

e+


cuidemonos

salud

Trabajo
remoto
desde casa

¿Cómo ser productivo
en esta nueva realidad?

Violencia
intrafamiliar

El peligro de callar

Dele un descanso a sus ojos

evite la fatiga visual

Ejercicios visuales

CONTENIDO



4



DELE UN DESCANSO A SUS OJOS, **EVITE LA FATIGA VISUAL**
EJERCICIOS VISUALES

CÓMO SER PRODUCTIVO EN EL TRABAJO REMOTO
DESDE CASA Y **AUMENTAR LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA**



6

7



NIÑOS EN CASA,
UNA OPORTUNIDAD PARA CONVIVIR MEJOR

DORMIR BIEN, **LA MEJOR MEDICINA**
PARA EL CUERPO Y LA MENTE



9

11



CLAVES PARA PREVENIR
ACCIDENTES EN EL HOGAR

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR
EL PELIGRO DE CALLAR



14

16



CUANDO LLEGUE A CASA TÓMESE UN ESPACIO PARA
CUIDARSE Y PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS

VACUNACIÓN **EN TIEMPOS DE COVID-19**



17

Edición COVID-19 / Mayo - Junio 2020

PRESIDENTE

Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENCIA DE VHSE

Mauricio Jaramillo

SECRETARIA GENERAL

Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Jorge Mauricio Téllez

DIRECCIÓN

Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil
Adriana Cabrera

EDICIÓN

Martha Patricia Castellanos
Juan Pablo Pacavita

REDACCIÓN

María Carolina Samper
Marcela Alexandra Vargas
Catherine Villamil
Juliana Perdomo
Andrés Mauricio Gómez

Diseño

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia





Mi bienestar mental también depende de mí

La situación que estamos viviendo todos en este 2020 es sin duda inesperada, y claro, bastante lejana de lo que ha sido nuestro modo de vida diario, pues ha sido necesario cambiar muchos aspectos de nuestro comportamiento social, mantenernos distanciados y aislados, con restricciones para salir a la calle, al trabajo o para visitar a otras personas.

Debido al aislamiento, algunas personas pueden tener la tentación de “rebelarse” contra la situación, perdiendo un poco su control, poniéndose difíciles de genio y buscando echarle la culpa a otros, a la Empresa, al médico o al hospital, o al gobierno, en fin, a quien se tenga al frente.

La verdad sea dicha, quedarse en casa, hacer trabajo remoto en unos casos o tener que ir al trabajo en medio de muchos cuidados, es absolutamente necesario y hay que tratar de entender la situación: es cuidarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y en general al otro. No hay que echarle la culpa a nadie y tenemos que hacer esfuerzos conscientes por adaptarnos a lo que está pasando, tratar de entender, tener paciencia.

Un conocido lama tibetano llamado Thubten Yeshe decía: “Cuando revisas tu propia mente correctamente, dejas de culpar a otros por tus problemas”, y este es precisamente un momento para que revisemos comportamientos, hábitos, reacciones, y sobre todo, de echarle la culpa a otros. Aunque nos cueste aceptarlo, somos nosotros mismos los responsables en buena parte de las cosas que nos pasan, no los otros.

Siempre tenemos que buscar cómo nos organizamos en casa de la mejor manera: si estamos haciendo trabajo remoto hay que revisar horarios, encontrar un lugar adecuado para trabajar, programar tiempos de descanso y pausas activas, compartir con la familia. Si necesitamos hablar con alguien o comunicar nuestras preocupaciones es bueno hacerlo, pedir ayuda también es válido; recordar que ante alguna preocupación personal puede llamar a la Línea Amiga 018000 918 418 con la certeza del manejo confidencial de la información.

¿Y de las noticias qué? Recordar que no todo lo que viene por el chat o se publica en redes sociales es cierto. Es más, casi siempre es falso, sea todo o en parte, y lo que logran es confundir más. La sobreinformación genera estrés y si esta es incorrecta, peor. Así que es bueno tratar de confirmar siempre en fuentes serias.

