable encontrarnos en la transmisión sostenida (1). Las preocupaciones en esta fase radican en que la reducción de las medidas de aislamiento y distanciamiento social podrían disparar las tasas de contagio, el número de casos y aumento de morbilidad y letalidad. Se debería continuar con las medidas de mitigación comentadas, pero es indispensable fortalecer el diagnóstico y seguimiento, para evaluar de manera adecuada de retornar progresivamente a algunas condiciones de normalidad de la vida social.

11.3. Definición de medidas de flexibilización del aislamiento obligatorio preventivo

La toma de decisión de dar comienzo con el proceso de salida progresiva de niñas, niños y adolescentes al espacio público debe tener en cuenta las características heterogéneas de nuestra población y territorio, así como el compromiso de dar prevalencia a sus derechos bajo el principio del interés superior que orienta las acciones tendientes a su protección integral.

Se reconoce la importancia de sopesar el efecto de la medida de aislamiento en la prevención del contagio de la población de 6 a 17 años y su participación en la cadena de transmisión, y la afectación que el tiempo de esta medida esté produciendo en su desarrollo integral. En especial teniendo en cuenta que la medida de prevención no puede suponer un daño mayor a la reducción del riesgo, en el contexto de la evidencia científica disponible



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



que señala menor frecuencia de infección, menor intensidad de síntomas y menor probabilidad de contagio de niño o niña a adultos, sobre los potenciales efectos negativos en el desarrollo de los niñas, niños y adolescentes.

En la decisión de dar comienzo con el proceso de salida progresiva de niñas, niños y adolescentes al espacio público, debe prevalecer la protección de los grupos más vulnerables, la valoración de las habilidades y capacidades de las niñas, niños adolescentes, familias y cuidadores, involucradas en su autocuidado, cuidado de los otros y en el cumplimiento de las medidas de protección e higiene personal que demanda la exposición al espacio público.

11.4. Consideraciones relacionadas con la salud y el desarrollo integral

El aislamiento preventivo prolongado puede generar efectos en la salud de los niñas, niños y adolescentes tales como:

1. **Salud:** Incremento de la inactividad física, y comportamientos sedentarios con la consecuentemente aparición o aumento de sobrepeso y obesidad dadas las restricciones de la movilidad y el aumento de tiempo en pantallas (actividades escolares, recreación pasiva, etc.) así como posible aumento de consumo de alimentos procesados.
2. **Salud mental:** Con base en la literatura reciente¹, se puede afirmar que los niñas, niños y adolescentes, en su gran mayoría, tendrán reacciones emocionales (angustia y tristeza leves, insomnio, irritabilidad, aburrimiento, sentirse emocionalmente exhaustos, nerviosismo, entre otros) de intensidad variable, pero en general, auto limitadas y sin mayores implicaciones para su esfera mental a futuro. Sin embargo, un pequeño grupo probablemente tendrá mayor riesgo de presentar problemas o trastornos mentales propiamente dichos, principalmente trastorno de estrés post-trauma particularmente si ellos o algún familiar estuvieron enfermos de forma severa, que ameritan un abordaje más estructurado.

por parte del sector salud. De estos últimos, podríamos igualmente esperar que la mayoría serán trastornos de intensidad leve a moderada y con buena probabilidad de recuperación. Durante el confinamiento el cuidado de la salud mental es muy importante, y aunque en general las niñas y niños tienen más capacidad de adaptarse a los cambios, esta capacidad no los protege de forma definitiva sobre la presencia de estrés, tristeza y miedos por la situación individual, la pérdida de la



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



socialización con pares y la participación en otros entornos, así como por la angustia que perciben en las personas adultas, es decir, la actitud de los adultos influye mucho en la tranquilidad o no de las niñas y niños¹⁹. La situación de aislamiento físico y social se ha visto asociada a afectaciones en su salud mental, especialmente trastornos depresivos y de ansiedad. En el desescalonamiento progresivo del aislamiento preventivo es prudente considerar prioritario a los niños, niñas y/o adolescentes con enfermedades psiquiátricas de base, pues son un grupo mucho más vulnerables para presentar deterioro.

3. **Situaciones especiales de salud:** Existe un riesgo de aumento de violencia física, psicológica y sexual durante el Aislamiento Preventivo Obligatorio que se puede registrar en el hogar, por estar conviviendo con su agresor; los cuales no se identifican fácilmente desde los servicios de salud, educación o la comunidad²⁰. Pueden lamentablemente relacionarse con eventos de embarazos no deseados por abuso sexual, enfermedades de transmisión sexual o afectaciones físicas que pueden llevar a discapacidad; así como afectaciones de la salud mental.
4. **Cuidado y crianza:** Es necesario para la garantía de los derechos de los niños, niñas y adolescentes que su desarrollo se dé en entornos protectores de su salud, esto implica acceso a recreación en espacios abiertos y a interacciones significativas con sus pares y cuidadores. En este sentido son importantes los espacios donde puedan desarrollar alguna actividad física, igualmente favorecer exposición solar y contacto con la naturaleza, lo cual se hace imperativo en el caso de niños, niñas y adolescentes que viven en condiciones de hacinamiento, cumpliendo con las condiciones y orientaciones establecidas para ello.

Es esencial favorecer las interacciones significativas con los cuidadores y el entorno; así como la reflexión y los escenarios de decisión compartida con niños, niñas y adolescentes para el fortalecimiento de la capacidad de comprensión, resiliencia y adaptación que se requiere incorporar para la vivencia de este tiempo y de las nuevas maneras de relacionamiento determinadas en periodo postpandemia.

¹⁹ Líneas de atención de apoyo en salud mental: <https://bit.ly/3esWZmP> / <https://bit.ly/3ftXQ6N>

²⁰ Sin embargo, se evidencia un aumento de reporte de casos por líneas telefónicas de atención a violencias



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



En todo caso, se debe tener en cuenta consideraciones de orden epidemiológico y para la gestión del riesgo especialmente relacionadas con algunas condiciones en niñas, niños y adolescentes de país.

5. Los niños, niñas y adolescentes afectados por COVID-19 pueden presentarse como asintomáticos o con sintomatología leve (en Colombia de acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Salud - INS entre los niños confirmados, el porcentaje de asintomáticos ha oscilado entre 12 a 17% (9); lo que puede favorecer que hagan parte de la cadena de transmisión, la cual no está exenta de ser interrumpida por las medidas apropiadas de prevención y autocuidado.
6. La implementación de medidas de seguridad y protección en niños, niñas y adolescentes como el lavado de manos, el uso de tapabocas y el distanciamiento social en espacios públicos requiere de acompañamiento permanente por parte de los cuidadores y las autoridades locales, así como el fortalecimiento de las capacidades de cuidado y auto-regulación en este grupo de población.
7. En este momento, el país atraviesa por el pico de enfermedades respiratorias agudas que afecta de manera especial a los niños y niñas menores de 5 años, que dialoga con este tiempo de aislamiento preventivo obligatorio que disminuye las interacciones y el riesgo de contagio, en este sentido; a nivel nacional según el Boletín epidemiológico del Instituto Nacional de Salud - INS a semana epidemiológica 17 del 2020 se identifica disminución en la notificación para la morbilidad por infección respiratoria aguda (IRA), en los servicios de consulta externa y urgencias²¹ y en las hospitalizaciones en sala general²²; se presenta incremento en las hospitalizaciones por IRA en unidad de cuidados intensivos. correspondiente en su mayoría para adultos y no así en niñas y niños menores de 5 años donde hay disminución de ingresos a UCI²³. Referente a mortalidad en menores de 5 años (11), en lo corrido del año se han reportado 158 muertes por IRA en esta población, frente a 173 del promedio de muertes en los últimos 6 años al mismo

²¹ De 1,754,834 de casos en consulta externa y urgencias, 444.625 son menores de 5 años (se observa una disminución del 13.7% para este 2020, comparado para la misma semana en el 2019 (Reporte de consulta externa 2.033.017 y 667.125 niños menores de 5 años para semana epidemiológica 17 de 2019).

²² De un total de 56,930 de hospitalizaciones en sala general, 25.691 corresponden a niños menores de 5 años, con igual disminución en casos, comparado con el 2019 donde hubo un total de 71,378 casos hospitalizados y 37.931 fueron.

²³ Se reporta un aumento de hospitalizaciones en UCI de un 7% (6,750, a comparación de 6,306 reportado para 2019), concentrado básicamente en casos de adultos. En niños menores de 5 años se reportan 2986 en UCI a la fecha vs 3015 para 2019 con disminución del 1%



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



periodo (semana epidemiológica 18), lo que implica que, a pesar de las medidas tomadas la IRA sigue generando una severa afectación en este grupo de edad. Además, respecto al esquema nacional de vacunación del PAI contempla aplicación de biológicos a los cinco (5) años, por lo que se hace prioritario asegurar las coberturas en esta población antes de dar espacios de salida en este grupo de menores de 6 años, para que la salida a espacios públicos no aumente la probabilidad de transmisión, morbilidad y potencial mortalidad asociada a este tipo de enfermedades prevalentes en la infancia y posible transmisión a los adultos y a otros niños y niñas.

8. Las medidas de flexibilización del aislamiento implementadas en otros países toman en consideración tanto la garantía de derechos de niños, niñas y adolescentes como indicadores de la evolución epidemiológica del virus, afectación de la población, entre otros. Debe tenerse presente que las medidas no farmacológicas son efectivas para reducir el contagio; por lo tanto, a pesar de que se definan condiciones para la salida; debe prevalecer el mensaje a la población de mantenerse el mayor tiempo posible en casa y preservar las medidas de cuidado y aislamiento social

12. GESTIÓN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA MEDIDA

12.1. Comunicación a través de mensajes clave para niños, niñas y adolescentes y sus familias

Las entidades territoriales, así como las entidades del orden nacional deben implementar mecanismos para la provisión de información referente a las medidas de cuidado y prácticas de higiene priorizadas, destinadas a niños, niñas, adolescentes y sus familias; así como a comunidad general, enfatizando en transmitir los mensajes clave en relación a los siguientes aspectos:

- Que define la medida, para quienes aplica y a que niñas, niños y adolescentes no aplica y por qué.
- Mensajes para cuidadores que acompañan la salida.
- Mensajes para la comunidad general en relación a la medida y orientaciones en relación a propiedad horizontal.
- Consideraciones que deben tener en cuenta antes, durante la salida y al regresar al hogar.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Mensajes dirigidos a las familias con niñas, niños y adolescentes para que reconozcan la medida y puedan tomar la decisión de salir e incorporar aprendizajes para adaptarse a la nueva normalidad post pandemia.
- Actividades que pueden desarrollar los niñas, niños y adolescentes con su cuidador (a manera de propuesta) durante la salida.
- Actividades que pueden desarrollar los niñas, niños y adolescentes que no salen con sus familias (a manera de propuesta) que promuevan su desarrollo integral.
- Mensajes de prevención de la infección respiratoria aguda - IRA, cuidado en casa y detección de signos de alarma.

Dichos mensajes, deben adaptarse y tener en cuenta las particularidades de los territorios y las poblaciones que los habitan. Estos mensajes se desarrollan en el documento y sus anexos.

12.2. Criterios para la aplicación de la medida

- La medida aplica para niños y niñas de 6 a 17 años que NO TENGAN COMORBILIDADES DE BASE QUE IMPLICAN alto riesgo de infección respiratoria aguda (IRA) y COVID-19 tales como: cardiopatías incluyendo hipertensión arterial, neumopatías crónicas desde asma, enfermedad pulmonar crónica, fibrosis quística, etc.; inmunodeficiencias primarias y secundarias incluido VIH, cáncer, uso prolongado de esteroides, inmunosupresores o quimioterapia, insuficiencia renal; y condiciones metabólicas como diabetes, desnutrición entre otros. Todas las niñas y niños desde los 6 años deben cumplir con el esquema de vacunación actualizado de acuerdo a su edad.
- En el caso de niñas, niños y adolescentes entre 6 y 17 años con condiciones neurológicas crónicas con manifestaciones conductuales tales como el trastorno del espectro del autismo, la discapacidad cognitiva y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, se considera que la salida a espacios abiertos puede disminuir las conductas disruptivas y la ansiedad generada por el cambio en sus rutinas y por lo tanto dichas condiciones o comorbilidades no se consideran motivo para exceptuarlos de la medida. No se deben generar barreras para su salida, solicitando certificados de salud.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- La salida a espacio público abierto se podrán desarrollar tres (3) veces a la semana, media hora al día, de acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales
- Deben ser acompañados por un adulto entre 18 y 59 años; no debe tener comorbilidades asociadas a riesgo de enfermedad grave por COVID-19; no puede ser un caso probable o confirmado de COVID-19 hasta completar la cuarentena y tener evidencia clínica y paraclínica de recuperación. Las familias o cuidadores deberán reforzar las medidas preventivas cuando en el hogar se conviva con adultos mayores de 70 años o personas con enfermedades crónicas y preferiblemente evitar salir.
- Es muy importante reconocer que un gran número de niños, niñas y adolescentes que van a salir a disfrutar del espacio público abierto tienen hermanos menores de 6 años, por lo que es necesario intensificar las medidas como lavado de manos frecuente, ventilación de la vivienda y la limpieza y desinfección de superficies, posterior a la salida al espacio público, dada la alta vulnerabilidad de los niños menores de cinco (5) años por virus respiratorios que circulan siempre en este periodo del año (febrero a junio), lo que implica que no solamente debemos cuidarlos de COVID-19 sino de otros agentes que pueden generar infecciones respiratorias severas. Ningún integrante de la familia debe exponerse a la lluvia y a cambios bruscos de temperatura, de manera que deben abstenerse de salir si se están presentando precipitaciones o la temperatura es más baja al promedio normal del lugar.
- Las áreas del espacio público a donde los niños, niñas y adolescentes pueden asistir son: espacios abiertos o al aire libre como parques, plazoletas, escenarios recreativos, y playas, entre otros, evitando espacios donde haya obstáculos o mobiliario urbano con el que puedan entrar en contacto (como gimnasios al aire libre, mobiliario de espacios recreativos infantiles, y mobiliario urbano como materas, bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteiros, barandas, pasamanos, hidrantes, paraderos, entre otros). Las áreas del sistema de circulación peatonal como: senderos, andenes, malecones, entre otros.
- No se incluyen espacios cerrados y concurridos, como supermercados, farmacias, entidades financieras, plazas de mercado y centros comerciales. Igualmente, debe evitarse la permanencia en lugares con alto tránsito de buses, camiones, motos y demás vehículos.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



12.2.1. Consideraciones antes, durante la salida y al regreso al hogar

Condiciones antes de la salida al espacio público de las niñas, niños, adolescentes y cuidadores

- Preparar el tipo de actividad que se va a realizar, reconocer el espacio a donde va a asistir, identificar zonas cercanas al domicilio (parques, senderos y espacios abiertos) poco concurridas, a las que se pueda ir caminando.
- La salida debe realizarse a espacios abiertos para la realización de actividad física y fortalecer el desarrollo del niño, niña o adolescente, NO para asistir a espacios públicos como centros comerciales, supermercados, ni parques infantiles de urbanizaciones, entre otros.
- Utilizar prendas de vestir cómodas, acorde con la zona de residencia, zapatos idealmente con suelas que sean fáciles de limpiar.
- No llevar objetos al espacio público elementos de recreación como balones, bicicletas, patinetas entre otros.
- Contar con elementos de seguridad e higiene para los niños, niñas y adolescentes y el cuidador.
- Realizar lavado de manos antes de la salida.
- Las niñas, niños y adolescentes deben ser acompañados por un cuidador responsable entre los 18 a 59 años.

