



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia  
Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997  
Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

## **Consideraciones relacionadas con el distanciamiento social como mecanismo para disminuir el riesgo de contagio por SARS-CoV-2/COVID-19.**

### **Enfoque en trabajadores de la Salud**

El distanciamiento social se entiende como el conjunto de medidas para minimizar el contacto físico entre personas y de esta manera disminuir el riesgo de contagio por **SARS-CoV-2/COVID-19**.

El hallazgo de nuevos casos o muertes asociadas a la enfermedad por fuera de las cadenas identificadas de transmisión, implica la necesidad de fortalecer esas medidas de distanciamiento social, como el cierre de instituciones educativas, cancelación de eventos masivos y reuniones, y entrada en cuarentena.

La propagación de **SARS-CoV-2/COVID-19** ocurre principalmente cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotas de su boca o nariz se lanzan al aire y aterrizan en la boca o la nariz de las personas cercanas. Adicionalmente, dichas gotas pueden caer sobre superficies inanimadas y contaminarlas, donde las partículas virales pueden permanecer detectables por horas, e incluso días. El contacto de las manos con dichas superficies, si no se realiza una adecuada higiene de manos, puede facilitar el contacto de las partículas virales con superficies mucosas (boca, nariz, conjuntivas), dando lugar al contagio. Por eso es efectivo mantenerse a más de 2 metros de los demás y realizar frecuentemente higiene o lavado de manos y evitar el contacto de las manos con ojos, boca o nariz.

Por estimaciones hechas en China, dentro de la pandemia de **SARS-CoV-2/COVID-19**, las medidas de distanciamiento social implementadas una, dos o tres semanas antes, podrían haber disminuido los casos en un 66%, 86% y 95% respectivamente.

El cumplimiento oportuno de las medidas de distanciamiento social es la forma más efectiva de disminuir la velocidad de transmisión viral, previniendo o disminuyendo el riesgo de presentación de un número demasiado alto de casos de **SARS-CoV-2/COVID-19** que genere un colapso del sistema de salud.

En ausencia de una vacuna efectiva, únicamente la "inmunidad de rebaño" (alto número de personas que hayan sido infectadas y recuperadas por el virus que ya no sean susceptibles a una nueva infección), disminuye el número de susceptibles al punto de que ya no se necesiten las medidas de distanciamiento social. Pero en la situación actual de número de casos en Colombia, estamos lejos de llegar a ese punto.

Teniendo en cuenta el número importante de **trabajadores de la salud** que han resultado infectados de **SARS-CoV-2/COVID-19**, sin encontrar cadena de transmisión



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997

Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

relacionada con pacientes, se hace necesario fortalecer las medidas de distanciamiento social entre este grupo de personas.

Las medidas de distanciamiento social se deben implementar a diferentes niveles:

- A nivel hospitalario, disminuyendo la probabilidad de contagios a partir de pacientes (precauciones de aislamiento).
- A nivel hospitalario, entre trabajadores de la salud, disminuyendo el riesgo de contagio a partir de trabajadores que hayan contraído **SARS-CoV-2/COVID-19**, ya sea asistenciales o administrativos.
- A nivel de la comunidad, disminuyendo el riesgo de contagio a partir de quienes siendo sintomáticos o asintomáticos hayan contraído **SARS-CoV-2/COVID-19**

A continuación, se emiten algunas recomendaciones para cumplir con el distanciamiento social en cada nivel:

- A nivel de la comunidad (**para todas las personas, incluyendo trabajadores de la salud y personal de apoyo**):
  - Se sugiere mantenerse dentro del hogar la mayor parte del tiempo posible, disminuyendo al mínimo necesario las salidas a trámites, compra de víveres, asistencia a servicios de salud y otras actividades de primera necesidad.
  - Privilegiar por los próximos meses las reuniones virtuales. En caso de ser absolutamente necesario realizar reuniones presenciales, mantener la distancia de 1 metro e idealmente a más de 2 metros y emplear siempre tapabocas.
  - Cuando tenga que salir a la calle, manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas.
  - Manténgase todo el tiempo que sea posible a más de 2 metros de otras personas (tanto en el hogar como afuera)
  - Para la compra de víveres y medicamentos u otros bienes de primera necesidad, prefiera ordenarlos a domicilio. Cuando necesite ir personalmente, siempre use un tapabocas.
  - Evitar el contacto entre menores de edad. La limitación del contacto entre vecinos y amigos para actividades de juego y estudio es una medida eficaz para disminuir la transmisión de los virus respiratorios.



