

LA SOCIEDAD COLOMBIANA DE PEDIATRÍA REGIONAL BOGOTÁ **INVITA A TODOS LOS PADRES, MADRES, CUIDADORES Y A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE LA CIUDAD A:**



1. Permanecer en sus sitios de vivienda y no salir a la calle ni a los espacios públicos, sino cuando esto sea indispensable.
2. Informar a todos los miembros de la familia lo que está pasando y los cuidados que deben tener.
3. Aprovechar estos momentos en que están las familias reunidas para compartir, jugar y dialogar en familia.
4. No asistir a reuniones sociales, familiares, religiosas o a eventos públicos
5. Lavarse las manos con agua y jabón durante un minuto por lo menos cada tres horas, así como cada vez que se salga o entre a la vivienda, antes y después de comer, después de ir al baño y después de jugar.
6. No saludarse de beso, abrazo o de mano, sino ensayar nuevos y divertidos saludos.
7. En caso de gripa o tos que no está complicada, utilizar tapabocas y permanecer en casa.
8. Al estornudar o toser taparse boca y nariz con el antebrazo, no con la mano.
9. Asistir a consultas u otros servicios de salud solo cuando sea inaplazable, para no congestionar los servicios y evitar el contacto con personas enfermas.
10. Utilizar la consulta virtual o telefónica con su pediatra o su médico tratante o llamar a las líneas 123 o 192



11. Acudir a urgencias solo si presenta dificultad para respirar. En el caso de los niños pequeños se puede reconocer la dificultad para respirar porque: respiran muy rápido, se les hunde el abdomen por debajo de las costillas o tienen ruidos en el pecho que se escuchan desde lejos.
12. Cuidar especialmente a las personas mayores de 60 años, ellos tienen más riesgo de complicarse con la enfermedad.