Por último, el Contact Center de Salud está a su disposición en la línea **018000 915 556**. La línea de orientación especializada sobre Covid-19 **018000 423 894** también está para su servicio.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V.
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





Dele un descanso a sus ojos, evite la fatiga visual

Ahora pasamos más tiempo frente a las pantallas y sea de computadores, televisores, celulares y demás aparatos electrónicos, este exceso de uso puede afectar sus ojos.

Según la Universidad Complutense de Madrid, las personas en confinamiento han experimentado cansancio visual, dolor de ojos y de cabeza, irritación, sensación de arenilla, picor o lagrimeo durante los primeros 30 días de cuarentena.

Pero no solo las pantallas producen fatiga visual, centrarse en una tarea por largo tiempo sin parpadear puede dejar sus ojos con sensación de resequedad y cansancio. La Academia Americana de

Oftalmología señala que también leer durante horas e incluso estar sentado muy cerca de un ventilador o corriente de aire frío o caliente en la cara puede resecar rápidamente sus ojos.

Además de los síntomas mencionados, la fatiga visual también puede generar dificultades en el sistema acomodativo que permite enfocar correctamente y en la visión binocular provocando visión borrosa y dolor de cabeza, factores que pueden unirse a otros muy frecuentes como dolor de cuello y hombros.

Por eso, le recomendamos cuidar sus ojos y tomar unos minutos para realizar pausas visuales.

Continúa ➡





Si pasa un tiempo prolongado frente a la pantalla, haga un alto
y cuide la salud de sus ojos.

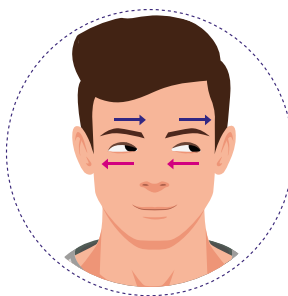
Ejercicios visuales



- Ubique sus manos sobre los ojos, ciérrelos por un minuto.
- Mantenga la posición, abra los ojos por un minuto más.



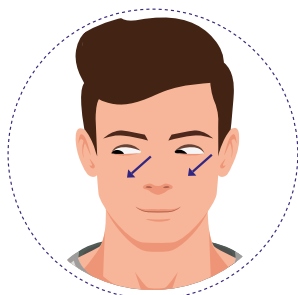
- Cierre sus ojos.
- Suavemente masajee sus párpados y ojos.
- Realice 10 movimientos circulares.



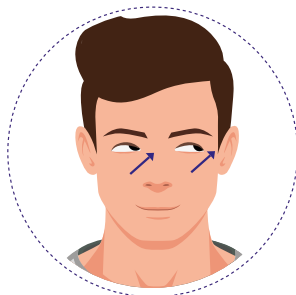
- Sin mover la cabeza, mire a la izquierda y luego a la derecha.
- Repita 5 veces.



- Mire arriba y luego abajo.
- Repita 5 veces.



- Mire diagonal hacia la derecha y abajo, luego diagonal a la izquierda y abajo.
- Repita 5 veces.



- Mire diagonal hacia la derecha y arriba, luego diagonal a la izquierda y arriba.
- Repita 5 veces.



- Cierre los ojos y apriételos con fuerza. Mantenga durante 3 segundos y ábralos.
- Repita 5 veces.



Cómo ser productivo en el trabajo remoto desde casa sin afectar la salud y la calidad de vida



Divida su semana en objetivos

Coordine con su líder las actividades que contribuirán al cumplimiento de sus metas asignándolas a tareas semanales. Destine para cada día de la semana un tiempo en el que realizará las actividades del día a día o que no se tenían previstas. De esta manera gestionará el tiempo de manera adecuada.



Involucra a su familia en el cambio

El trabajo remoto en casa es un cambio de vida no solo para usted, sino para su familia o para las personas con quienes convive. La clave está en involucrarlos para que sean un apoyo en este nuevo proceso y faciliten la convivencia durante la jornada. Defina en conjunto los tiempos laborales y respeten las reglas o acuerdos a los que lleguen.