Condiciones durante la salida al espacio público de las niñas, niños, adolescentes y cuidadores

- Abstenerse de salir si se están presentando precipitaciones o si la temperatura está por debajo al promedio normal del lugar.
- Siempre se debe usar mascarilla o tapabocas cubriendo boca y nariz, no usar guantes.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros de otras personas.
- Acompañamiento de un solo cuidador a cargo de máximo tres (3) niñas, niños o adolescentes que compartan en el mismo hogar durante la cuarentena.
- No llevar comida ni bebidas, y de preferencia no consumir ningún tipo de alimento en el momento de la salida.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Evitar el uso de atracciones en parques, espacios deportivos como canchas y gimnasios al aire libre, espacios recreativos infantiles, y otros aparatos dispuestos en estas zonas, además, evitar el contacto con algún mobiliario urbano, como materas, bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteiros, barandas, pasamanos, hidrantes, paraderos, entre otros.
- Durante la salida los niños, niñas y adolescentes no deben compartir juego con personas de otros hogares.
- Se puede correr, saltar, caminar, realizar exposición solar con la fotoprotección adecuada, tener contacto con la naturaleza.
- Durante la salida la recomendación de actividad física dada por la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia - AMEDCO son: iniciar con cinco (5) minutos de calentamiento, estiramiento de grandes grupos musculares, ejercicios tipo tijera, ranas, lagartijas, salto, trote sin desplazamiento, abdominales, equilibrio. Entre los 6 a 9 años reforzar habilidades y destrezas motoras básicas individuales más avanzadas sin elemento, sin obstáculos, para los mayores de 10 años realizar juegos lúdicos individuales con habilidades y destrezas específicas sin elemento ni obstáculos durante los 30 minutos con el cuidador. Se debe completar hasta 60 a 90 minutos de actividad física en casa.
- Desechar los tapabocas únicamente en la caneca de la casa, no depositarlos en los contenedores dispuestos en los espacios públicos a los que acude.
- Seguir las orientaciones antes de salir y al regresar a la vivienda y uso de vehículos y bicicletas, emitidas por Ministerio de Salud y Protección de Salud. Disponible en: <https://bit.ly/2Y57EhP> / <https://bit.ly/3ex0qsG>
- Seguir las orientaciones dadas sobre el manejo cotidiano de mascotas. Disponible en: <https://bit.ly/37Vfj5K>

Condiciones al regreso a casa para las niñas, niños, adolescentes y cuidadores

- Al ingresar a la casa retire el tapabocas si es desechable desecharlo, si es de tela depositarlo en el cesto de la ropa sucia. Seguir con las recomendaciones del Lineamiento general para el uso de tapabocas convencional y mascarillas de alta eficiencia disponible en <https://bit.ly/2XVcldV>
- El tapaboca, pañuelos entre otros deben depositarse en las basuras en recipientes con tapa o en bolsas plásticas cerradas hasta su disposición final.
- A la entrada de la casa favorecer una zona donde pueda limpiarse con alcohol al 70% o lavarse la suela de los zapatos.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Al ingreso a casa retirar la ropa con que salieron y disponerla en el cesto de la ropa sucia para lavarse con agua y jabón.
- Realizar un lavado riguroso de las manos con agua con jabón y si es posible realizar baño completo antes del contacto con los miembros de la familia.
- Aplicar unas medidas básicas para mantener limpias y desinfectadas las superficies con las que estuvieron en contacto como celulares, otros dispositivo o materiales didácticos, limpiarlas con soluciones desinfectantes utilizadas en los hogares, o con solución de hipoclorito de sodio al 0,5% o con detergente desinfectante, a fin de evitar la propagación de virus y bacterias.
- Para las niñas, niños y adolescentes con discapacidad se recomienda limpiar cuidadosamente las ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, prótesis, entre otros), que fueron usadas durante la salida.
- Seguir las recomendaciones dadas en las orientaciones para limpieza y desinfección de las viviendas disponible en <https://bit.ly/2Cek5zt>

12.3. Gestión territorial para implementación y seguimiento a la medida

Los actores y sectores del territorio deben definir en el marco de sus responsabilidades las medidas que permitan definir los procedimientos necesarios que posibiliten la salida de las niñas, niños y adolescentes al espacio público, con base en las condiciones locales; en relación a:

12.3.1. Acondicionar los espacios públicos abiertos definidos para la salida

Desde las alcaldías o entidades delegadas para la administración de parques o espacios deportivos o espacios recreativos públicos; así como por parte de las entidades relacionadas con actividades de aseo e higiene, debe considerarse:

- Inhabilitar el mobiliario como juegos infantiles así como otros parques con infraestructura para la realización de deportes extremos y nuevas tendencias deportivas (skater, bmx parkour) y otros aparatos dispuestos en estas zonas, encintándolos e informando el cierre temporal, reiterando la importancia de las medidas de higiene que cada persona debe intensificar: lavado de manos, uso correcto de tapabocas, protección al estornudar y toser, así como la distancia mínima entre las personas (2 metros).



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



- Continuar y si se requiere, intensificar las actividades de aseo y limpieza de áreas públicas²⁴, lavado de áreas públicas, corte de césped, poda de árboles, así como la recolección de residuos sólidos depositados en las cestas o canastillas públicas, en coordinación con las empresas de servicios públicos de aseo del municipio o distrito.
- Si se requiere, disponer o ampliar el número de cestas o canastillas públicas para la disposición de residuos sólidos. Es importante señalar los sitios en donde las personas pueden arrojar los residuos y colocar en sitios visibles mensajes alusivos al manejo de residuos sólidos, especialmente tapabocas o elementos con los cuales se ha tenido contacto directo.
- En playas y malecones, se debe tener en cuenta:
 - ❖ Las playas deben encintarse y señalizarse de acuerdo con las restricciones que han determinado las autoridades locales. En el caso de las playas que están abiertas parcialmente, sólo se permite el uso para trotar y caminar manteniendo la distancia mínima de dos (2) metros.
 - ❖ Evitar las embarcaciones con fines turísticos o de ocio, la pesca de caña y todos los deportes acuáticos deben estar suspendidos hasta la finalización de la restricción nacional.
 - ❖ Las labores de pesca están permitidas para los pescadores registrados y que han sido capacitados en las medidas a tener en cuenta para ejercer esta actividad.
 - ❖ Continuar con las labores de recolección de animales muertos y residuos todos los días, mientras que el arado de la arena se puede posponer
 - ❖ En los malecones también se deben continuar las labores de limpieza y aseo, restringiendo el acceso de personas e insistiendo en las medidas de distanciamiento, uso correcto de tapabocas y lavado de manos.
 - ❖ En todos los casos, se debe evitar el uso de espacio público para que las personas consuman alimentos (tipo picnic) o instalar sillas portátiles para tomar el sol o actividades similares.
- En comunidades en alta vulnerabilidad, sitios de alta afluencia y de alto riesgo de contagio, se puede considerar la instalación de puntos de lavado de manos portátiles temporales, de accionamiento no manual que incluyan jabón y toallas

²⁴ Área pública: Es aquella destinada al uso, recreo o tránsito público, como parques, plazas, plazoletas y playas, salvo aquellas con restricciones de acceso. Decreto 2981 de 2013.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



desechables, así mismo, se puede aprovechar el espacio para reforzar la importancia de los hábitos de higiene y prevenir el contagio.

- Considerar la provisión de kits de higiene²⁵ en comunidades de alta vulnerabilidad y rurales que proveen elementos de limpieza y aseo que ayudan a prevenir y reducir el riesgo de infección por el virus que causa la COVID-19.
- Garantizar las medidas de protección para los operarios del servicio público de aseo que realizan las actividades de aseo, limpieza y desinfección de áreas públicas, las cuales pueden consultarse en <https://bit.ly/37WNkTa>

Adicionalmente a las anteriores recomendaciones, las administraciones de propiedades horizontales deben tener en cuenta:

- Establecer la pertinencia de aumentar la frecuencia de las actividades de limpieza y desinfección de las áreas donde pueden permanecer los niños, niñas, adolescentes y su cuidador. Informar a los residentes las medidas de precaución que deben tener en caso de que se estén desarrollando actividades de limpieza y desinfección.
- Inhabilitar el mobiliario como juegos infantiles, gimnasios al aire libre, bancas y otros aparatos dispuestos en estas zonas, encintándolos o tomando otras medidas para evitar su uso.
- En las carteleras informar sobre las medidas adoptadas. Así mismo, informar en las zonas, los horarios de uso y el número máximo de niños, niñas y adolescentes que pueden permanecer en el área de acuerdo con las directrices de distanciamiento social. Fomentar el lavado de manos, uso correcto de tapabocas y distanciamiento físico.
- Informar y orientar sobre el buen uso de los implementos de protección y su adecuada disposición en los hogares como residuo.
- Divulgar las orientaciones sobre regreso a la vivienda establecidas por el Ministerio de Salud. Disponibles en <https://bit.ly/2Y57EhP> y <https://bit.ly/2NDDcpf>

12.3.2. Acompañar la implementación de la medida considerando las particularidades de los niños, niñas y adolescentes

- **Niños, niñas y adolescentes que habitan en zonas rurales y dispersas:** Por la separación espacial de las viviendas en zonas rurales y rurales dispersas, los niños,

²⁵ Considerar Capítulo 8 documento Unidad de Gestión del Riesgo: <https://bit.ly/3dyofPw>



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



niñas y adolescentes que allí habitan, aún en aislamiento obligatorio, probablemente han podido realizar actividades al aire libre, solos o en compañía de los integrantes de su familia. En esta medida, es importante aclarar que el permiso de “salida” que para ellos y ellas puede ser natural, NO contempla, por ejemplo: visita a otras viviendas distintas a la propia; alejamiento a más de un kilómetro de su vivienda de residencia; acompañamiento a padres o cuidadores en viajes de cualquier índole a los centros poblados o cabeceras municipales; ni participación en labores del campo con colectivos ajenos a su familia.

- **Niños, niñas y adolescentes en entornos institucionalizados²⁶:** Para la aplicación de esta medida, en la población mencionada, se deberá realizar un análisis de las particularidades de cada caso entre el ICBF y los operadores de las modalidades de atención, con el fin de establecer los criterios y precauciones adicionales para implementarla, dando prioridad a aquellas instituciones u hogares sustitutos que no cuentan con zonas verdes.
- **Niños, niñas y adolescentes migrantes:** Dadas las condiciones socioeconómicas y de vulnerabilidad, que limitan el acceso a servicios básicos de miles de familias migrantes, es importante mencionar que las medidas señaladas en el presente documento aplican para niñas, niños y adolescentes cuyas familias han podido cumplir el aislamiento social declarado por el gobierno nacional. Así las cosas, se deben fortalecer las acciones de gestión que permitan disponer de dispositivos para acceder a agua potable; así como las acciones que desde instituciones u organismos fortalezcan la disponibilidad de tapabocas, jabón, gel antibacterial son importantes.
- **Niños, niñas y adolescentes pertenecientes a comunidades étnicas:** La mayoría de los grupos étnicos que se encuentran en contexto rural y rural disperso, han mantenido actividades familiares y comunitarias que integran a los niños, niñas y adolescentes a la vida cotidiana de su comunidad, dentro de las dinámicas y prácticas culturales, manteniendo las precauciones para la prevención del contagio por el COVID-19 y en concordancia con las disposiciones de sus autoridades y

²⁶ Son aquellos que se encuentra a cargo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, tanto adolescentes o jóvenes que se encuentran cumpliendo medidas o sanciones en el Sistema de Responsabilidad Penal Adolescente por orden de un juez; como los niños, niñas y adolescentes con los derechos amenazados o vulnerados que tiene como medida de restablecimiento de derechos la ubicación en una modalidad de atención diferente al de la familia de origen (internados y hogares sustitutos), a cargo de la autoridad administrativa.





**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



sabedores²⁷. Por lo tanto, las recomendaciones están dirigidas principalmente hacia la población de grupos étnicos que se encuentran en contextos urbanos donde se ha requerido un mayor aislamiento de los niños, niñas y adolescentes, lo que ha exigido un cambio en los espacios que normalmente ellos frecuentaban. Por ello es esencial por parte de las autoridades territoriales:

- Garantizar información y participación de las autoridades o actores significativos dentro de estos grupos étnicos. Así mismo, habilitar los medios a los que se tenga acceso (telefonía, internet, o medios comunitarios como el perifoneo o las emisoras comunitarias, entre otras).
- Favorecer la articulación con los agentes de la medicina tradicional (incorporando para la prevención de Infección respiratoria aguda - IRA además de las prácticas señaladas, el uso de plantas para la limpieza y armonización de espacios; en todo caso evitando rituales que produzcan humo).
- Adecuar las estrategias de información y comunicación para que a su vez sean pertinentes para las comunidades y puedan tener mayor acogida, receptividad y comprensión por parte de estas²⁸. Garantizar la difusión de los mensajes clave en el idioma de cada comunidad (lenguas indígenas, Kris Romaní, Palenquero y Creole). Para las medidas de prevención generales para disminuir riesgo de infección por COVID-19, están disponibles en algunas lenguas nativas²⁹.
- Favorecer la comprensión de la medida como un escenario para propiciar el cuidado de la salud mental o armonía espiritual y de pensamiento; así como la actividad física de este grupo poblacional a través de interacciones afirmativas en las familias; previniendo en todo caso situaciones y escenarios que puedan vulnerar sus derechos. No deben contemplarse la realización de eventos sociales o comunitarios.
- Coordinar entre autoridades tradicionales étnicas y sabedores/sabedoras ancestrales, mecanismos para apoyo y acompañamiento emocional y espiritual a las personas de la comunidad y en este caso a niños, niñas y adolescentes en condición de discapacidad o con disarmonías espirituales, de acuerdo con la cosmovisión y cosmogonía de cada pueblo.

²⁷ Las orientaciones para la prevención, detección y manejo de casos de COVID-19 en población étnica están dispuestas en: <https://bit.ly/2Z9da2t>

²⁸ Las estrategias deben ser pertinentes social y culturalmente, integrar las comprensiones de la enfermedad y las medidas de prevención, valorar el rol de los niños, niñas y adolescentes e incorporar la medida en las estrategias de afrontamiento a la situación del COVID-19; en articulación con el abordaje institucional.