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997

Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

- Cumplir las recomendaciones de realizar teletrabajo, siempre que sea posible, esta medida permite mantener la productividad mientras se disminuye el riesgo de transmisión de virus respiratorios
- Mantener el contacto con familiares y amigos a través de internet y teléfono siempre que sea posible, evitando el contacto físico.
- Evite tocarse la cara (boca, ojos, nariz), porque podría de manera inadvertida llevarse el coronavirus desde superficies o manos, e infectarse.
- Si usted ha sido clasificado como persona en **cuarentena** (por el riesgo de haber estado expuesto a **SARS-CoV-2/COVID-19**), o en **aislamiento** domiciliario, por haber sido confirmado de tener la enfermedad, recuerde la importancia de proteger a sus familiares de la infección, tratando en lo posible de tener una habitación aparte, un baño aparte y desarrollar sus actividades en casa en un lugar aparte de los demás
- Cuando esté en contacto con familiares en la misma habitación use tapabocas permanentemente, mantenga en la medida de lo posible adecuada ventilación de la habitación en la que se encuentre, promueva el lavado de manos para usted y sus familiares, la limpieza y desinfección de superficies en su hogar debe hacerse de manera frecuente con los productos de aseo usuales o soluciones con hipoclorito de sodio.
- A nivel Hospitalario/trabajo (**trabajador de la salud**):
  - Recuerde que, así como los pacientes que atendemos pueden estar infectados de **SARS-CoV-2/COVID-19**, tanto sintomáticos como asintomáticos, también los trabajadores de salud tanto asistenciales como administrativos pueden estarlo. Por lo tanto, las medidas de distanciamiento social entre compañeros de trabajo deben aplicarse de la misma forma.
  - Evite en lo posible usar el transporte público como buses y taxis, y evite también compartir el vehículo para desplazarse a su lugar de trabajo.
  - Si debe utilizar medios de transporte público, manténgase todo el tiempo que sea posible a más de 2 metros de otras personas, porte tapabocas, recuerde no tocar ojos, nariz o boca y procure portar alcohol en gel, para higienizar sus manos después de tocar superficies. Al llegar a su sitio de trabajo o su hogar, lave sus manos con agua y jabón.



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997

Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

- Sea partícipe de todas las estrategias educativas que ponen en práctica las instituciones para disminuir su propio riesgo de contagiarse.
- Cumpla al 100% con el uso de elementos de protección personal, de acuerdo a los protocolos de su institución, a su vez basados en recomendaciones oficiales nacionales e internacionales. Recuerde que debe cumplir a cabalidad el protocolo postura y retiro de los elementos de protección personal para que sean en realidad efectivos, y seguir las recomendaciones sobre higiene y lavado de manos estrictamente. Se recomienda ver información complementaria en el Capítulo VII del Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-COV-2/COVID-19 en establecimientos de atención de la salud (8).
- Siga rápidamente los procedimientos establecidos de notificación de salud pública de casos sospechosos y confirmados.
- Es de suma importancia que se haga automonitoría de signos clínicos de enfermedad por **SARS-CoV-2/COVID-19**, y ante la presencia de alguno de ellos, informe de inmediato a sus jefes y oficina de Salud y seguridad en el trabajo para que se ponga en práctica las medidas de aislamiento, diagnóstico y manejo, según corresponda.
- Recuerde usar todo el tiempo durante la jornada de trabajo mascarilla quirúrgica. Excepto durante la realización de procedimientos potencialmente generadores de aerosoles, para los cuales requerirá respirador N95. Una vez se ponga la mascarilla, no la manipule ni la use inapropiadamente. En lo posible solo debería volverla a tocar cuando requiere eliminarla definitivamente o cambiarla por otra e inmediatamente debe higienizar sus manos. La mascarilla quirúrgica para el trabajador de la salud **NO** puede ser reemplazada por una de tela, porque su efectividad para disminuir el riesgo de transmisión de virus respiratorios para este grupo de personas es menor.
- Recuerde mantenerse todo el tiempo que sea posible a 1 metro e idealmente a más de 2 metros de sus compañeros de trabajo tanto asistenciales como administrativos. Si requiere estar a menos de 1 metro, que sea por tiempos cortos y siempre usando mascarilla quirúrgica.
- Considere en lo posible el uso de monogafas y/o protectores faciales para prevenir salpicaduras a las mucosas, no solo cuando atienda pacientes sospechosos o confirmados de **SARS-CoV-2/COVID-19**