Ponga un límite a su jornada laboral

Reconozca la diferencia entre vida personal y laboral, esto garantiza que no prolongará su jornada al finalizar la tarde, no tendrá dificultad para "desconectarse" de la tecnología, se apartará de los dispositivos electrónicos, dormirá mejor y tendrá las horas de descanso que se requieren.



Construya un espacio de trabajo confortable y realice pausas activas

Ubíquese en un lugar bien iluminado y con buena ventilación. Seleccione los elementos para ajustar el puesto de trabajo, lo más importante es mantener una buena postura. Durante la jornada laboral tómese cinco minutos para estirar los músculos cuando lo requiera.



Aproveche al tiempo que ahora se ahorra en desplazamientos

Destine esas horas a su vida personal, haga ejercicio, pasee a la mascota, apoye a sus hijos en las actividades escolares, lea, fortalezca los vínculos afectivos en pareja o simplemente duerma. Lo importante es determinar un plan para aprovecharlas y disfrutarlas.



Demuestre su madurez laboral

Manténgase conectado, conteste las llamadas, cumpla con las entregas, responda los correos, esté en contacto con sus jefes y compañeros, todo sin excederse. Recuerde que debe desconectarse de la tecnología cuando haya finalizado su jornada laboral.

Fuente: Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en alianza con el Ministerio de Trabajo - Colombia





Niños en casa, una oportunidad para convivir mejor

“Si tenemos hijos de diversas edades nos corresponde tener división de tiempo y actividades para todos y nos debemos convertir en gerentes del ambiente en nuestra casa. Es importante encontrar soluciones a los problemas diarios y si nos sentimos desgastados, hacer un alto en el camino y analizar qué es lo que estamos haciendo que no funciona y hablar con nuestras amistades, familiares y con su experiencia y consejos lograremos nuevas ideas de manejo”

Camilo Umaña Valdivieso, psiquiatra.

Continúa ➡



La cuarentena nos cambió las reglas en cuanto al manejo de los hijos. Las limitaciones generan crisis al tener que diseñar una forma diferente de convivencia.

Si los hijos son bebés menores de un año, el dilema es contar con el apoyo para su cuidado por su dependencia total 24 horas. Por fortuna sus ciclos de sueño facilitan tener horas libres para lograr el reposo y es una adaptación que toda madre puede hacer.

Si el bebé es mayor de un año empieza a gatear y luego caminar, se necesitan ojos y disposición para su vigilancia. De cuenta con compañía se pueden repartir las cargas de estar en alerta de sus movimientos y requerimientos, así como de mantener el aseo y las actividades diarias que correspondan.

En la edad preescolar la dependencia de diversión aumenta y se convierte en una obra de inteligencia lograr el acompañamiento permanente para sus juegos y cumplir con las actividades diarias. El desarrollo de paciencia y equilibrio implica estar disponible para ellos cuando lo necesiten. El requerimiento de áreas libres seguras disponibles y luz solar, se convierte en un dilema que los padres deben solucionar.

Con los escolares menores que deben entender que la cuarentena no es tiempo de vacaciones, es importante desarrollar cronogramas con diversas actividades entre semana y fines de semana. Deben respetar lo planeado y buscar, a través de acuerdos familiares, solucionar las diferencias que vayan apareciendo.

escolares mayores el diálogo acompañado de actitud cooperativa mejora el nivel de roces característicos de la adolescencia. Las reglas deben estar claras, así como el entendimiento de que entre menos conflicto exista mejor calidad de vida lograremos. Las asesorías se requerirán si llegamos a conflictos agresivos persistentes.

Con adolescentes en edad universitaria se pueden presentar dos circunstancias: una de apoyo y otra de conflicto, todo depende de los antecedentes históricos de su proceso educativo.

Los hijos con trastornos de déficit de atención, hiperactividad, desafiantes, opositores o con reactividad ansiosa fóbica ante la pandemia, se convierten en casos especiales que requieren asesoría de personal especializado.