²⁹ <https://bit.ly/3exprE3>



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- La autoridad tradicional étnica debe establecer los canales o medios de comunicación entre las familias, la autoridad tradicional y las instituciones municipales para resolver situaciones relacionadas con violencia intrafamiliar o Violencia sexual se presente dentro de las comunidades³⁰.
- Se pueden fomentar acciones de fortalecimiento de la cultura y el conocimiento ancestral y tradicional de lo propio, desde el interior de las familias; especialmente para aquellos niños, niñas y adolescentes en los que no aplica la medida³¹.
- En caso de no contar en su territorio con insumos básicos para protección y acceso a fuentes de agua para el lavado de manos, la entidad territorial en conjunto con las autoridades locales debe definir los medios alternativos que faciliten estas acciones de prevención.

5.3.3. Gestión sectorial e intersectorial desde las entidades territoriales

- Definir estrategias que permitan evitar la concentración de personas que permita preservar el distanciamiento social (por ejemplo, distribución por franjas horarias según edades)
 - Desarrollar acciones de sensibilización, información y comunicación relacionadas Con la medida y con las medidas de cuidado y prácticas de higiene priorizadas para prevenir la Infección Respiratoria Aguda y reducir el riesgo de contagio de SARS CoV-2 COVID-19.
- Reforzar las acciones de socialización y difusión de los tres (3) mensajes clave para prevenir, detectar tempranamente síntomas respiratorios y signos de alarma de la Infección respiratoria Aguda (IRA)³², para que sean aplicadas y reconocidas ante la salida al espacio público por parte de niños, niñas, adolescentes y su cuidador, favoreciendo el disfrute de esta medida bajo la autonomía, responsabilidad y autocuidado individual y familiar. Enfatizar en las medidas de cuidado y prácticas de higiene priorizadas para prevenir la Infección Respiratoria Aguda y reducir el riesgo de contagio de SARS CoV-2 COVID-19.

³⁰ Se sugiere involucrar a las sabedoras, médicas traicionados y parteras en los procesos de armonización espiritual que se requieren y donde se involucre a mujeres lideresas, con el fin de ofrecer servicios que permitan resolver las situaciones que se generen como consecuencia las violencias.

³¹ Se sugieren diálogos de saberes intergeneracional o círculos de la palabra, narración oral de los relatos de mitos, leyendas, historias de origen; así como practica de juegos tradicionales y arte propio (música, tejido, danza, cultivo de huertas, pintura).

³² Mensajes claves para evitar la infección respiratoria aguda .Como evito que mi hijo o hija o mi adulto mayor se enferme? - .Como lo cuido en casa? -.Cuando debo consultar a un servicio de salud?



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Divulgar de manera masiva el alcance de la medida y especialmente los grupos de niños, niñas y adolescentes en las cuales no aplica, a través de diferentes canales de comunicación en los cuales se explique de forma clara las estrategias para favorecer el cuidado en casa hasta tanto se encuentren las condiciones que permitan la salida de estos grupos.
- Incorporar la información correspondiente sobre medidas de prevención, cuidado, detección de casos y signos de alarma en las líneas telefónicas de atención al usuario del nivel local, para orientación adecuada a familias, cuidadores, niños, niñas y adolescentes.
- Difundir actividades propuestas que pueden ser desarrolladas por niños, niñas y adolescentes con su cuidador durante la salida. Así como actividades y estrategias propuestas que pueden desarrollar, con quienes no salen con sus familias que, promuevan su desarrollo integral (ver anexo 1, 2, 3, 4 y 5).
- Fortalecer mediante mensajes clave las prácticas de cuidado a niños, niñas y adolescentes en casa alrededor de promover actividad física, alimentación saludable, cuidado de la salud mental, prevención de las violencias, cuidado a los cuidadores, entre otros, al interior de todas las familias y con especial énfasis en familias de niños y niñas menores de 6 años y aquellos con comorbilidad de riesgo para IRA grave.
- Dinamizar mensajes y acompañar a las familias en los procesos de reconocimiento y toma de decisión de la salida de niños, niñas y adolescentes, con la participación de ellos/ellas; desarrollo de la salida y contar con elementos prácticos para valorar aprendizajes, así como incorporar las adaptaciones que se requieren.
- Actualizar y socializar las rutas de atención existentes en el territorio ante la identificación de sintomatología respiratoria y signos de alarma en niños, niñas y adolescentes, familias y cuidador.
- Valorar el mantenimiento o restricción de la medida según situaciones locales. Las autoridades locales de salud en función de sus condiciones deben evaluar el cumplimiento de los siguientes criterios para mantener o suprimir la medida:
 1. Situación epidemiológica: análisis diario de la evolución de la infección por COVID-19, así como de la Infección Respiratoria Aguda (IRA) en niñas, niños y adolescentes, esto incluye: revisión de número de casos nuevos y acumulados, proporción de atenciones en urgencias, consulta externa, hospitalización o unidades de cuidado intermedio o intensivo pediátrico, estado de los casos, tasa promedio de crecimiento de casos notificados.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



2. Suficiencia y capacidad instalada (prestadores de servicios de salud y talento humano): seguimiento al porcentaje de utilización de los servicios de urgencias y consulta externa de medicina general y especializada, porcentaje de ocupación de los servicios de hospitalización, cuidados intermedios y cuidados intensivos pediátricos, públicos y privados de su jurisdicción.
3. Capacidad para detectar y vigilar la propagación del virus: oportunidad en la realización de pruebas y confirmación de casos, seguimiento a contactos e identificación de áreas de circulación activa que permita identificar las zonas o sectores de mayor vulnerabilidad para la propagación del virus SARS CoV-2 COVID-19.
- Fortalecer, socializar y activar rutas para el restablecimiento de derechos de niños, niñas y adolescentes (con énfasis en violencias). Es importante que desde la comunidad y las autoridades locales se avance en la garantía de espacios seguros para los niños, niñas y adolescentes, lo cual implica entre otras:
 - Desarrollo de capacidades al equipo interdisciplinarios que gestiona la atención de los servicios en salud, justicia y protección, para la garantía del ejercicio de los derechos niñas, niños y adolescentes.
 - Disposición de directorio institucional con la información sobre responsables y contactos para activar las rutas de atención en caso de requerirse.
 - Garantía la presencia de la Policía Nacional en los espacios públicos, en donde niñas, niños y adolescentes realizan actividades al aire libre.
 - Garantía para la protección a los niños, niñas y adolescentes de prácticas de estigma y discriminación en los espacios públicos
 - Desarrollo de estrategias de divulgación masiva por medio Offline y Online de: sobre medidas de autocuidado y cuidado, rutas de atención integral, líneas de orientación y denuncia, signos de alarma sobre violencias, violencia sexual, pautas de protección ante el riesgo por redes sociales u otras plataformas virtuales relacionas con agresión y explotación sexual por estos canales. » Inclusión de material educativo relacionado con la prevención y atención de violencias dentro de las herramientas dispuestas por el sector educación para aprendizaje en casa.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Anexo 1. Guía para familias y cuidadores

Acompañamiento a la toma de decisión frente a la autorización dada para que las niñas, niños y adolescentes salgan a realizar actividades físicas y de ejercicio al aire libre durante la cuarentena por COVID-19

Apreciadas familias y cuidadores:

Las personas en su hogar han venido cumpliendo con la medida de aislamiento obligatorio en casa, mediante la cual se busca proteger a los ciudadanos del contagio por COVID-19 y contribuir al control de la pandemia en nuestro país.

Esta situación ha exigido transformaciones en su cotidianidad y rutinas, en las relaciones, en las formas de vivir, de cuidarnos y de cuidar a otros. Ha sido necesario intensificar actividades de limpieza, hábitos de higiene e incorporar prácticas relacionadas con el distanciamiento social, que contribuyen en su cuidado y en la protección de las demás personas.

Es posible que en este tiempo hayan tenido oportunidad de enriquecer capacidades, habilidades y talentos para atender responsabilidades, enfrentar retos y avanzar en el camino de sus vidas. También sus niños, niñas y adolescentes de forma valerosa han asumido esta experiencia.

En el decreto 636 del 6 de mayo de 2020, el gobierno nacional autorizó que – durante la medida aislamiento – las niñas, niños y adolescentes entre 6 y 17 años puedan salir por media hora al día, máximo tres (3) veces por semana, a realizar actividades de esparcimiento individual que incluyen actividades físicas y de ejercicio al aire libre, en compañía de una persona adulta entre los 18 y los 59 años.

Lo anterior, de acuerdo con las medidas, que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales y atendiendo los protocolos de bioseguridad que previenen el contagio por COVID-19.

La salida es una opción. Por esto implica que los adultos y los niños, niñas y adolescentes del hogar tomen una decisión pensada y en consenso, basada en la información sobre las condiciones que se deben cumplir; en las situaciones que cada familia tiene en su hogar y en su contexto y en las emociones y sentimientos que les genera esta posibilidad de salir.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Esta guía les permite contar con la información básica para cumplir con los cuidados esenciales que deben atenderse para minimizar el riesgo de contagio en caso de salir, y ofrece elementos que les permitan valorar las condiciones de su familia y del contexto para tomar una decisión consciente, responsable y acordada con sus niños, niñas y adolescentes.

Sigan cuidándose en familia, eviten salir si no es necesario.

Para quienes aplica la medida Niñas, niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años sin ninguna condición o enfermedad de base como: infecciones respiratorias, asma, diarrea, o diagnosticados por cardiopatías incluyendo hipertensión arterial, EPOC, fibrosis quística, u otras que los hagan más vulnerables al ambiente como inmunodeficiencias primarias y secundarias incluido VIH, cáncer, insuficiencia renal; y condiciones metabólicas como diabetes, desnutrición, entre otros, o quienes están recibiendo tratamientos con inmunosupresores o quimioterapia. Igualmente, de ningún modo puede salir quien tenga sospecha o confirmación de COVID-19.

La salida de quienes presenten diagnósticos por enfermedades neurológicas crónicas con manifestaciones conductuales tales como el trastorno del espectro del autismo, la discapacidad cognitiva y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, puede hacerse, bajo la responsabilidad de los padres, madres y cuidadores que conocen y saben cómo acompañar a sus niños, niñas y adolescentes en estas condiciones. Considerando los apoyos y cuidados especiales que estos requieran según cada caso.

Quiénes pueden acompañar la salida de las niñas, niños y adolescentes.

Un familiar o cuidador adulto entre los 18 y 59 años, quién podrá estar a cargo de máximo 3 niños, niñas o adolescentes. Este familiar o cuidador no debe presentar las enfermedades de base descritas en el apartado anterior; ni ser un caso probable o confirmado de COVID - 19 hasta completar la cuarentena y tener evidencia clínica y paraclínica de recuperación.

Camino a la decisión

Realizar actividades de esparcimiento en el espacio público en medio de la cuarentena, significa desarrollar actividades seguras, de acuerdo con la edad, los intereses y necesidades de las niñas, niños y adolescentes.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Estas actividades contemplan tomar aire, el sol, disfrutar de zonas verdes si las tienen cerca, reconocer sus entornos, dar un pequeño paseo a pie, jugar, recrearse y ejercitarse si así lo desean.

Lo anterior, teniendo en cuenta que estas actividades no deben implicar el uso de juguetes, elementos deportivos (balones, sogas, bate, entre otros), ni la interacción con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos. Durante la salida debe mantenerse el distanciamiento físico de dos metros con las personas que no son del hogar y con las mascotas o animales que estén en el espacio a recorrer.

El distanciamiento físico no significa aislamiento social ni afectivo. Se puede saludar a los conocidos y dialogar con ellos manteniendo la distancia y haciendo uso del tapabocas.

Que las niñas, niños y adolescentes salgan a realizar actividades de esparcimiento en el espacio público, contempla tres momentos a saber: Antes de salir, durante la salida y el regreso a casa.

Cada uno de estos momentos, tiene unos requerimientos que deben analizarse para poder tomar la decisión de salir o no.

A continuación, encuentran para cada uno de los momentos una tabla organizada en tres columnas así:

- La primera columna, ofrece la información que debe cumplirse para minimizar el riesgo de contagio en caso de salir.
- La segunda columna, contiene preguntas que les permiten analizar las circunstancias particulares que hay en sus familias y contextos con respecto a estos requerimientos.
- La tercera columna, les invita a valorar si las condiciones se cumplen y garantizan que sus niños, niñas y adolescentes salgan de la casa en compañía de ustedes, de forma segura. A medida que vaya leyendo, marque con un X la columna que corresponde a su análisis sobre el cumplimiento de los requisitos y las condiciones de la familia y del contexto (si o no).

NOTA: Realice completo el ejercicio correspondiente para los tres momentos, esto le permitirá tener las claridades que necesita compartir con los niños, niñas y adolescentes sobre las condiciones de la salida y concertar con ellos la decisión de salir o no.



► **Momento 1. Antes de salir del hogar**

Requisitos	Condiciones de la familia y del contexto	Valoración	
		Si	No
Contar con un adulto sano entre los 18 y 59 años que se encuentre compartiendo la cuarentena con las niñas, niños y adolescentes en el hogar, que cumpla estrictamente con las medidas sanitarias.	Contar con un adulto responsable, informado y de confianza, que viva bajo el mismo techo, cercano a los niños, niñas y adolescentes con disponibilidad de tiempo para acompañar la salida.		
Un adulto debe estar a cargo de acompañar máximo 3 niños, niñas o adolescentes al momento de la salida.	Si hay más de tres niños, niñas y adolescentes en el hogar, debe garantizarse acompañamiento a quienes se quedan en casa.		
Salida por media hora (30 minutos) a espacios abiertos, máximo 3 días a la semana, a lugares ubicados a distancias no mayores de un kilómetro de la vivienda. (No está permitido llevarlos a: centros comerciales, supermercados, juegos infantiles, gimnasios o parques de urbanizaciones, entre otros).	Verificar la normatividad establecida en su territorio con respecto a horario y espacios disponibles.		
	Definir y concertar días y horarios de salida.		
	Identificar espacios abiertos en zonas cercanas al domicilio (senderos, caminos, zonas verdes, malecones, las cuerdas cercanas, plazoletas, etc.) poco concurridas, a los que se pueda ir a pie.		
Requisitos	Condiciones de la familia y del contexto	Valoración	
		Si	No
Verificar el estado de salud de las personas que van a salir, incluido el adulto.	Verificar que no hay síntomas de tos, fiebre, malestar estomacal, gripa-resfriado o cualquier otro síntoma de indisposición que indiquen que no es prudente salir.		
Usar el atuendo adecuado.	<ul style="list-style-type: none">• Prendas de manga larga (clima frío).• Pantalón largo preferiblemente.• Zapatos en lo posible cerrados que sean fáciles de limpiar.• Cabello recogido.• Colocarse el tapabocas justo antes de salir• No joyas, manillas o accesorios.• No guantes.		
Disponer de los elementos para prácticas de higiene, si es requerido.	Se dispone de: <ul style="list-style-type: none">• Gel antibacterial o alcohol glicerinado• Evite usar baños públicos (si la salida es muy corta es mejor usar el baño de su casa antes de salir).		
Lavado de manos.	Realizar el lavado de manos con agua y jabón, mínimo por 20 segundos, antes de salir de casa.		
Disponer de documento de identificación e información de contacto.	Alistar documento de identificación de las niñas niños y adolescentes y un papel con nombre, edad, EPS, el nombre de un acudiente y el teléfono para comunicarse en caso de una situación de emergencia.		
Explorar el interés de los niños, niñas y adolescentes	Indagar y conversar con los niños, niñas y adolescentes sobre su interés y expectativas con respecto a la posibilidad de salir al espacio público.		



