

Se recomienda el uso de tapabocas en localidades con alerta naranja

## Distrito entrega recomendaciones para evitar afectaciones en salud por contaminación en el aire

**Bogotá, D. C., febrero 15 de 2019.** La Secretaría Distrital de Salud, a través de 300 Gestores de Riesgo, les entrega, gratuitamente, a los ciudadanos residentes en el suroccidente de Bogotá, tapabocas de referencia **N95** para que sean utilizados en espacios abiertos y así reducir riesgos en salud por el cambio en las condiciones meteorológicas en la ciudad.

Se trata de una medida preventiva luego de que el Distrito declarara la alerta naranja ambiental en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito, y la alerta amarilla ambiental en el resto de la capital del país.

Es importante tener presente que el uso de los tapabocas sencillos no son de utilidad, ya que se requiere que estos elementos tengan incorporados filtros especiales para evitar los contaminantes del ambiente, por eso se sugiere usar los de referencia **N95**.

La Secretaría Distrital de Salud entrega otras recomendaciones para las personas que habitan en las localidades donde fue decretada la **alerta naranja ambiental**:

### Recomendaciones Población General

- No realizar actividad física al aire libre.
- Estar atento ante dificultades respiratorias y asistir inmediatamente al médico
- Intensificar medidas de higiene y lavado de manos
- Intensificar medidas de limpieza en la vivienda utilizando trapero húmedo y no barrer superficies en la vivienda
- Lavado de alimentos
- Consumir abundante agua y evitar bebidas azucaradas y gasificadas.
- Población de alto riesgo (problemas crónicos respiratorios, cardiovasculares y diabéticos)
- Monitoreo de condiciones de salud en hogares geriátricos o gerontológicos.
- Evite el consumo de tabaco, quema de basuras u otro tipo de materiales.

### Recomendaciones para población menor de 5 años

Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
[www.saludcapital.gov.co](http://www.saludcapital.gov.co)  
Info: 364 9666

- Los niños que tengan enfermedades respiratorias agudas, gripa, asma, o con algún tipo de desnutrición crónica, no deben ser enviados a guarderías, jardines, escuelas o colegios.
- Restricción máxima al aire libre en niños menores de dos años que sean oxígeno requirientes, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores, antecedente de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (bronquiolitis o bronconeumonía)
- Uso de tapabocas únicamente para niños mayores de 3 años en la calle.
- Limpieza nasal en niños con suero fisiológico o solución salina normal tibia de manera mínimo tres veces al día.
- Revisar y completar esquemas de vacunación
- Consulte inmediatamente al médico si un menor de 5 años presenta:
  - Decaimiento a pesar de no tener fiebre.
  - Permanece somnoliento o irritable.
  - Respira rápidamente, le “silba el pecho” o se le hundan las costillas.
  - Tiene fiebre persistente durante más de tres días o es difícil de controlar.
  - No come nada o vomita todo.
  - Tiene ataques o convulsiones.
  - Tiene tos persistente, que le provoca náuseas, vómito o que se ponga rojo.
  - Hay cambios de coloración en los labios y la piel.

### **Recomendaciones población adulto mayor de 60 años, gestantes o inmunosuprimidos**

- Restricción máxima al aire libre en adultos mayores que requieren oxígeno, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores, antecedente de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (EPOC o bronconeumonía, bronquitis y enfermedades cardiovasculares como Hipertensión, falla cardíaca, enfermedad coronaria, diabetes y enfermedad cerebrovascular)
- Uso de tapabocas únicamente para adultos mayores en caso de que sea necesario salir a espacios abiertos.
- No interrumpir los medicamentos
- Adultos que aún no se hayan aplicado la vacuna contra el neumococo deben acercarse a un punto de Vacunación para que les suministren la dosis;
- Consulte inmediatamente al médico si una persona mayor presenta
  - Confusión o alteraciones de conciencia
  - Fiebre difícil de controlar
  - Respira rápidamente, le “silba el pecho” o ruidos al respirar
  - Dolor precordial

## **Recomendaciones para Empresas Administradoras de Plan de Beneficios (AEPB) - e Ips**

- Monitoreo sobre la disponibilidad de salas ERA.
- Fortalecer las estrategias de atención a población con síntomas respiratorios con énfasis en infancia, persona mayor y pacientes con enfermedades crónicas.
- Establecer zonas de triage para la población que consulta por síntomas respiratorios y evaluar la necesidad de evaluar zonas de aislamiento respiratorio en servicios de urgencias.
- Activar y garantizar funcionamiento adecuado de salas ERA con estimación de insumos requeridos para el posible aumento de la demanda del servicio.
- Verificar criterio de inclusión de población adulta con sintomatología respiratoria a salas ERA, ampliar oferta de consulta prioritaria a población con síntomas respiratorios y alérgicos, garantizar insumos suficientes para atención de población con enfermedad respiratoria, como inhala cámaras, inhaladores, y suministro de oxígeno a pacientes requirentes.

## **Recomendaciones población gestante y con condición inmunosuprimidos**

- Restricción máxima al aire libre.
- Uso de tapabocas únicamente en caso de que sea necesario salir a espacios abiertos.
- No interrumpir los medicamentos según tratamiento.

## **Recomendaciones para centros de cuidado del adulto mayor**

- Tener en cuenta los signos de alarma para adulto mayor.
- Se recomienda el uso de tapabocas N95.
- La línea 123 está disponible para atender llamadas que comprometan la vida

## **Recomendaciones para las personas que habitan en el resto de la ciudad donde fue decretada la alerta amarilla ambiental:**

### **Población General**

- Las personas con enfermedades como asma, EPOC o hipertensión arterial deben limitar la actividad física al aire libre.
- Consultar al médico oportunamente si identifica signos de alarma: tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.

- La Secretaría de Salud brindará información y realizará tamizaje de riesgo cardiovascular en los puntos Cúdate y Se Feliz, dispuestos en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito.
- Cuando observe acumulación de polvo en superficies como mesones de cocina, mesas de comedor, otros muebles y pisos, haga la limpieza con paños o trapos humedecidos con agua.
- En la cocina tenga en cuenta: Lavar los utensilios y alimentos como frutas y verduras antes de ser consumidos.
- Limpiar y desinfectar los utensilios y juguetes de los niños.
- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.

Para contribuir a mejorar la calidad del aire la Secretaría Distrital de Salud recomienda a los ciudadanos:

- Usar transporte público, bicicleta o caminar
- Compartir el automóvil
- Mantener la revisión técnico mecánica al día de vehículos y motos
- No quemar hojas, basura, plástico, ni caucho