No aumente el estrés

Las disputas de los padres en casa se convierten en un factor de aumento de estrés para los hijos, por tanto, es deber de los adultos poner los mejores recursos de la personalidad para controlar los roces y no llegar a los malos tratos. “Si somos sabios al aprovechar estas épocas de crisis para solucionar nuestras diferencias en convivencia y lograr que nuestros hijos obtengan de nosotros lo mejor, aprenderemos a solucionar la crisis con amor hacia nuestros hijos y nos permitirá proporcionarles un ambiente mentalmente adecuado para sobrevivir la cuarentena sanamente”.



Deseamos desde el servicio de salud de Ecopetrol que la convivencia con los hijos en cuarentena la convirtamos en una oportunidad para mejorar los vínculos, fortalecer el diálogo y desarrollar el espíritu colaborativo.





Dormir bien, la mejor medicina para el cuerpo y la mente

Dra. Leslie Katherine Vargas Ramírez, Internista – Neumóloga
Experta en medicina del sueño del Instituto neumológico del oriente 

La situación que vive el mundo como consecuencia de la pandemia por la COVID-19 genera preocupaciones por el miedo al contagio, el temor por la familia y en algunos casos la incertidumbre laboral, que desencadenan alteraciones en el inicio y el mantenimiento del sueño.

El ser humano tiene un reloj biológico que determina el inicio del sueño y se ve influenciado por la actividad física y la exposición a la luz solar, las cuales están limitadas durante la cuarentena.

Además, la exposición a la luz artificial, aumentada por el uso del computador y el tiempo que se pasa frente al televisor, bloquea la producción de melatonina, hormona encargada de iniciar el sueño y se evidencia en la demora para conciliar el sueño y en la fragmentación que provoca múltiples despertares.

El sueño es una necesidad biológica que permite restablecer funciones físicas como la disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, la producción de interleucinas que ayudan al cuerpo a defenderse de infecciones, a la producción de hormona de crecimiento en los niños y el mantenimiento de la memoria. Así mismo, el sueño fortalece funciones psicológicas esenciales que ayudan a la regulación del estado de ánimo, entre otros.

Continúa 



¿Qué hacer?



- 1 Tener una hora fija para acostarse y levantarse todos los días.
- 2 Dedicar 15 minutos al día para hablar sobre las preocupaciones y emociones, evitando que sea la noche el momento de sumergirse en estos pensamientos.
- 3 Mantener la cama como un lugar exclusivo para dormir, no hacer otras actividades como trabajar o ver televisión.
- 4 El ambiente en la habitación debe ser agradable, con buena ventilación y alejado de ruidos.
- 5 Limitar el tiempo que está expuesto a información sobre la COVID-19 y aprovechar las redes sociales o los celulares para leer noticias positivas.
- 6 Realizar actividad física diariamente, de preferencia en las mañanas y ojalá aprovechar el momento para tomar el sol.
- 7 Cenar temprano y en lo posible ligero.
- 8 Realizar rutinas relajantes antes de dormir (ej. yoga, una ducha, leer un libro, oír música).
- 9 Evitar el exponerse a la pantalla del celular antes de ir a la cama.
- 10 Se recomiendan mínimo 7 horas de sueño para los adultos.

Recomendaciones para familias con niños:



- 1 La rutina de la noche debe ser compartida: la ayuda del padre evita mayor trastorno de sueño en la mujer.
- 2 Las rutinas para que el niño concilie el sueño deben incluir actividades relajantes como un baño de agua tibia, música suave, lectura de cuentos y poca exposición a luz artificial, manteniendo siempre la misma hora de ir a la cama.

Para niños más grandes es recomendable actividad física previa, procure que reciban luz solar y evite que vean televisión o usen el celular o videojuegos al menos tres horas antes de ir a dormir.

La cantidad de horas recomendadas de sueño en los niños son:

4-12 meses	12-16 horas *Incluye el tiempo en que el bebé duerme durante el día
1-2 años	11-14 horas *Incluye siesta
3-5 años	10-13 horas *Incluye siesta
6-12 años	9-12 horas
13-18 años	8-12 horas





Claves para prevenir accidentes en el hogar

En este periodo de aislamiento preventivo en casa, los miembros de la familia se dedican a actividades académicas, laborales, de orden y aseo, de ocio e incluso deportivas. Al permanecer todo el día en la vivienda, se tienen más posibilidades de sufrir lesiones involuntarias en accidentes domésticos. Sin contar que en muchos hogares hay presencia de niños, los cuales demandarán un cuidado fundamental por parte de los adultos. Es por esto que debemos adoptar precauciones para evitar incidentes que pongan en riesgo nuestra integridad y bienestar, así como la de nuestros seres queridos.