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



► Momento 2. Durante la salida

Requisitos	Condiciones de la familia y del contexto	Valoración	
		Sí	No
Acompañamiento de un cuidador a cargo de máximo 3 niñas, niños o adolescentes que compartan en el mismo hogar durante la cuarentena.	Contar con un adulto del hogar responsable, informado, de confianza y cercano a los niños, niñas y adolescentes, disponible para realizar el acompañamiento de la salida.		
Verificar las condiciones para la salida.	Verificar que el clima sea favorable para la salida. (Abstenerse de hacerlo si llueve, hay demasiado frío o calor).		
	Utilizar el atuendo seleccionado y utilizar durante la salida el tapabocas, cubriendo boca y nariz.		
Tiempo de salida por media hora tres veces a la semana a máximo a un kilómetro de distancia del hogar.	Cumplir de manera responsable y solidaria con la media hora (30 min) autorizada para realizar la salida. Así se evita congestionar los lugares.		
	Acordar el destino para la salida.		
	Desplazarse caminando al lugar cercano al domicilio acordado y que esté poco concurrido para que garantice el distanciamiento físico. (senderos, caminos, zonas verdes, malecones, las cuadras cercanas, plazoletas, espacios abiertos)		
Mantener las medidas de distanciamiento físico.	Niñas, niños, adolescentes y la persona adulta que, los acompaña, mantienen una distancia de 2 metros de quienes no viven con ellos y se abstienen de jugar con personas de otros hogares y con mascotas.		

Requisitos	Condiciones de la familia y del contexto	Valoración	
		Sí	No
Desarrollar actividades seguras, de acuerdo con la edad, los intereses y necesidades de las niñas, niños y adolescentes.	Realizar actividades como tomar aire, el sol, disfrutar de zonas verdes si las tienen cerca, reconocer sus entornos, dar un pequeño paseo a pie, jugar, recrearse y ejercitarse si así lo desean.		
	Tener en cuenta que las actividades no deben implicar el uso de juguetes, elementos deportivos, ni la interacción con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos. Durante la salida debe mantenerse el distanciamiento físico de dos metros con las personas que no son del hogar.		
	Evitar el uso de las áreas de juegos (columpios, rodaderos, pasamanos, juegos acuáticos) o gimnasios.		
	Evitar deportes de contacto, juegos grupales con otros niños o entrenamientos colectivos.		



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



No llevar alimentos	Evitar el consumo de alimentos durante la salida, por tanto, no se deben llevar recipientes ni lonchera.		
Atender condiciones de seguridad e higiene.	Usar el tapaboca o mascarilla cubriendo boca y nariz todo el tiempo.		
	No usar guantes		
	No tocarse la cara.		
	No tocar superficies (bancas, áreas de juegos, barandas, etc.).		
	Toser y estornudar en la parte interior del codo.		
	Limpieza de manos al terminar la actividad con agua y jabón o con gel antibacterial o alcohol glicerinado, según disponibilidad y emprender el regreso a casa.		

► Momento 3. El regreso a casa.

Requisitos	Condiciones de la familia y del contexto	Valoración	
		Sí	No
Aplicar las medidas de higiene y protección.	Limpiar o lavar suela de los zapatos antes de ingresar, y retirárselos.		
	Evitar tocar superficies del hogar al ingreso.		
	Cambio de ropa. La ropa usada en la salida debe llevarse a lavar inmediatamente.		
	Ducharse si es posible o lavar bien manos y todas las zonas expuestas: cara, cabello, brazos, codos muñecas, rodillas, piernas, etc.		
	Realizar limpieza de bastones, sillas de ruedas, muleta o prótesis.		
	Botar en la caneca tapabocas, pañuelos y otros implementos desechables usados en la salida. Si el tapabocas es de tela, se debe lavar inmediatamente con agua y jabón.		
Valorar la salida	Conversar sobre la experiencia de la salida con respecto a: <ul style="list-style-type: none"> • El lugar en el que se estuvo. • Si se logró disfrutar. • Si se atendieron las medidas de cuidado y seguridad. • Los aspectos positivos. • Los aspectos por mejorar en una próxima oportunidad. 		

Toma de decisión conjunta

Llegado a este punto, ustedes cuentan con la información necesaria para poder tomar una decisión concertada con los niños, niñas y adolescentes de acuerdo con su edad, sus formas de ser, sus intereses y necesidades.



Ofrezcan la oportunidad de que los niños, niñas y adolescentes reflexionen sobre cada momento y puedan hacer su propio ejercicio de valoración. Para esto pueden apoyarse en la guía diseñada para ellos.

Luego, compartan sus puntos de vista sobre los pros y contras, la disposición para atender a las medidas, y las condiciones con las que cuentan para poderlas cumplir.

De ejemplo con su actitud de escucha y promueva el diálogo tranquilo. Recuerde que todos estamos aprendiendo sobre la marcha en esta emergencia sanitaria.

Tenga tranquilidad si luego del análisis deciden no salir a realizar actividades de esparcimiento en el espacio público, en medio de la cuarentena y permanecer en casa.

No salir también es una opción y no excluye que en el hogar las niñas, niños y adolescentes encuentren oportunidades para el esparcimiento, recreación, actividad física y de relacionamiento con sus seres queridos.

Retomar la cotidianidad será un proceso personal y familiar que requiere preparación, tiempos, cuidados que permitan adaptarse a los cambios que demanda la nueva normalidad, esto será progresivo y requiere del acompañamiento y cuidado de los adultos.

Instituciones, familias y comunidades comparten la responsabilidad de garantizar su protección y cuidado.

Si en su familia se encuentran o saben de alguna persona afectada por las siguientes situaciones, no duden en contactarnos, desde el INDERSANTADER podemos orientarnos, a continuación relacionamos los números telefónicos donde se te puede comunicar.

Situación	Canal
Emergencia	Línea 123
Víctima de violencia	Línea 155.
Violencia en contra de los niños, niñas y adolescentes: sexual, física y psicológica.	Línea 141 WhatsApp 3202391685 - 3202931320- 320 865 5450 Línea gratuita nacional 01-8000-91-8080 Chat en la página web www.icbf.gov.co las 24 horas del día De manera presencial, directamente en los puntos de atención al ciudadano del ICBF.
Apoyo para manejar una situación difícil	Línea 192 o buscamos ayuda terapéutica por internet.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Anexo 2. Guía para niñas, niños y adolescentes

Realizar actividades de esparcimiento en el espacio público durante la emergencia sanitaria, es tu decisión.

Junto con las personas de tu hogar has venido cumpliendo con la medida de aislamiento obligatorio en casa para protegerte del contagio por el coronavirus, cuidar de los tuyos y de toda la comunidad.

Esta situación ha traído cambios en tu forma de vivir; en tus rutinas y relaciones; en la posibilidad de encontrarte personalmente con seres queridos, amigos y vecinos que no están contigo en casa.

Has tenido que cuidarte con más atención lavando tus manos con mayor frecuencia, tomando precaución de no tocar tu cara, de estornudar y toser tapando tu nariz y boca. Has aprendido a mantener tus espacios limpios y a encontrar formas nuevas para comunicarte y expresar tu cariño, diferente a los besos y los abrazos.

De seguro también en este tiempo has tenido oportunidad para enriquecer tus capacidades, habilidades y talentos. Con ellos has podido seguir cultivando tus aficiones, disfrutando de tus gustos, inventando nuevas formas de jugar aprovechando materiales y recursos, y has atendido de manera creativa a tus responsabilidades de la casa y del colegio. Ya vendrá el momento de retomar las actividades que cotidianamente realizabas.

Recientemente el gobierno nacional autorizó que – en medio de la medida de aislamiento – las niñas, niños y adolescentes entre 6 y 17 años puedan salir a realizar actividades de esparcimiento individual que incluyen actividades físicas y de ejercicio al aire libre.

Esta salida se puede hacer tres (3) veces a la semana, por media hora al día, en compañía de una persona adulta, siguiendo las indicaciones y los horarios que hayan definido los alcaldes o autoridades tradicionales de tu comunidad.

La salida es una opción. Por esto implica que en familia hagan un ejercicio de revisión y análisis para que tomen una decisión bien pensada con la que todos estén de acuerdo.

Esta decisión debe tener en cuenta tus sentimientos e ideas; las consideraciones de tus familiares y cuidadores; la información y las recomendaciones de salud que se deben cumplir; y las posibilidades que ofrecen tu barrio o tu comunidad.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Esta guía te permite conocer los requisitos básicos que debes tener en cuenta para poder salir y disminuir el riesgo de contagio mientras estés fuera de casa.

Es importante que te cuides porque así cuidas a los tuyos. Puedes quedarte en casa, si así lo deseas.

Puedes salir si...

- Eres niña, niño o adolescentes que tiene entre 6 y 17 años.
- Estás saludable.
- No tienes ningún síntoma de resfriado, ni alguna condición o enfermedad en la que el médico te haya recomendado no salir como enfermedades del corazón, de los pulmones, de los riñones, diarrea entre otras, o si estás recibiendo algún tratamiento médico. Si tienes dudas, puedes preguntarle a tus padres y cuidadores.
- No hay en tu familia sospecha o confirmación de que alguien tiene coronavirus.

Qué adultos pueden acompañar tu salida

- Un familiar o cuidador adulto entre 18 y 59 años, saludable, que no tenga ninguna de las enfermedades que se describieron anteriormente y que no haya tenido contacto cercano con una persona (caso) con sospecha o confirmación por coronavirus.

A qué puedo salir

Recrearte en el espacio público durante la cuarentena, significa desarrollar actividades seguras, de acuerdo con tu edad, tus intereses y necesidades.

Puedes salir a tomar aire, el sol, a disfrutar de zonas verdes si las tienes cerca, a reconocer los alrededores de tu casa, a dar un pequeño paseo a pie, jugar, recrearte y ejercitarte si así lo deseas.

Debes tener presente que estas actividades no deben incluir el uso de juguetes, objetos, accesorios deportivos, ni la interacción con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos.

Durante la salida puedes caminar y correr, siempre y cuando, mantengas distancia física de dos metros con las personas que no son de tu hogar.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Ten presente que la distancia física no significa dejar de ser amable con las demás personas. Puedes saludarlas y dialogar con ellas manteniendo la distancia y haciendo uso del tapabocas. Es el momento de crear saludos nuevos, usando los gestos, los ojos, seguro se te ocurren muchos más.

Ten en cuenta que en este momento aún no podrás ir a visitar a tus familiares o amigos.

Camino a la decisión

Tener la posibilidad de salir implica tener en cuenta tres momentos: Antes de salir, durante la salida y el regreso a casa.

Cada uno de estos momentos, tiene requisitos que debes entender y analizar para poder saber si cuentas o no con las condiciones que se necesitan para que puedas salir.

A continuación, encuentras para cada uno de los 3 momentos la lista con los requisitos que se necesita cumplir, frente a cada uno de ellos tienes la posibilidad de verificar si se cumplen o no.

Realiza completo el ejercicio de revisión y análisis de la lista de los requisitos. Esto te permitirá tener las claridades que necesitas sobre las condiciones de la salida y poder dialogar con tu familia si es conveniente salir o no.

► Momento 1. Antes de salir del hogar

Requisito	Valoración	
	Sí	No
Cuentas en tu hogar con un adulto entre los 18 y 59 años responsable y de confianza, que se encuentra saludable y te puede acompañar en la salida. Ten presente que este adulto solo puede acompañar a tres niños del mismo hogar durante la salida, y que no debe tener síntomas de gripa, ni haber estado hospitalizado los últimos 30 días		
Conoces los horarios y días que están autorizados en tu comunidad para ponerte de acuerdo con tu familia sobre cuándo y a qué hora puedes salir.		
Escoges con tu familia el sitio cercano a tu casa al que puedes ir. Deben ser espacios abiertos, en lo posible poco concurridos. Pueden ser senderos, caminos, zonas verdes, malecones, las cuerdas cercanas, plazoletas, etc. Ten presente que no puedes ir a centros comerciales, supermercados, ni usar los juegos infantiles o gimnasios de los parques de urbanizaciones, entre otros, porque mantener las superficies limpias y desinfectadas en los lugares públicos es difícil y el virus se propaga cuando se tocan superficies contaminadas y luego las manos se llevan a los ojos, la nariz o la boca.		



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

Estás bien de salud. No tienes tos, fiebre, malestar estomacal, gripa-resfriado o cualquier otro síntoma. Lo mismo pasa con tus acompañantes.		
Dispones del atuendo adecuado: <ul style="list-style-type: none">• Prendas cómodas de acuerdo a la zona de residencia.• Zapatos que sean fáciles de limpiar.• Cabello recogido.• Tapaboca (se pone justo antes de salir) Ten presente que no debes usar: <ul style="list-style-type: none">• Joyas, manillas o accesorios.• Guantes.• No lleves alimentos		
Dispones de los elementos para realizar las prácticas de higiene requeridos: <ul style="list-style-type: none">• Gel antibacterial o alcohol glicerinado. Evite usar baños públicos (la salida es muy corta es mejor usar el baño de su casa antes de salir)		
Alistas un documento de identificación y un papel del mismo tamaño en el que escribas tu nombre, edad, EPS, el nombre de un acudiente y el teléfono para comunicarse en caso de una situación de emergencia.		
Estas dispuesto a lavar tus manos con agua y jabón, mínimo por 20 segundos, antes de salir de casa.		