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997

Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

- No se toque los ojos, la nariz ni la boca durante la jornada laboral, y si es necesario, asegúrese de higienizar sus manos antes y después del contacto.
- Recuerde que el uso de barba puede hacer que el respirador N95 no tenga un sello apropiado con la piel.
- No coma ni beba en áreas asistenciales en ningún momento. Si va a consumir algún alimento o bebida, debe ser en áreas dispuestas para tal fin como cafeterías o zonas predispuestas de alimentación, en ningún caso lo haga acompañado de otros compañeros de trabajo. Recuerde que, a menos de 2 metros, otra persona puede salpicar saliva que contenga el virus sobre superficies o su rostro y contagiarlo, aun cuando la persona esté asintomática. En ningún caso consuma alimentos ni bebidas con la ropa de trabajo en zona COVID-19; si va a consumir algún alimento o bebida debe desplazarse afuera de la zona, retirar y eliminar apropiadamente los elementos de protección personal y hacer apropiada higiene de manos.
- En las cafeterías y restaurantes, no se sienta en la misma mesa con otras personas, siempre debe haber una distancia mínima de 1 metro e idealmente a más de 2 metros con otras personas. Si en su lugar de trabajo hay pequeños recintos donde se suele "tomar café", **debe dejar de usarlos**, estos sitios son pequeños y usualmente mal ventilados y de pobre iluminación, donde se produciría fácilmente contagio de SARS CoV-2.
- No programe ni participe en reuniones presenciales donde tenga que estar a menos de 2 metros de otras personas, utilice siempre que sea posible las video conferencias. En caso de que tenga que estar en el mismo espacio con otros en reuniones, debe ser a más de 1 metro e idealmente a más de 2 metros de las otras personas, con mascarilla quirúrgica y con puertas y ventanas abiertas que faciliten ventilación e iluminación.
- Recuerde que el uso de guantes no elimina la necesidad de higiene de manos, debe hacer higiene de manos de la manera recomendada por OMS (5 momentos).
- NO salude de mano, evite dar besos o abrazos en el sitio de trabajo.
- Evite el uso de anillos, joyas, relojes y esmalte de uñas en el sitio de trabajo.



**Asociación Colombiana de Infectología**  
**Capítulo Central**

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997

Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

- Desinfecte después de cada uso los elementos que empleó para el examen del paciente. Recuerde desinfectar sus equipos de tecnología con alcohol etílico al menos al 70%, especialmente computadores, celulares y tabletas durante la jornada laboral y al momento del ingreso a su hogar.
- Se recomienda usar durante la jornada laboral ropa y calzado exclusiva para el trabajo, que sea distinta de la usada para desplazarse desde y hacia la institución.
- Se recomienda bañarse al terminar la jornada laboral. Si no es posible, al ingresar a su casa.
- No olvide al ingresar a su casa, cambiarse de zapatos, de ropa, lavarse las manos antes de tocar cualquier superficie al interior de la vivienda e idealmente tomar una ducha.



Asociación Colombiana de Infectología  
Capítulo Central

Cra. 15 No. 118 -03 Of. 503 Edificio Gallerie  
Bogotá D.C. Colombia

Teléfono: (571) 2153714-2153517 / Telefax: (571) 6205997  
Página web: [www.acin.org](http://www.acin.org) E-mail: [acincapitulocentral@acin.org](mailto:acincapitulocentral@acin.org)

## BIBLIOGRAFÍA:

1. European Centre for Disease Prevention and Control. Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update. Stockholm: ECDC; 2020.
2. Shengjie Lai\*, Nick W Ruktanonchai\*, Liangcai Zhou et al. Effect of non-pharmaceutical interventions for containing the COVID-19 outbreak in China.: [https:// doi.org/10.1101/2020.03.03.20029843](https://doi.org/10.1101/2020.03.03.20029843).this version posted March 6, 2020
3. Social distance, quarantine and isolation. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
4. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. Interim guidance 19 march 2020
5. Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. Interim guidance 19 march 2020
6. Risk assessment and management of exposure of health care workers in the context of COVID-19. Interim guidance 19 march 2020
7. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Interim guidance 6 April 2020
8. Consenso Colombiano de atención, diagnóstico y manejo de infección por **SARS-CoV-2/COVID-19**, en establecimientos de atención en salud. Volumen 24 Número 3 (S1). Abril 12 2020