Continúa ➡



A continuación, le brindaremos una serie de recomendaciones para controlar los riesgos domésticos:

Riesgo de caídas:

- Mantenga el piso libre de objetos. Preste atención en las escaleras o cambios de nivel.
- Tenga cuidado con las superficies resbaladizas o mojadas. Por ejemplo, en el baño utilice alfombras o superficies antideslizantes.
- Asegúrese de que las puertas y ventanas que  acceso a balcones o voladizos dispongan de un sistema de bloqueo que impida la apertura a los niños, así como rejas en ventanas de pisos altos.
- Evite que los niños se suban sobre los muebles y permanezcan en ellos de pie.
- Al usar ascensores, antes de ingresar verifique la presencia de la cabina y que esté nivelada con el piso.

Riesgo de quemaduras:

- Utilice guantes o paños aislantes para mover objetos calientes o manipularlos dentro de un horno encendido.
- Por ningún motivo permita el ingreso de niños a la cocina.
- Evite la cercanía de niños cuando se esté planchando ropa y mantenga la atención sobre esta actividad.
- Utilice objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos) en buen estado, así como protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes.
- Use cubiertas o tapas para evitar las salpicaduras de aceite o agua caliente.
- Evite que los utensilios de cocina como sartenes, cacerolas u ollas con productos calientes sobresalgan del mueble de cocina.
- Manipule con cuidado cualquier producto químico. Lea las advertencias de seguridad en el empaque.

Riesgo de incendios:

- Preste atención cuando esté cocinando, no deje nada en fuego alto. Evite hacer otras actividades simultáneamente.
- Tenga cuidado con la mezcla de aceite caliente y agua en la estufa, puede generar un incidente grave.
- Evite dejar aparatos eléctricos conectados y que no se estén usando. Cuando use cargadores, desconéctelos cuando se logre la carga completa.
- En lo posible, instale sensores de humo y mantenga extintores en casa.
- Evite sobrecargar extensiones o regletas eléctricas.

Riesgo de intoxicación:

- Almacene productos de limpieza, medicamentos, insecticidas, pinturas, disolventes, aditivos o combustibles en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiquete debidamente los recipientes y mantenga los productos en sus envases originales.
- Evite reenvasar los anteriores productos en recipientes de productos alimenticios o los utilizados para agua u otras bebidas. Jamás los almacene con distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)
- Asegure que los electrodomésticos a gas cuenten con una revisión periódica y que estén en un lugar con buena ventilación.
- En lo posible, instale detectores de CO (monóxido de carbono).



Continúa →



Riesgo de electrocución:

- Enseñe a los niños a no introducir llaves u otros objetos en los orificios de los contactos eléctricos. Como medida de prevención instale protectores de tomacorrientes.
- Impida que los niños usen aparatos eléctricos cerca del agua.
- Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo.
- Desconecte el interruptor general si va a cambiar un bombillo.
- Por ningún motivo realice reparaciones o manipulaciones del sistema o instalaciones eléctricas  está calificado o no es competente. Si lo requiere, contacte a personas o empresas que presten estos servicios y cumplan estos requerimientos.
- Asegure que los tomacorrientes cuenten con un conductor de “puesta a tierra” así como los enchufes.

Riesgo de asfixia:

- Vigile que los niños no introduzcan en su boca juguetes pequeños u otros objetos.
- Mantenga fuera del alcance de los niños bolsas de plástico, vinipel, entre otros.
- Evite que los niños corran con alimentos en la boca.
- Por ningún motivo deje a los niños solos en el baño o al cuidado de otro menor.
- Tape o desocupe recipientes que almacenen agua. Manténgalos lejos del alcance de los niños.
- Tenga cuidado con lo que come (espinas, pimienta, picante, sustancias que generen alergias, etc.).