► **Momento 2 Durante la salida**

Requisito	Valoración	
	Sí	No
Cuentas en tu hogar con un adulto entre los 18 y 59 años responsable y de confianza, que se encuentra saludable y te puede acompañar en la salida.		
Verificas que el clima es favorable para la salida. Ten presente que no debes salir si está lloviendo, hay demasiado frío o mucho calor.		
Llevas el atuendo adecuado: <ul style="list-style-type: none">• Prendas cómodas de acuerdo a la zona de residencia• Zapatos en lo posible cerrados, que sean fáciles de limpiar.• Cabello recogido.• Tapabocas. Ten presente que debes utilizar todo el tiempo el tapaboca o mascarilla, cubriendo tu boca y nariz y que no te lo debes retirar, ni tocar, aunque corras o realices ejercicios fuertes. Ten presente que NO llevas: <ul style="list-style-type: none">• Joyas, manillas o accesorios.• Guantes.• No consumas alimentos.		
No te tocas la cara ni la pones en contacto con ningún objeto.		
Te cubres la boca y la nariz si toses y estornudas con la parte interior de tu codo o con un pañuelo que desechas en la caneca.		
Te desplazas caminando al lugar cercano a tu casa que elegiste con tu familia, evitas tocar cualquier superficie y verificas que está poco concurrido.		
Cumples de manera responsable y solidaria con la media hora autorizada para realizar la salida. Así se evitas congestionar los lugares, y permites que otros niños puedan disfrutarlos.		



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



Mantienes las medidas de distanciamiento físico de dos metros con las personas que te cruces durante toda tu salida.		
No entras en contacto con mascotas.		
Realizas actividades como tomar aire, el sol, disfrutar de zonas verdes si las tienen cerca, reconocer tu entorno, dar un pequeño paseo a pie, jugar, recrearte y ejercitarte si así lo deseas.		
Tienes en cuenta que las actividades que realizas no implican el uso de juguetes, accesorios deportivos, ni la interacción con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos.		
Evitas el uso de las áreas de juegos (columpios, rodaderos, pasamanos, juegos acuáticos) o gimnasios.		
Evitas deportes de contacto, entrenamientos colectivos o juegos grupales con otros niños y niñas.		
Limpieza de manos al terminar la actividad con agua y jabón o con gel antibacterial o alcohol glicerinado, según disponibilidad y emprender el regreso a casa.		

► Momento 3. El regreso a casa

Requisito	Valoración	
	Si	No
Limpias la suela de tus zapatos antes de ingresar y te los retiras.		
Evitas tocar superficies de tu hogar al ingresar.		
Te cambias la ropa y dejas la que usaste para lavar.		
Te duchas si es posible o te lavas bien tus manos y todas las zonas de tu cuerpo que estuvieron expuestas: cara, brazos, codos, muñecas, rodillas, piernas, etc.		
Realizar limpieza de bastones, sillas de ruedas, muleta o prótesis.		
Botas en la caneca el tapabocas, los pañuelos y los demás implementos desechables que hayas usado en la salida. Ten presente que, si tu tapabocas es de tela, lo debes lavar inmediatamente con agua y jabón.		
Conversa en familia sobre la experiencia de la salida con respecto a: <ul style="list-style-type: none"> • El lugar en el que estuviste. • Si se lograste disfrutar. • Si atendiste a las medidas de cuidado y seguridad. • Los aspectos positivos. • Los aspectos por mejorar en una próxima oportunidad. 		

Toma de decisión en familia

Ahora estás listo para conversar, compartir tus puntos de vista y considerar los de tus familiares sobre los pros y los contras de salir.

Si la decisión es que salgas, prepárate para disfrutar de la experiencia de manera responsable. Ten claro que la salida no será igual a cuando no había emergencia sanitaria y por esto debes tener presentes todas las recomendaciones que ahora conoces.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Ten tranquilidad si luego del análisis deciden que no es conveniente que salgas a realizar actividades de esparcimiento en el espacio público, en medio de la cuarentena. Hicieron en familia una reflexión juiciosa y encontraron que era la mejor decisión para todos.

No salir también es una opción. Ten presente que en tu hogar tienes oportunidades para el esparcimiento, para recrearte, realizar actividad física y compartir con tus seres queridos.

Adaptarse a los cambios que implica vivir esta situación de emergencia sanitaria toma tiempo y preparación. Ve paso a paso, a tu ritmo.

En INDERSANTANDER Estamos pendientes de ti y de los tuyos.

Anexo 3. Protocolo para salida de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad, con capacidades o talentos excepcionales y con trastornos del comportamiento

En atención a la situación de emergencia y de las medidas que ha venido implementando el gobierno nacional a razón del COVID-19, a continuación, se presenta el protocolo a tener en cuenta para las salidas de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad, con capacidades o talentos excepcionales y con trastornos del comportamiento, que plantea recomendaciones para el antes, durante y después de las salidas.

1. Antes de la salida

a) Niños, niñas y adolescentes con discapacidad

- Converse con el niño, niña o adolescente con discapacidad sobre la situación actual y bríndele tranquilidad para afrontar las nuevas dinámicas.
- Se recomienda el uso de herramientas audiovisuales pedagógicas o informativas, adaptadas en lengua de señas en casos de que se requiera, para garantizar una mayor comprensión de la situación.
- Concierten juntos los días, el momento y las actividades a desarrollar según su elección o posibilidad.
- Respete las decisiones que el niño, la niña o adolescente con discapacidad tome al respecto, así como cuando no desee salir y busque llegar a acuerdos.
- Para quienes tengan una enfermedad de base, contemple las indicaciones y autorizaciones médicas para programar la salida.
- Se sugiere para quienes salgan, llevar consigo un elemento de identificación que contemple el nombre, edad, número de teléfono, EPS, el nombre de un acudiente y el teléfono para comunicarse en caso de una situación de



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



emergencia. Si considera que este documento debe contener precauciones específicas, inclúyalas.

- Preparar el kit de salida que contengan gel antibacterial, tapabocas, ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, entre otros) y otros dispositivos (bastón si la persona con discapacidad visual lo requiere), así como otros elementos que se requieran llevar.
 - Se sugiere que la persona adulta acompañante se coloque primero su indumentaria de protección y luego apoye al niño, niña o adolescente con discapacidad cerciorándose de que quede bien protegido (primordialmente con tapabocas).
 - Se recomienda que antes de salir y regresar a casa después de la salida, las ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, entre otros) de uso de los niños, niñas, adolescentes, así como de las personas acompañantes, se limpien cuidadosamente.
 - Proporcione información clara sobre lo que está sucediendo, la actividad a realizar pactada previamente. Si así lo requiere apóyese en dibujos o imágenes para facilitar su comprensión.
 - Explique con claridad, que durante el tiempo de salida se deberá evitar el contacto físico con otras personas, así como con mascotas y objetos que se encuentren en el espacio público, lo cual tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia.
 - Recuerde, de forma previa, que en caso de contacto físico con personas o elementos externos se debe evitar contacto de las manos con ojos, boca o nariz, esto particularmente para personas sordas en donde el uso de las señas implica en ciertos casos el contacto de las manos con la cara.
 - Se sugiere evitar el uso de celulares, juguetes o cualquier otro elemento distractor, ya que además de interrumpir el desarrollo de las actividades, puede elevar las potencialidades de contagio.
- b) Niños niñas y adolescentes con capacidades o talentos excepcionales
- Concrete con el niño, niña o adolescente con capacidades o talentos excepcionales los días, el momento y las actividades a desarrollar según su elección o posibilidad.
 - Reconozca en familia los intereses y como el tiempo fuera puede apoyar el desarrollo del talento excepcional en artes, deporte, tecnología, ciencias, emprendimiento o en las áreas de su interés.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Identifique en el entorno cercano, las actividades, herramientas o elementos que favorezcan el desarrollo de los intereses en artes, deporte, tecnología, ciencias, emprendimiento o en las áreas de su interés.
 - Concrete previamente la actividad a realizar, establezca la meta de acuerdo con el tipo de talento o talentos que están desarrollando.
- c) Niños, niñas y adolescentes con trastornos del comportamiento
- Converse con el niño, niña o adolescente con un trastorno del comportamiento sobre la situación actual y bríndele tranquilidad para afrontar las nuevas dinámicas.
 - Concierten juntos los días, el momento y las actividades a desarrollar según su elección o posibilidad.
 - Confirme el retener y recordar la información mínima concreta que le haya brindado, antes de salir de la casa.
 - En caso de tener que administrar medicamentos, revise que la hora de la salida no coincida con la administración de estos.
 - Establezca normas y protocolos de manera explícita antes de realizar la salida.
 - Confirme la interiorización de las condiciones para salir bajo las condiciones actuales.
 - Para quienes tengan una enfermedad de base, contemple las indicaciones y autorizaciones médicas para programar la salida.
 - Se sugiere para quienes salgan, llevar consigo un elemento de identificación que contemple el nombre, edad, número de teléfono, EPS, el nombre de un acudiente y el teléfono para comunicarse en caso de una situación de emergencia. Si considera que este documento debe contener precauciones específicas, inclúyalas.

2. Durante la salida

a) Niños, niñas y adolescentes con discapacidad

- Priorice el desarrollo de actividades multisensoriales (sentir el aire en la piel, el calor del sol, ver las nuevas dinámicas que suceden, las cosas que han cambiado, el aroma de la calle, los árboles, las flores, las construcciones, los carros, las personas que están fuera, entre otros), de acuerdo con sus posibilidades.
- Permita que interactúe con el contexto y el ambiente a través del reconocimiento del espacio en el que se encuentra, identificación de características y asociación de elementos que le llamen la atención.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Aproveche el contexto y el espacio de salida para articular los procesos pedagógicos que se vienen adelantando en la estrategia de Trabajo Académico en Casa.
 - Bríndele seguridad y confianza progresiva para que exprese lo que está sintiendo sin presión alguna.
 - Realice acuerdos sobre el cumplimiento del tiempo y reconozca su comportamiento.
 - Recordar el uso permanente del tapabocas y de los demás elementos de protección.
 - Para favorecer la comunicación con los niños, niñas o adolescentes con discapacidad visual, priorice el contacto con el hombro o espalda y realice rutinas cortas de caminatas.
 - En caso de observar contacto físico con personas o elementos externos se debe alertar y evitar que el niño, niña o adolescente con discapacidad, realice contacto de las manos con ojos, boca o nariz, esto particularmente para personas sordas en donde el uso de las señas implica en ciertos casos el contacto de las manos con la cara. Se recomienda limpiar inmediatamente las manos con gel antibacterial y el uso de guantes.
 - Para guiar los niños, niñas o adolescentes con discapacidad visual, priorice el contacto con el hombro o espalda para evitar el contacto con las manos.
- b) Niños niñas y adolescentes con capacidades o talentos excepcionales
- Propicie que la actividad que realicen genere satisfacción, gusto o placer de acuerdo con sus intereses y el tipo de talento en artes, deporte, tecnología, ciencias, emprendimiento o en las áreas de su interés.
 - Flexibilice las actividades al tiempo establecido.
 - Fomente la autonomía y potencie sus intereses.
 - Explique con claridad, que durante el tiempo de salida se deberá evitar el contacto físico con otras personas, así como con mascotas y objetos que se encuentren en el espacio público, lo cual tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia.
- c) Niños, niñas y adolescentes con trastornos del comportamiento
- Desarrolle acciones que el niño, niña o adolescente con trastornos del comportamiento, pueda realizar y cumpla a término para evitar emociones de fracaso.
 - Brinde confianza sobre el ambiente y contexto que vivirá, esperando que sea de tranquilidad.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Si el niño, niña o adolescente con un trastorno del comportamiento presente una situación de crisis en la salida espere a que se calme e intente llevarlo nuevamente a la casa.
- Recuerde que los niños, niñas y adolescentes con trastornos del comportamiento responden de manera positiva a estímulos sensoriales y que se pueden distraer fácilmente, por lo tanto, debe estar muy atento.
- Identifique y observe sus comportamientos y téngalos presente para la próxima salida.
- Explíquelo que existen tiempos determinados, establezca los acuerdos necesarios y cumpla lo pactado.
- Explique con claridad, que durante el tiempo de salida se deberá evitar el contacto físico con otras personas, así como con mascotas y objetos que se encuentren en el espacio público, lo cual tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia.

3. Después de la salida

a) Niños, niñas y adolescentes con discapacidad

- Se recomienda que al regresar a casa después de la salida, realizar la limpieza de las manos y cuerpo, el cambio de ropa, así como la desinfección de las ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, entre otros) y otros dispositivos o elementos que hayan sido llevados consigo.
- Una vez llegue a casa, promueva el diálogo para que expresen cómo se sintieron, qué fue lo mejor de la experiencia y aquello que no les gustó, de manera que se pueda revisar la posibilidad de hacer cambios en la próxima salida.
- Relacione las actividades de la salida con el trabajo pedagógico que se vienen realizando en el marco de la estrategia de Trabajo Académico en Casa.
- Al regresar, se debe realizar un acompañamiento socioemocional, para explicar la dinámica de regreso y que es una situación transitoria.
- Favorezca los refuerzos auditivos, visuales, táctiles accesibles (notas, dibujos, palabras) que garanticen la comprensión y continuidad de las nuevas rutinas establecidas.
- Evite sobreprotegerlos durante el tiempo de salida, transmítales confianza dándole tiempo para que de nuevo se habitúen a la salida al aire libre y paulatinamente vayan desarrollando su autonomía.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Promueva ejercicios de respiración, movimientos de las diferentes partes del cuerpo, estiramientos, contar historias, cantar, de manera que ejerciten distintas capacidades y habilidades en la medida de lo posible.
- b) Niños niñas y adolescentes con capacidades o talentos excepcionales
- Realicen en familia reflexión del reto establecido, su realización y los sentimientos que generó. Así mismo establezcan posibles ajustes para las próximas salidas.
 - Registren de diversas formas, videos, fotos o escritos las acciones y de ser significativo envíelo a la institución educativa para que genere en sus maestros y compañeros reconocimiento y valoración por el esfuerzo.
 - Una vez llegue a casa, promueva el diálogo que expresen cómo se sintieron, qué fue lo mejor de la experiencia y aquello que no les gustó, de manera que se pueda revisar la posibilidad de hacer cambios en la próxima salida, en la medida de lo posible.
 - Relacione la actividad de la salida con el trabajo pedagógico que se vienen realizando en el marco de la estrategia Trabajo Académico en Casa.
- c) Niños, niñas y adolescentes con trastornos del comportamiento
- Realice un refuerzo positivo, resaltando las actividades propuestas.
 - Evalúe junto con el niño, niña o adolescente con trastorno del comportamiento cómo se sintió en la salida y explore su interés por realizarlo nuevamente.
 - No condicione las próximas salidas al comportamiento del día a día.
 - Determinen como familia, las nuevas condiciones para el disfrute de la salida.
 - Favorezca aporte de nuevas ideas que se puedan desarrollar para las próximas oportunidades.
 - Una vez llegue a casa, promueva el diálogo para que expresen cómo se sintieron, qué fue lo mejor de la experiencia y aquello que no les gustó, de manera que se pueda revisar la posibilidad de hacer cambios en la próxima salida, en la medida de lo posible.
 - Relacione la actividad de la salida con el trabajo pedagógico que se vienen realizando en el marco de la estrategia de Trabajo Académico en Casa.
 - Al regresar, se debe realizar un acompañamiento socioemocional, para explicar la dinámica de regreso y que es una situación transitoria.
 - Favorezca los refuerzos auditivos, visuales, táctiles accesibles (notas, dibujos, palabras) que garanticen la comprensión y continuidad de las nuevas rutinas establecidas.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Anexo 4. Recomendaciones de ejercicio y actividad física para las niñas, niños, adolescentes familias y cuidadores.

Las recomendaciones sobre actividad física de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia- AMEDCO incluye:

Actividades para realizar en el hogar:

- Niñas y niños menores de 1 año no deben estar por más de una (1) hora en coches, sillas, cargadores. Se debe realizar estiramiento de brazos y piernas, cambios de posición, estímulo de espalda. Los padres y/o cuidadores pueden estimular por medio de lectura de cuentos y canto.
- Niñas y niños de 1 a 2 años en casa deberán completar entre 60 a 90 minutos día de actividad física de diferentes intensidades. A los anteriores agregar base de ganeo y uso de diferentes texturas (toalla, mantas, colchoneta), coordinación con juguetes, juego pelotas, caminata con apoyo.
- Niñas y niños entre 3 a 5 años completar entre 60 a 90 minutos día de actividad física de diferentes intensidades fortaleciendo habilidades motoras básicas, se sugiere subir escaleras (si se dispone en el hogar), subir colchonetas, camas, trabajo con obstáculos, trote, baile, cuclillas, salto, marcha tipo soldado, ejercicio en colchoneta, equilibrio, trabajo con bombas, pelotas. Se recomienda variar de actividad durante el tiempo establecido.
- Recomendación de actividad física dada por la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia- AMEDCO para niños mayores de 6 años que deben permanecer en casa: iniciar con 5 minutos de calentamiento, estiramiento de grandes grupos musculares, ejercicios tipo tijera, ranas, lagartijas, salto, trote sin desplazamiento, abdominales, equilibrio. Entre los 6 a 9 años reforzar habilidades y destrezas motoras básicas individuales más avanzadas sin elemento, sin obstáculos, para los mayores de 10 años realizar juegos lúdicos individuales con habilidades y destrezas específicas sin elemento ni obstáculos. Se debe completar hasta 60 a 90 minutos de actividad física en casa.
- La recomendación en actividad física de la OMS para niñas, niños y adolescentes entre 5 y 17 años es de mínimo 60 minutos diarios, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Por lo anterior, es importante que la actividad física se deba complementar en el hogar.

Anexo 5. Guía con orientaciones para la Comunidad para proteger y acompañar la salida de los niños, niñas y adolescentes en época de “emergencia sanitaria”.

Estamos viviendo en época de aislamiento social como medida de prevención del COVID-19, lo cual nos ha implicado a todos resguardarnos en los hogares por largo tiempo.

Esta situación, nos ha exigido cumplimiento de las medidas básicas de cuidado como el lavado frecuente de manos, el uso de tapabocas para salir al espacio público y mantener el distanciamiento físico con otras personas en por lo menos de 2 metros. También hemos visto transformadas nuestras formas de relacionarnos, nuestra cotidianidad, rutinas y nuestra forma de vida en general. Todos hemos asumido desde nuestras capacidades, la tarea de sobrellevar lo mejor posible el confinamiento en casa.

Ante la emergencia sanitaria, los niños, niñas y adolescentes han permanecido en casa desde el inicio la medida de aislamiento preventivo, sin excepción. Mediante el decreto 636 del 6 de mayo de 2020, el gobierno nacional autorizó que – durante la medida aislamiento – las niñas, niños y adolescentes entre 6 y 17 años puedan salir a partir del 11 de mayo de 2020, por media hora al día, máximo tres (3) veces por semana, a realizar actividades de esparcimiento individual que incluyen actividades físicas y de ejercicio al aire libre, en compañía de una persona adulta entre los 18 y los 59 años.

Lo anterior de acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales y atendiendo los protocolos de bioseguridad que previenen el contagio por COVID-19.

Si bien el Estado en su conjunto, bajo el liderazgo y responsabilidad del Gobierno Nacional, es responsable de estudiar y tomar todas las medidas que estén a su alcance para proteger de la vida y la dignidad de las personas ante esta situación de emergencia, el cuidado de la niñez demanda especial atención en tanto la garantía de sus derechos es prevalente.

Lo anterior releva el papel de la comunidad y de su capacidad para:

- Acompañar y sostener el propósito del cuidado mutuo y el cuidado de los niños, niñas y adolescentes. Todos somos responsables de su protección, apoyo y de ejercer la



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



vigilancia social que contribuye al reconocimiento y promoción de sus derechos, así como a la identificación y denuncia de cualquier situación que les pueda afectar.

- Apoyar a las familias, especialmente a padres, madres y cuidadores en la salida dentro de las condiciones que nos exige esta época de emergencia sanitaria.

La salida de niños, niñas y adolescentes al espacio público es una opción. Por esto las familias en conjunto con los niños, niñas y adolescentes del hogar tomarán la decisión en consenso, teniendo en cuenta que se deben cumplir todas las recomendaciones sanitarias de prevención.

Tenga siempre presente que la comunidad, se fortalece con la participación de todos. Los niños, niñas y adolescentes, hacen parte también de este proceso. Por ello, este atento a sus expresiones y sentimientos; implica que sean reconocidos y respetados, considerando y aceptado sus distintas formas de ser y expresarse de acuerdo su edad. Tienen mucho que decirnos, enseñarnos e interpelarnos.

Las comunidades están integradas por sus niñas, niños y adolescentes. Pertenecen a ellas tanto como pertenecen a sus familias. Que su experiencia de salida sea tranquila, gratificante y segura depende también del cuidado de quienes habitamos su territorio.

El espacio público es para el disfrute de todos, su cuidado es tarea colectiva. Salir del hogar permitirá que los niños y niñas comiencen a retornar progresivamente a los lugares de su entorno, necesitarán aprender a estar en ellos de maneras distintas y a disfrutarlos de otras formas, con otros ritmos, atendiendo a las medidas sanitarias. Esto requiere de una comunidad que se preocupa por mantener los espacios limpios, amigables y seguros.

La comunidad cumple un importante papel para orientar y cuidar por ello es importante que conozcamos las condiciones en las que las niñas, niños y adolescentes pueden salir para que podamos protegerlos y apoyar solidariamente a las familias en este proceso.

- Disfrutar del espacio público en medio de la cuarentena, significa que las niñas, niños y adolescentes tengan posibilidad de recorrerlo y desarrollar actividades seguras, de acuerdo con su edad, intereses y necesidades en espacios tales como senderos, caminos, zonas verdes, malecones, cuerdas cercanas a su hogar, plazoletas, espacios abiertos, entre otros.
- Estas actividades contemplan tomar aire, el sol, disfrutar de zonas verdes si las tienen cerca, reconocer sus entornos, dar un pequeño paseo a pie, jugar, recrearse y



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander

ejercitarse si así lo desean. Esto excluye centros comerciales, supermercados y el uso de juegos infantiles o gimnasios de los parques.

- Durante la salida las niñas, niños y adolescentes deben abstenerse de utilizar juguetes, elementos deportivos (balones, sogas, bate, entre otros), y de interactuar con objetos o superficies del exterior como sillas, barandas, mobiliario de parques infantiles o gimnasios públicos.
- Igualmente deben mantener el distanciamiento físico de dos metros con las personas que no son del hogar y con las mascotas o animales que estén en el espacio a recorrer.

El distanciamiento físico no significa aislamiento social ni afectivo. Se puede saludar a los conocidos y dialogar con ellos manteniendo la distancia. Las relaciones son las construyen y sostienen a la comunidad. Es tiempo de promoverlas y fortalecerlas. Si observa o sabe de alguna persona afectada por las siguientes situaciones, no dude en contactarnos.

Situación	Canal
Emergencia	Línea 123
Víctima de violencia	Línea 155.
Violencia en contra de los niños, niñas y adolescentes: sexual, física y psicológica.	Línea 141 WhatsApp 3202391685 - 3202931320- 320 865 5450 Línea gratuita nacional 01-8000-91-8080 Chat en la página web www.icbf.gov.co las 24 horas del día De manera presencial, directamente en los puntos de atención al ciudadano del ICBF.
Apoyo para manejar una situación difícil	Línea 192 o buscamos ayuda terapéutica por internet.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOYO

1. Viner, R M. Russell, S. J, Croker, H.P, Jessica W. et al (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. The Lancet
2. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.



3. Equipo Consejería Presidencial para la Niñez y Adolescencia. (abril 2020). Aspectos técnicos a tener en cuenta sobre la posibilidad de permitir de salida al espacio público por parte de la niñez. Documento de trabajo.
4. Jairo Echeverry Raad. Una bitácora epidemiológica de casos SARSCoV2 COVID-19 en COLOMBIA. Segundo informe. 2020:1-15
5. González-jaramillo V, González-jaramillo N, Gómez-restrepo C, Palacio-acosta CA, Gómez-lópez A, Franco OH. Proyecciones de impacto de la pandemia COVID-19 en la población colombiana, según medidas de mitigación. Datos preliminares de modelos epidemiológicos para el periodo del 18 de marzo al 18 de abril de 2020. Rev. Salud Pública. 22: 1-6, 2020 Artículo/Investigación Article/Research. 2020:1-6.
6. Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-CoV2/COVID-19 en establecimientos de atención en salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Infectio. Revista de la asociación Colombiana de Infectología ACIN. Volumen 24 Número 3 (S1) marzo 2020
7. Lineamientos provisionales para la atención en salud de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Mayo 2020.
8. Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-CoV2/COVID-19 en establecimientos de atención en salud. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Infectio. Revista de la asociación Colombiana de Infectología ACIN. Volumen 24 Número 3 (S1) marzo 2020.
9. Instituto Nacional de Salud. Reporte epidemiológico COVID-19 Actualización 5 de mayo de 2020.
10. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU/EEA and the UK – ninth update, 23 April 2020. Stockholm: ECDC; 2020.
11. Boletín epidemiológico INS semana 17 2020. <https://bit.ly/2B9RBqr>



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



LINEAMIENTOS PARA EL MANEJO DEL AISLAMIENTO DOMICILIARIO, FRENTE A LA INTRODUCCIÓN DEL SARS COV-2 (COVID-19) A COLOMBIA

1. PROPOSITO

Orientar a la población del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER – INDERSANTANDER** frente a las acciones y los cuidados que se requieren implementar en el aislamiento preventivo domiciliario, en el marco de la alerta causada por el SARSCoV-2 para disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano y en el marco del Reglamento Sanitario Internacional - RSI por la alerta sanitaria por SARS-CoV-2 (COVID-19).

2. ALCANCE

Establecer las acciones que se requieren implementar en el aislamiento domiciliario por parte de la población en general del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER – INDERSANTANDER**. Este procedimiento podrá ser actualizado con base en las recomendaciones que emita la Organización Mundial de la Salud - OMS.

3. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

1. Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005.
2. Ley 09 de 1979
3. Ley Estatutaria 1751 de 2015
4. Decreto 780 de 2016.
5. Resolución 3280 de 2018
6. Resolución 3100 de 2019
7. Resolución 1164 de 2002
8. Resolución 385 de 2020
9. Resolución 380 de 2020
10. Circular 023 de 2017.
11. Circular 031 de 2018.
12. Abecé de Estrategia de Salas ERA
13. Guía de Práctica Clínica (GPC) para la evaluación del riesgo y manejo inicial de la neumonía en niños y niñas menores de 5 años y bronquiolitis en niños y niñas menores de 2 años.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



14. Lineamiento de prevención, diagnóstico y control de casos de Influenza.
15. Manual de prevención de Infecciones Asociadas a la Atención en Salud – IAAS.
16. Programa Nacional de Prevención, manejo y control de la IRA
17. Protocolo de Vigilancia de Infección Respiratoria Aguda – Instituto Nacional de Salud – INS

4. DEFINICIONES

- **Definiciones Aislamiento en cohorte:** Indica la presencia de múltiples pacientes portando el mismo tipo de infección y un mismo agente; conduce a la generación de este tipo de aislamiento para optimizar recursos y concentrar esfuerzos de trabajo en un área específica con mayor costo-efectividad de las intervenciones.
- **Aislamiento por contacto:** Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.
- **Aislamiento por gotas:** Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.
- **Aislamiento respiratorio:** Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).
- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
- **Autocontrol con supervisión de salud pública:** En este autocontrol las autoridades de salud pública de la jurisdicción asumen la responsabilidad de supervisar el autocontrol de ciertos grupos de personas. En estos casos las autoridades locales de salud establecerán una comunicación inicial con las personas en autocontrol y establecerán un plan con instrucciones claras para notificar a la autoridad de salud antes de que esta busque atención médica si desarrolla fiebre, tos o dificultad para respirar, y de acuerdo al caso, verificará la evolución de la persona durante el



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



período de autocontrol. Si los viajeros para los que se recomienda supervisión de salud pública son identificados en un puerto de entrada del país las áreas de sanidad portuaria deberán notificar a la autoridad sanitaria de la jurisdicción del destino final del viajero para supervisión permanente de la autoridad sanitaria de las condiciones de salud.

- **Autocontrol con supervisión delegada:** Este tipo de autocontrol se prevé, para ciertos grupos ocupacionales como por ejemplo trabajadores de la salud incluyendo personal de laboratorio, miembros de la tripulación de una aerolínea, entre otros. Se refiere al autocontrol con supervisión por parte de un programa de programa de seguridad y salud en el trabajo o de control de infecciones en coordinación con la autoridad de salud de la jurisdicción.
- **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
- **Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95:** Elementos diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- **Mascarilla Quirúrgica:** Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.
- **Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.
- **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.

5. ACCIONES DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

- La persona debe ser identificada y canalizada por sanidad portuaria, consulta externa, lugar de trabajo o centros de contacto.
- La persona debe informar a la secretaria de salud municipal, distrital o departamental que iniciará su fase de aislamiento preventivo por 14 días, en su lugar de permanencia (casa, hotel, hostel u hospedaje).
- Instalar o instalarse a la persona o personas en habitaciones individuales con condiciones sanitarias favorables bien ventiladas haciendo intercambios de aire de manera natural realizando la apertura periódica de ventanas.
- Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
- 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).
- 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.
- Restringir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y esté libre de signos o síntomas.
- En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo en caso de no poder contar con esto deberá realizar desinfección una vez lo use. (Descrito en el numeral 7 de este documento).
- Limitar y reducir el número de personas que socialicen con las personas en aislamiento.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



- Establecer que el personal que brinde atención en el lugar de permanencia y que tenga contacto estrecho a menos de 2 metros deberá utilizar mascarilla quirúrgica. (procurar que sea una única persona la que brinde la atención del paciente).
- Todas las personas de los sitios de hospedaje deben seguir las medidas de higiene respiratoria.
- Reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo restaurantes), garantizado en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo dejando las ventanas abiertas).
- Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse.
- El lavado de manos debe ser de 40 a 60 segundos, en especial en los siguientes momentos: después de cualquier actividad física; cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria después de toser, estornudar o al saludar de mano a otras personas, después de ir al baño o visiblemente sucias.
- En la siguiente dirección electrónica encuentra recomendaciones realizadas por la OMS para un correcto lavado de manos: <https://bit.ly/3gSQMLK>
- En los eventos que no sea posible el lavado de manos, utilizar gel antibacterial o alcohol glicerinado de la fricción debe durar de 20 a 30 segundos.
- Evitar estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos). Se recomienda mantener más de dos (2) metros de distancia.
- Evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos.
- Utilizar pañuelos desechables para sonarse, Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (ventanas abiertas).
- Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier tipo de contacto con los enfermos o con su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también puede usarse un gel hidroalcohólico. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón.
- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
- Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales —sobre todo las secreciones orales y respiratorias— y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.
- 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.
- Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos. 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).