Riesgo de sufrir golpes:

- Mantenga fuera del alcance de los niños herramientas u objetos cortopunzantes o pesados.
- Acolche esquinas y bordes de mesas y otros muebles bajos.
- Asegure que los elementos pesados como porcelanas, materas etc., queden en sitios estables y alejados del tránsito de personas.

En caso de una emergencia:

- Identifique previamente qué emergencias puede tener en casa.
- Prepárese adecuadamente para responder a cada una de las emergencias identificadas.
- Disponga de botiquines, extintores, mantas y en general de un kit completo de emergencias.
- Identifique los centros de salud cercanos, estación de bomberos, estación de  cia, entre otros.
- Mantenga a la mano los números de emergencia, entre ellos la línea de salud de Ecopetrol 018000-915556

Recuerde:

Para evitar accidentes en casa, identifique todos los peligros presentes, evalúe si pueden generar accidentes y tome acción para su prevención. Es muy importante que todos los miembros de la familia sean conscientes. La pedagogía y establecer normas claras de seguridad dirigidas a todos los habitantes de la vivienda permitirá la gestión oportuna de las situaciones.



Violencia intrafamiliar

El peligro de callar

El miedo, la vergüenza y la baja autoestima son algunos de los sentimientos que se experimentan cuando el maltrato aparece en la vida de una persona.  la víctima su existencia es una pesadilla y le cuesta trabajo pedir ayuda, sobre todo en circunstancias como las actuales de confinamiento.

Ahora, en tiempos de aislamiento, el maltrato se ha intensificado.  el país, según datos del Instituto Nacional de Salud tres de cada 10 mujeres reportan violencia por parte de su pareja, y entre el 20 de marzo y el 4 de abril, 12 mujeres fueron asesinadas en Colombia. Otro de los datos más preocupantes tiene que ver con el incremento del 79% en las llamadas de auxilio al tener a los victimarios en casa.

En estos casos es importante decir que quien sufra de maltrato familiar debe llenarse de valor, que sienta y sepa que no está solo, que denuncie y se aparte de su victimario lo antes posible, porque de lo contrario el terror a puerta cerrada no va a desaparecer e incluso podría escalar y tener un desenlace fatal.

Reconozca si es o no víctima de violencia intrafamiliar

Si usted siente que algo no anda bien en casa pero no sabe exactamente qué es o piensa que está exagerando, esto es lo que la Organización Mundial de la Salud, OMS, define como violencia intrafamiliar: **“uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.**

Continúa ➡



Dentro de la violencia intrafamiliar se pueden presentar tres tipos:

- **Violencia psicológica:** produce daños afectivos y morales sobre la persona  sin que haya fuerza física.
- **Violencia física:** es toda forma de violencia en donde se utiliza fuerza física que causa dolor, daño, heridas y hasta la privación de la vida.
- **Violencia sexual:** que denigra la integridad sexual de una persona, sea que haya contacto genital o no.

Para prevenir el maltrato intrafamiliar en tiempos de cuarentena es importante que:

- Acuerden como pilares fundamentales el respeto,  amor y tolerancia.
- Mantengan una comunicación asertiva entre todos los integrantes de la familia.
- Establezcan acuerdos de convivencia: dividiendo, por ejemplo, las responsabilidades del hogar de acuerdo con la edad y las capacidades para no poner en riesgo la vida.
- Mantengan demostraciones de afecto y cariño y expresen sus emociones.
- Busquen soluciones a los problemas para que  se conviertan en círculo vicioso.
- Tengan momentos y espacios de privacidad e individualización.
- Realicen actividades de ocio en familia como deportes, juegos, manualidades, películas, etc.
- Identifiquen actitudes o comportamientos agresivos para intervenir oportunamente, ya sea mediante el  o con apoyo profesional.

Recuerde que no es solo

Si usted sufre de violencia intrafamiliar, acuda de inmediato a la Comisaría de Familia del lugar en donde ocurrieron los hechos, Fiscalía (salas de recepción de denuncias, Centro de Atención Penal Integral – Capiv), Juzgado Civil Municipal o Promiscuo Municipal.