- Los prestadores de servicios de salud que brindan atención domiciliaria, deberán evaluar el riesgo para seleccionar el equipo de protección individual idóneo.

y mantener las precauciones recomendadas en relación con la transmisión por gotas y por contacto.

- No tocarse la nariz, los ojos o la boca.

- Si presenta alguna sintomatología durante los 14 días posteriores, iniciar el uso inmediato de mascarilla quirúrgica y comunicarse para una mayor orientación con la línea telefónica en Bogotá al 5893750 y para resto del país a la línea gratuita nacional 018000-960020.

6. MANEJO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

- Los niños mayores de 3 años desde el inicio de su sintomatología respiratoria deben usar mascarilla quirúrgica.
- Las personas que brinden atención al aislado deben usar mascarilla quirúrgica.
- Si la persona aislada sale del área de aislamiento debe usar mascarilla quirúrgica.
- La mascarilla debe cubrir boca y nariz.
- La mascarilla se debe desechar una vez esta mojada o sucia.
- La mascarilla se debe desechar en la bolsa de residuos.
- La mascarilla debe cambiarse diariamente.
- Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla quirúrgica bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si 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.
- No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



7. MANEJO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

- Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies zonas y materiales de uso constante; así como la desinfección diaria de áreas comunes como comedores, baños, salas de juegos, salones, auditorios, bibliotecas, etc.
- Se debe realizar la limpieza de áreas y superficies con el fin de retirar el polvo y suciedad, con el fin de que la desinfección sea efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- Se deben lavar las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- La desinfección en las áreas destinadas para el aislamiento domiciliario se realizará con hipoclorito de uso doméstico el cual debe estar en contacto con las áreas de: pisos, baños y cocinas durante 10 minutos para que sea efectivo y después se debe retirar con un paño limpio, en cuanto a las superficies se recomienda realizar limpieza mediante la remoción del polvo y la suciedad con un paño limpio y húmedo, y continuar con la desinfección con aplicando alcohol al 70% en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito, el alcohol se deja en contacto con la superficie no se debe retirar.
- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
- En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles).
- La ropa, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben separarse y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o a máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel.
- Para la limpieza y desinfección de superficies y la manipulación de ropa, 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 de sodio 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.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



8. MANEJO DE RESIDUOS EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Estas orientaciones se han elaborado tomando en consideración a las directrices basadas en las evidencias publicadas por la OMS y otros documentos de referencia. Las autoridades competentes se encuentran revisando constantemente la situación nacional, así como las recomendaciones internacionales para detectar datos nuevos que obliguen a revisar el contenido de este documento. Atendiendo el principio de precaución y en el marco de las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, la gestión de los residuos procedentes de hogares y domicilios con personas con medidas de aislamiento o en cuarentena por COVID-19 deberán cumplir las siguientes recomendaciones:

- Los residuos generados en el entorno del paciente y su cuidador tales como guantes, tapabocas y pañuelos desechables o de tela, entre otros se manejarán de manera diferenciada de los demás residuos del domicilio u hogar.
- Para lo cual se deberá destinar en el entorno u habitación del paciente un contenedor exclusivo de pedal para la apertura, con tapa y dotado de bolsa de color negro, la cual, una vez alcance sus $\frac{3}{4}$ partes de llenado o capacidad, debe ser cerrada antes de salir de la habitación y ser introducida en una segunda bolsa.
- En las áreas de almacenamiento de residuos de las unidades habitacionales, por ningún motivo los residuos del paciente deben mezclarse o ubicarse junto con residuos aprovechables (bolsa blanca), residuos orgánicos (bolsa verde) o en bolsa diferente al color negro, de tal manera que se limite la posibilidad de que puedan manipularlos en búsqueda de material aprovechable.
- Aquellos pacientes que se encuentren en unidades habitacionales deben procurar que los residuos que genere el enfermo, estén el menor tiempo posible con otros residuos de la edificación, por tal razón se recomienda entregar los residuos con la menor anticipación posible a los horarios de recolección establecidos por la empresa prestadora de servicio público de aseo.

Recomendaciones adicionales:

- Las personas que manipulen los residuos generados en el entorno del paciente deberán contar con elementos de protección personal como mascarilla de protección respiratoria N 95 y guantes.
- Para mayor identificación de la bolsa por parte del personal que realizará la manipulación de la bolsa una vez salga del hogar o domicilio del paciente, se deberá marcar, para lo cual se podrá emplear cinta aislante o de enmascarar de color blanco.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



9. MANEJO CLÍNICO

De acuerdo con los criterios identificados en las personas se procederá así:

► Persona con criterios de caso 1:

Se realizará el manejo de manera intrahospitalaria de acuerdo a los “Lineamientos para la detección y manejo de casos por los Prestadores de Servicios de Salud, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID-19) a Colombia”, disponible en: <https://bit.ly/2Azqgxa>

► Para persona con criterios de caso 2:

Si se define internación la atención debe darse como se estipula en los “Lineamientos para la detección y manejo de casos por los Prestadores de Servicios de Salud, frente a la introducción del SARS-CoV-2 (COVID-19) a Colombia”, disponible en: <https://bit.ly/2Azqgxa>

En los casos que se decida manejo domiciliario se deben brindar las orientaciones al paciente para:

- I. Aislamiento en el domicilio
- II. Medidas farmacológicas cuando se requieran
- III. Higiene de manos, respiratoria y del entorno
- IV. Uso de elementos de protección para cuidadores
- V. Autocontrol supervisado por salud pública (EAPB o ETS) con identificación de signos de alarma
- VI. Cuándo y cómo consultar
- VII. Comunicación de resultados de laboratorio y otros paraclínicos e imágenes diagnósticas
- VIII. Características del seguimiento.

► Persona asintomática

En este escenario la persona puede ser canalizada por sanidad portuaria, consulta externa, lugar de trabajo o centros de contacto, por lo que las orientaciones generales para él son las siguientes:

1. Procurar un distanciamiento social por 14 días
2. Seguimiento a cargo de la EAPB (Entidades Administradoras de Planes de Beneficios) quien deberá reportar y tener comunicación activa con la entidad territorial de salud respectiva.
3. En caso de ser detectado por la ARL deberá ser notificado a la dirección territorial según la circular 017 de 2020, emitida por el Ministerio de trabajo.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



4. Si presenta alguna sintomatología durante los 14 días posteriores, iniciar el uso inmediato de mascarilla quirúrgica y comunicarse para una mayor orientación con la línea telefónica que defina la EAPB (Entidades Administradoras de Planes de Beneficios) responsable de la atención del paciente o en la línea de atención para coronavirus definida por su Entidad Territorial de Salud.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOYO

- Circular 023 de 2017 (Acciones en salud pública para Prevención, manejo y control de la Infección Respiratoria aguda -IRA-) <https://bit.ly/2U80F5q>
- Circular 031 de 2018 (Intensificación de las acciones para la prevención, atención y el control de la Infección Respiratoria Aguda IRA) <https://bit.ly/2Y1rPMe>
- Protocolo de vigilancia de la Infección Respiratoria Aguda vigente. <https://bit.ly/304oUoL>
- Programa Nacional de Prevención, Manejo y Control de la Infección Respiratoria Aguda (IRA) <https://bit.ly/3cwl60U>
- Lineamientos para la prevención, diagnóstico, manejo y control de casos de Influenza”. Disponible en: <https://bit.ly/2Y4Uroe>
- ABECÉ Estrategia de atención Sala ERA. <https://bit.ly/2Bnut7t>
- Guía de Práctica Clínica para la evaluación del riesgo y manejo inicial de la neumonía en niños y niñas menores de 5 años y bronquiolitis en niños y niñas menores de 2 años. <https://bit.ly/3cr3kNL>
- Manual de Medidas Básicas para Control de Infecciones en Prestador Servicios de Salud. <https://bit.ly/3cuU3oa>
- Lineamientos para la preparación y respuesta ante la eventual introducción de casos de enfermedad por el virus del Ébola (EVE) en Colombia. <https://bit.ly/2U2BAZF>
- Aislamientos hospitalarios según categorías. <https://bit.ly/2XtIVo8> ABC Habilitación de prestadores de servicios de salud. <https://bit.ly/3cvVCSz>
- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) <https://bit.ly/305QWAs> Guía para la vigilancia por laboratorio del virus de la influenza y otros virus Respiratorios. Disponible en: <https://bit.ly/3cWBfye>
- Flujograma Vigilancia intensificada de casos probables de infección respiratoria aguda por nuevo subtipo de Coronavirus (COVID-19) Colombia 2020 <https://bit.ly/2YBiSer>
- Guidance Wuhan novel coronavirus (WN-CoV) infection prevention and control guidance Updated 15 January 2020. <https://bit.ly/3eFx8la> Interim US Guidance for Risk Assessment and Public Health Management of Persons with Potential Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Exposure in Travel-associated or Community



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongenerallindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

Settings. Updated February 8, 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/COVID-19/php/risk-assessment.html>

- Respuestas a las preguntas más frecuentes. Enfermedad del Coronavirus.
<https://bit.ly/2U5Cq7K>



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



INDER
Santander

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)

1. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud y Protección Social en uso de las competencias previstas en el Decreto 4107 de 2011 y con motivo de la pandemia mundial de Coronavirus –COVID-19, considera necesario impartir instrucciones para la prevención, contención y mitigación de dicho virus en personas adultas mayores, teniendo en cuenta que, según los reportes internacionales, es la población más vulnerable frente al COVID-19. En el marco de la emergencia sanitaria, el Ministerio de Salud y Protección Social expidió la Circular 05 de 2020, en conjunto con el Instituto Nacional de Salud, la Circular 011 de 2020 proferida junto con el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, la Circular 015 de 2020 sobre grupos étnicos, con el Ministerio del Interior y la Circular 018 de 2020 expedida conjuntamente con el Ministerio del Trabajo y el Departamento Administrativo de la Función Pública. A su vez, a través de la Resolución 380 de 2020 “Por la cual se adoptan medidas preventivas sanitarias en el país, por causa del coronavirus COVID-2019 y se dictan otras disposiciones”, la Resolución 385 de 2020 “Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa de coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus”, la Resolución 464 de 2020 “Por la cual se adopta la medida sanitaria obligatoria de aislamiento preventivo, para proteger a los adultos mayores de 70 años”, y la Resolución 470 de 2020 “Por la cual se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centros de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día”, se adoptaron disposiciones frente a la actual situación de riesgo en salud generada por el COVID-19 así como los lineamientos para la prestación de servicios de salud durante las etapas de contención y mitigación de la pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19) En consecuencia y con el ánimo de armonizar las diferentes disposiciones y orientaciones expedidas sobre la materia, el Ministerio de Salud y Protección Social emitió las “Orientaciones para la Prevención, Contención y Mitigación del Coronavirus (Covid-19) en Personas Adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga instancia para adultos mayores”, los cuales tienen el propósito de brindar orientaciones para las acciones y cuidados que se requieren implementar en el aislamiento preventivo definido para el adulto mayor. (Disponibles en: <https://bit.ly/2YwqOff>)



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



2. OBJETIVO

Brindar orientaciones para el cuidado de la salud mental de las Personas Adultas Mayores, sus hogares.

3. CONTEXTO

Las personas adultas mayores, en esta etapa de aislamiento social obligatorio y aquellos con trastornos neurocognoscitivos (Demencias), pueden presentar frecuentemente síntomas ansiosos, depresivos y comportamentales. Por eso la labor de sus cuidadores y, de ser el caso, del personal auxiliar y profesional que pueda brindar atención domiciliar es de suma importancia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las mejores prácticas es compartir con ellos información sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, y solo brindar esta información cuando sea necesario. Además, los cuidadores, familiares y personas del entorno tienen que ser muy pacientes con ellos al momento de comunicar estos hechos. Dado que las personas mayores tienen un acceso limitado a aplicaciones móviles como WhatsApp, la información debe ser de fácil acceso y citando a diferentes fuentes oficiales de confianza para disminuir la posibilidad de generar angustia y temor; por ejemplo, aprovechar los espacios institucionales como los definidos por el Presidente de la República en la televisión pública en el horario de las 6:00 p.m.; espacio donde las autoridades pueden compartir mensajes específicos para la población adulta mayor.

Estar bajo medida de aislamiento preventivo, no implica desconectarse de todo, ni de las personas, ni de ciertas actividades que pueden ajustarse a una rutina en el hogar; de acuerdo con los lineamientos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social. Revisadas fuentes bibliográficas de autoridades sanitarias, así como de entidades líderes de políticas públicas de otros países frente a la población adulta mayor, ninguna recomienda suspender así sea por un corto espacio de tiempo, la medida de aislamiento preventivo, salvo las excepciones extraordinarias señaladas en la medida gubernamental.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



4. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONA ADULTA MAYOR³³

1. Conocer la situación es importante, pero no es necesario exponerse excesivamente. Reduzca el tiempo que le dedica a escuchar, ver o leer las noticias sobre la situación actual. Atienda a la información oficial y dele tiempo a otras actividades más agradables y productivas.
2. Tomar precauciones y cuidar la salud. Es importante cuidarse, evite el contacto físico, siga las recomendaciones médicas o medicamentos que tomaba antes de la emergencia.
3. Escuchar las emociones también es importante. Es normal sentir tristeza, enojo, miedo o confusión, hablar de ello con personas de confianza ayuda. Tome un tiempo para respirar tranquila y profundamente, y hacer actividades que le resulten agradables.
4. Construir redes de apoyo. Durante el aislamiento dese la oportunidad de conocer y llamar a los vecinos o amigos más jóvenes para apoyarse en ellos si necesita ayuda para un mandado o realizar alguna diligencia, ya sea para conseguir alimentos o medicinas, o incluso para conversar un rato.
5. Trate de seguir haciendo las actividades que diariamente hacía antes de la emergencia sanitaria, en la medida de lo posible.
6. Mantener la rutina es esencial en este tiempo de cuarentena. Procure conservar sus hábitos de sueño, los tiempos de actividad física, de esparcimiento y los horarios de alimentación.
7. Realizar actividad física, evite la inmovilidad. Dele un tiempo a la práctica de ejercicios sin salir a la calle, puede hacer estiramientos, aeróbicos, rutinas de baile, yoga, ejercicios de respiración y movilidad sin exceder las capacidades físicas.
8. Cuidar la alimentación. Consuma alimentos en horarios regulares y procure el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, en preparaciones variadas y suficientes de acuerdo con sus posibilidades y sin descuidar las recomendaciones previas del personal médico. Mantener contacto. Procure hablar con otras personas por teléfono, en casa puede aprovechar para conversar con amigos y familiares y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas. Es una oportunidad para perdonarnos, reconciliarnos, acompañarnos y consolarnos.

³³ Algunas de las recomendaciones fueron referidas por el Dr. Robinson Cuadros, miembro de la Sociedad Colombiana de Gerontología y Geriátrica



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



9. Redescubrir el sentido de hogar. El hogar es mucho más que el lugar donde dormimos o habitamos con otros, es un espacio para compartir y para aprender, y sobre todo para sentirnos seguros.
10. Buscar alternativas para ocupar el tiempo de forma activa. Es un buen momento para dedicar tiempo a leer, a estudiar y aprender cosas nuevas, como el uso de tecnologías.
11. Escribir es una oportunidad para contar nuestra historia. Puede empezar a escribir su propia biografía o volver a escribir cartas para sus seres queridos. Esta actividad se puede realizar con el apoyo de familiares, amigos o cuidadores.
12. Ejercitar el cerebro. Además de las múltiples actividades diarias, es importante ejercitar el funcionamiento de nuestro cerebro, para ello puede dedicar un tiempo cada día a recordar chistes y refranes, jugar adivinanzas, crucigramas, recordar canciones y poemas, hacer un listado de palabras que empiecen por una letra o sílaba particular, organizar palabras por categorías, escoger una o más letras y buscarlas en un libro, una revista o periódico, practicar ejercicios matemáticos, armar rompecabezas e incluso colorear.
13. Disfrutar de las pequeñas cosas y redescubrir el momento. Cuidar de las plantas o de las mascotas, escuchar música, ordenar fotos viejas o recuerdos, contar chistes, ver películas, usar los juegos de mesa, son algunas de las muchas actividades agradables que se pueden practicar en este tiempo de aislamiento. Considere algunas actividades que son o hayan sido de su interés y dese la oportunidad de ponerlas en práctica, en la medida de sus posibilidades.
14. Cultivar talentos y enseñar a otros. Considere hacer cosas como cantar, trovar o tocar un instrumento, construir un juego de mesa con elementos a la mano (un dominó en cartulina o un parqués en cartón), tejer o coser, dibujar, cocinar, pintar e iniciar proyectos de agricultura urbana. Muchas de sus habilidades y conocimientos pueden ser de utilidad durante el aislamiento y pueden ser enseñados a otros.
15. Arreglar la casa y reciclar. Es posible dedicar algunos momentos a revisar qué arreglos de la casa puede hacer por sí mismo. Reparar un viejo mueble, arreglar la ropa, organizar libros o alimentos, reciclar prendas o materiales para hacer manualidades, son actividades útiles y entretenidas.
16. Estar en casa, no es para estar triste ni aburrido, es una pausa, un silencio provechoso para la salud mental y para el reencuentro familiar y espiritual.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



Recuerde que: no es descanso, no son vacaciones, es una pausa para continuar la vida.

17. Solicitar ayuda es posible. Si considera que alguna situación sobrepasa sus capacidades y posibilidades, contáctese con las entidades sociales o de salud del territorio a través de las líneas de apoyo telefónico disponibles en el territorio, o mediante las líneas de emergencia como el 123 y 192.

5. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES

1. Exponer con claridad las causas del aislamiento y con participación de los integrantes del hogar, generar una escala de riesgos y beneficios de la medida frente al Coronavirus (COVID-19). Esto permitirá aceptar mejor la medida y percibirla como una ganancia para el bienestar de todos. Lo anterior según los lineamientos definidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, información disponible en: <https://bit.ly/2Azqgxa>
2. Ofrecer datos simples sobre lo que está sucediendo e información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, en palabras que puedan entender y repitiendo la información cuando sea necesario.
3. Permitir un acceso responsable a las fuentes de información confiables sobre la pandemia, sin que ello ocupe o demande un espacio de tiempo amplio dentro de la rutina diaria.
4. Asegurar el acceso a los medicamentos requeridos si se tiene una enfermedad preexistente.
5. Aprovechar los servicios de telesalud y telemedicina para ofrecer atención en salud esencial.
6. Tener a la mano los números telefónicos y direcciones de familiares o personas cercanas, médico tratante e instituciones de atención, así como las líneas telefónicas de las entidades territoriales de salud, buscando priorizar atención domiciliaria cuando se requiera.
7. Contar con una preparación para pedir ayuda. Conocer dónde y cómo obtener ayuda práctica si se necesita, cómo llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



8. Mantener rutinas de autocuidado como aseo personal, sueño y alimentación; así como actividades personales, tales como gimnasia, estudios, terapia, tomar sol, desde ventanas, balcones, entre otros.
9. Tener a la mano mecanismos que le permitan una orientación espacial y temporal como calendarios y relojes, buscando le suministren información en relación con el lugar donde está ubicado, fecha y hora. Abrir periódicamente ventanas para la ventilación del lugar permitirá también la percepción temporal de día o de noche.
10. Mantener una conexión con el círculo social de pertenencia (Familia, amigos, vecinos, etc.) por vía telefónica o aprovechando recursos como el correo electrónico, las redes sociales o videollamadas.
11. Generar espacios de escucha, la persona adulta mayor querrá manifestar sus preocupaciones, sus ideas, sus intereses. De igual forma, es importante respetar aquellos espacios y momentos en que quiera estar sola.
12. Crear nuevas rutinas, practicar actividad física, ocupacional y recreativa, de acuerdo con la edad, sus capacidades y el espacio de la vivienda.
13. Participar en espacios de ocio productivo, lúdico, entretenimiento o distracción que ayuden a dinamizar su actividad física, mental y espiritual de acuerdo con sus creencias.
14. Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados. En los casos que se requiera, por situación de dependencia funcional, busque apoyo o cambie frecuentemente de posición, no se debe estar acostado o sentado todo el tiempo.
15. Solicitar ayuda si considera que esta situación está sobrepasando los recursos de afrontamiento psicosocial o los de la persona cuidadora. Consulte las líneas de apoyo telefónico disponibles en el territorio, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

6. ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LOS HOGARES DE ADULTOS MAYORES

1. Garantizar el cuidado entre los miembros de la familia y en particular, con respecto a los adultos mayores; de tal forma que se asegure el cumplimiento de los requisitos mínimos para su cuidado y seguridad, así como la de todos los demás en el hogar.
2. Conservar al interior del hogar y en la convivencia de los residentes, amabilidad, buen trato, respeto y afecto, especialmente en el trato hacia las personas adultas mayores.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



3. Promover en el hogar pensamientos positivos por parte de cada uno de sus residentes. Siempre buscando la motivación por estar bien, frente a las actividades que desarrollan, a los logros alcanzados en cada actividad, y a las rutinas de ejercicio, alimentación, aseo y demás espacios de ocio.
4. Planificar actividades diarias. Si bien cada integrante del hogar tiene unas actividades específicas a desarrollar durante la implementación de la medida de aislamiento, como el trabajo remoto desde casa, teletrabajo, estudio virtual, pueden generarse pausas activas, que involucren la participación de los demás miembros del hogar, en espacios de interacción social que no generen contacto físico innecesario. Cuando la permanencia en la casa se torna obligatoria es importante destinar tiempos específicos para cada tarea con los consecuentes descansos y lapsos para divertirse, dormir y descansar.
5. Permitir y promover la participación de las personas adultas mayores en las rutinas diarias del hogar, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades; por ejemplo, en la preparación de alimentos, la organización de algunos espacios o elementos y otras actividades que el espacio y las condiciones permitan.
6. Promover el diálogo y la expresión de emociones o los espacios en que se quiera estar en soledad. Puede ser normal sentirse ansioso, angustiado, estresado, triste, confundido e irritable frente a la situación de emergencia del Coronavirus (COVID-19); sin embargo, no se justifican acciones de intolerancia o de violencia por parte de ningún miembro de la familia.
7. Promover la actividad física dentro del hogar, tanto para la persona adulta mayor como para la familia en general, destine un tiempo fijo para ello de manera regular. Las actividades deben realizarse con moderación, si no se está acostumbrado a hacer ejercicio debe hacerse poco a poco. Si se dispone de internet, es posible acceder a tutoriales y videos para hacer ejercicio en casa.
8. Promover los horarios rutinarios para el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, como carnes, pescados, huevo, queso, leche, frutas y verduras, frutos secos, entre otros en preparaciones variadas y suficientes. Para más información pueden consultar en: <https://bit.ly/30ce5Bb>
9. Promover la tolerancia al interior de la familia; evitar los temas que generen discusiones mayores como recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados.
10. Buscar alternativas para que los adultos mayores conserven sus rutinas a pesar del aislamiento. Es decir, si acostumbraban a ir a misa los domingos, enseñarles a



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



sintonizar la emisora o el televisor para conservar este hábito; o si acostumbraban a reunirse con amigos en grupos particulares (como grupos de tejido, clubes de personas adultas mayores, grupos de actividad física o de baile), facilitar mecanismos para que puedan comunicarse telefónicamente o por otros medios con esas redes. Las personas adultas mayores pueden tener olvidos de la información reciente, incluyendo la necesidad del aislamiento preventivo, por lo que pueden mostrarse irritables y agresivos ante la posibilidad de no salir de su domicilio o seguir rutinas arraigadas en su cotidianidad, es necesario explicar las veces que sea necesario la situación actual y como las medidas tomadas favorecen el bienestar de todos.

11. Compartir actividades intergeneracionales con los demás miembros de la familia a través de los juegos, las historias, programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito; conservando una distancia prudente en la interacción si las personas en el hogar han estado fuera.
12. Procurar que las actividades sean variadas y reconfortantes, de tal forma que al realizarlas le generen gusto o placer. La monotonía se puede convertir en un foco de ansiedad e irritabilidad. Es importante explorar con la persona adulta mayor sus gustos y preferencias, y aportar los elementos que estén al alcance para que pueda disfrutarlos. Por ejemplo: Escuchar música, practicar juegos de mesa, tejer, leer un libro, llamar a algunos familiares y conocidos, ver un programa de televisión o una película, interactuar con los nietos u otros miembros de la familia en una conversación o en el juego, entre otras posibilidades.
13. Solicitar ayuda si considera que esta situación está sobrepasando los recursos de afrontamiento psicosocial o los de la persona cuidadora. Consulte las líneas de apoyo telefónico disponibles en el territorio, las líneas de atención de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y líneas de emergencia como el 123 y 192.

7. ORIENTACIONES PARA LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y OTROS SECTORES DEL GOBIERNO EN EL NIVEL NACIONAL Y TERRITORIAL

1. Disponer en el Canal Institucional, así como en los canales regionales, televisión comunitaria, emisoras locales y comunitarios, contenidos accesibles y agradables para la población adulta mayor y para la integración de la familia.



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



2. Generar espacios en las emisiones institucionales sobre el Coronavirus (COVID-19), para dar orientaciones específicas dirigidas a la población adulta mayor; así como a la ciudadanía en general frente a las medidas recomendadas para promover la salud mental de la población, entre ellas, las advertencias frente al uso de espacios públicos, zonas comunes o al aire libre. Para más información visitar: <https://bit.ly/2Azqgxa>
3. Promover, en los espacios públicos de comunicación, sugerencias y orientaciones relacionadas con rutinas de actividad física, esparcimiento, reconocimiento y manejo de emociones.
4. Contar con líneas específicas en Entidades Promotoras de Salud (EPS), Instituciones Prestadoras de Salud (IPS), Direcciones Territoriales de Salud y Desarrollo Social que brinden orientaciones y escucha activa a la población, especialmente a los adultos mayores, personas con afectaciones psicosociales y cuidadores.
5. Disponer de diferentes canales y mecanismos para aquellos procesos que se constituyen en medida de excepción frente al aislamiento de personas adultas mayores, como el cobro de la pensión, subsidios o compra de medicamentos, alimentos y productos de primera necesidad, y disponer en ellos de mensajes que movilicen la solidaridad y la empatía.
6. En el caso de adultos mayores solos, sin red de apoyo o habitando la calle, es necesario activar las redes de apoyo comunitario en cabeza de Secretarías Departamentales o Municipales de Desarrollo Social o quien haga las veces, apoyado por la Secretaría de Salud Departamental o Municipal, y, con la participación de Personerías, Defensorías del pueblo, Actores del Sistema General de Seguridad Social y la Policía Nacional.
7. Tener información respecto al número de adultos mayores que viven solos o en situación de calle y donde se ubican, con la finalidad de identificarlos para poderles realizar seguimiento frecuente durante el aislamiento.
8. Fortalecer la articulación entre las instituciones encargadas de promover las redes de apoyo comunitario con la finalidad de activar las existentes o crear nuevas redes para realizar el seguimiento continuo a las personas adultas mayores.
9. Brindar seguimiento a los adultos mayores solos o en hogares sin contacto estrecho, para indagar respecto a su situación de salud y sus necesidades inmediatas como son alimentación, medicación, salud mental, entre otras.
10. Brindar constantemente información, educación y comunicación respecto al lavado de manos y las razones por las cuales deben permanecer aislados.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander



**Siempre
Santander**
GOBERNACIÓN



8. BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. Orientaciones Generales en Personas Mayores – Comunicado 01 CDC (2020). Older Adults. Disponible en: <https://bit.ly/2YE87qu>
- Inter-Agency Standing Committee (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version1.1. Disponible en: <https://bit.ly/3iMKVQ0> Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lineamientos para la prevención, contención y mitigación del coronavirus Covid-19 en personas adultas mayores, centros vida, centros día y centros de protección de larga estancia para adultos mayores. Disponible en: <https://bit.ly/2YwqOff>
- Ministerio de Salud y Protección Social. Protección de la salud mental durante el brote del COVID19. Disponible en: <https://bit.ly/2Azqgxa>
- Ministerio de Desarrollo Social de Chile – Servicio Nacional del Adulto Mayor. Plan Protección Mayor. Disponible en: <https://bit.ly/3e7QA05>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. Adultos mayores y salud mental. Disponible en: <https://bit.ly/3fv6zWC>
- WHO (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Disponible en: <https://bit.ly/2YEof1w>

RECOMENDACIONES

Apreciada familia INDERSANTANDER, comunidad en general, Actuando con responsabilidad, trabajamos en equipo por mitigar los impactos de la pandemia. Así entre todos ayudamos a cuidarnos y cuidamos también de nuestras familias.



Cra 30 # 14-45
Bucaramanga

www

indersantander.gov.co



direcciongeneralindersantander@gmail.com

NIT: 804004370-5



InderSantander



@InderSantander



@InderSantander