En caso de existir algún daño corporal consulte con su MEGA o diríjase a una IPS de la red de su ciudad, según la gravedad de la lesión. Comuníquese con la línea 155 y reciba orientación sobre direcciones de las instituciones antes mencionadas, en cualquier lugar del país.



Por su vida, atrévase a dar el primer paso.

*Fuentes:

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema>

<https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>

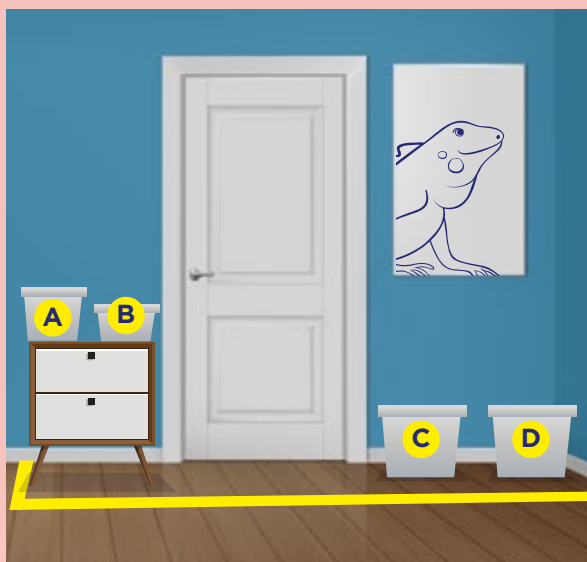


CUANDO LLEGUE A CASA:

Tómese un espacio para cuidarse y proteger a sus seres queridos

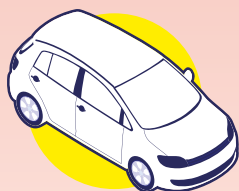
En lo posible, establezca un área de desinfección a la entrada

CORONAVIRUS
PARE, INFORMESE
Y ACTÚE



- A Cesto con utensilios de desinfección** (alcohol, gel antibacterial, paños desechables, entre otros).
- B Cesto para depositar** llaves, celular, billetera, monedas, gafas, etc. Desinfecte cada elemento.
- C Cesto para zapatos.** Límpielos inmediatamente.
- D Cesto para ropa** con bolsa de cierre. Como recomendación, lávela lo más pronto.
- Todo utensilio de limpieza que haya usado, deposítelo en un bote de basura y luego ciérrelo.
- Si entra con una mascota, desinféctele las patas y lave sus manos inmediatamente.

Antes y después de usar un vehículo de transporte, tenga en cuenta:



Permitir la ventilación durante unos minutos.



Desinfectar las partes con mayor contacto:



Volante



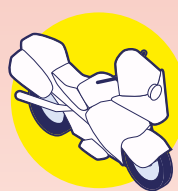
Manijas



Radio



Palanca de cambios



(Motocicletas y bicicletas)



Desinfectar constantemente el manubrio y los accesorios de protección personal:



Cascos



Guantes



Gafas



Rodilleras



Vacunación en tiempos de 🗨️ COVID-19

Varios laboratorios a nivel mundial están trabajando en la consecución de la vacuna contra la 🗨️ COVID-19. Aunque este coronavirus ha tomado gran relevancia en la actualidad, no se puede olvidar que otros virus continúan circulando entre nosotros y se pueden prevenir a través de la vacunación.

Continua ➡

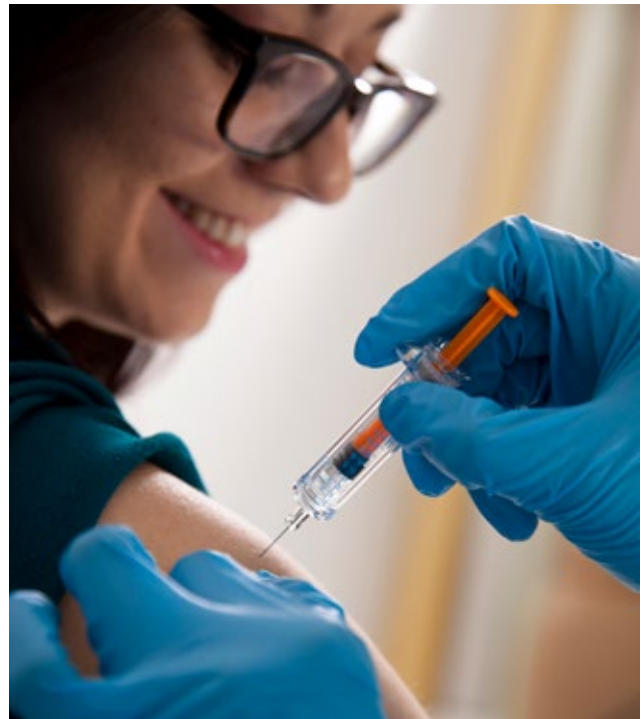
Las vacunas son medicamentos que han demostrado su eficacia y seguridad. Ninguna se suministra sin haber cumplido con altos estándares de calidad y pruebas requeridas. Han logrado salvar muchas vidas e incluso, minimizar o eliminar el número de casos de algunas enfermedades.

La pandemia de la VID-19 muestra nuevamente que las infecciones virales pueden cobrar la vida de miles de personas. Actualmente existen vacunas disponibles contra los virus que causan enfermedades e incluso la muerte, como la influenza, el sarampión, la poliomielitis y la hepatitis, entre otras.

Algunas de las bondades de las vacunas son:

1. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada minuto las vacunas salvan 5 vidas.
2. Ayudan a combatir enfermedades, haciendo posible su control, eliminación y hasta incluso su erradicación. En 1980 se eliminó la viruela gracias a la vacunación. Está cerca la erradicación de la poliomielitis y del sarampión y se están controlando otras enfermedades como tosferina, meningitis bacterianas y hepatitis B.
3. Es un acto de solidaridad. Lo protege a usted, a su familia, a las personas que están alrededor y a las futuras generaciones.
4. Es importante a lo largo de toda la vida, no acaba en la infancia. Aunque los niños son los que reciben la mayoría de las dosis, los adolescentes y adultos también necesitan estar protegidos frente a enfermedades como tétanos, difteria, sarampión, varicela, neumococo, gripe o rubéola.
5. Previene complicaciones de enfermedades infecciosas y algunos tipos de cáncer. Es el caso de la vacuna contra el virus del papiloma humano que previene el cáncer de cuello uterino o de la vacuna contra la poliomielitis que evita cojeras y deformidades permanentes.
6. Proporciona beneficios sociales y económicos. La vacunación es un instrumento de equidad, disminuye la desigualdad en la asistencia sanitaria, proporcionando también beneficios a los menos favorecidos.
7. Son seguras. Tienen controles de calidad más intensos y rigurosos que el resto de medicamentos. Las molestias o efectos no deseados que pueden aparecer tras la vacunación suelen ser leves.

Vacunarse forma parte de un estilo de vida saludable. **Lo invitamos a comunicarse con su médico de cabecera para comprobar si está al día con sus vacunas o para solicitar la vacunación que tenga pendiente.** También invite a sus familiares y amigos a hacerlo.



El sistema de salud de Ecopetrol cuenta con todas las medidas de bioseguridad para aplicar las vacunas. El personal está dotado con elementos de protección personal, se establecieron medidas de distanciamiento social, así como procesos adicionales de limpieza y desinfección.



**NOS UNIMOS PARA PROTEGER
AL EQUIPO QUE TODOS QUEREMOS**

**ENTREGAMOS 147 MIL KITS
DE ROPA MÉDICA**

ESENTTIA DEL GRUPO ECOPETROL SUMINISTRÓ
EL POLIPROPILENO; BIO BOLSA LO CONVIRTIÓ EN TELA
NO TEJIDA Y ARTURO CALLE CONFECCIONÓ LAS PRENDAS

**TE INVITAMOS A AGRADECER Y PROTEGER
AL PERSONAL MÉDICO COLOMBIANO**

