



**MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL**

**ORIENTACIONES PARA MEDIDAS DE SEGURIDAD Y DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR
EN EL MARCO DEL ESTADO DE EMERGENCIA POR SARS-COV-2 (COVID-19).**

**MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
BOGOTÁ, ABRIL DE 2020**



 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

TABLA DE CONTENIDO

1.	1. OBJETIVO	3
2.	ALCANCE.....	3
3.	NORMATIVIDAD	3
4.	DEFINICIONES.....	3
5.	CONTEXTO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ACCIDENTES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADULTOS MAYORES EN EL HOGAR	4
6.	RECOMENDACIONES GENERALES.....	7
7.	RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES MAS FRECUENTES EN EL HOGAR.....	9
8.	Bibliografía	15

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

1. OBJETIVO

Orientar a la población en general acerca de las medidas de seguridad y prevención de accidentes en el hogar, con especial énfasis en niñas, niños y personas adultas mayores.

2. ALCANCE

Establecer orientaciones que permitan generar condiciones de seguridad y prevención de accidentes en el hogar a los miembros de la familia, en especial para niñas, niños y personas adultas mayores, en cumplimiento a las directrices dadas por el Gobierno Nacional de aislamiento social obligatorio, en la vivienda, con el fin de *"proteger la salud de todos"*.

3. NORMATIVIDAD


Estas orientaciones se amparan en la normatividad vigente como:

- Ley 9 de 1979
- Resolución 3280 de 2018
- Política de Primera Infancia en el marco de la Ley 1804 de 2016
- Política Nacional de Infancia y Adolescencia. 2018-2030
- Política Colombiana de Envejecimiento y Vejez. 2015-2024
- Decreto 457 de 2020 que dicta cuarentena obligatoria como medida de prevención en todo el país.

4. DEFINICIONES

ACCIDENTE: Puede ser definido como: “un acontecimiento fortuito, generalmente desgraciado o dañino, o acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por un daño corporal o mental” (OMS 2005). O se pueden entender como “cualquier imprevisto adverso, que cause daño o tenga el potencial de causar daño” (Royal Society for the Prevention of Accidents (2008).

ACCIDENTES EN EL HOGAR: Son aquellos acontecimientos inesperados que ocurren tanto en la vivienda propiamente dicha como en el patio, el jardín, el garaje, el acceso a pisos o las escaleras. La mayoría de los accidentes en el hogar se pueden prevenir y evitar ya que tienen causas y factores que los originan que pueden identificarse, predecirse e intervenirlos.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

ENTORNO: Se comprenden como “los escenarios de vida cotidiana en los cuales los sujetos se desarrollan, donde constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y por condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción y transformación entre ellos y el contexto que les rodea. Se caracterizan por tener sujetos con roles definidos y una estructura organizativa, que comprende condiciones de base socio demográfica que pueden ser urbanas o rurales”¹.

ENTORNO HOGAR: El hogar, en un sentido amplio, se comprende como el escenario de refugio, acogida y afecto. Constituye un espacio de residencia y convivencia permanente, es fundamental para el desarrollo y establecimiento de vínculos y relaciones sociales de base para la vida social, cultural y política de las personas y las familias.²

El hogar incluye el refugio físico como la vivienda donde residen personas, familias o grupos humanos, que implican a individuos que viven bajo un mismo techo, el ambiente físico y social inmediatamente exterior a la casa, y la comunidad que se configura por la pertenencia a un grupo de base comunitario, barrial, vecinos o residentes de la zona donde está ubicado el hogar.

Siendo el entorno hogar, el entorno en el que permanecen gran parte del tiempo los miembros de la familia, éste debe constituirse como un entorno protector y potenciador de la salud y la calidad de vida.

Un hogar saludable, es aquel en el que sus integrantes cuentan con habilidades y capacidades para el cuidado de sí mismo, del otro y del ambiente, la sana convivencia y la protección, con énfasis en niños, niñas y adolescentes, mujeres gestantes y lactantes, personas adultas mayores. Así mismo en un hogar saludable y seguro se procura mejorar los ambientes físicos de la vivienda, controlar los riesgos asociados a condiciones socioambientales desfavorables y promover los factores protectores para la salud y la calidad de vida.


5. CONTEXTO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS ACCIDENTES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADULTOS MAYORES EN EL HOGAR

Las lesiones no intencionales, generalmente llamadas accidentes, son “eventos donde se produce daño físico en el cuerpo, como resultado de la aplicación excesiva de energía en el mismo, bien sea física, química, biológica, o por la falta de elementos vitales como el oxígeno o el calor. La exposición o privación no es producida deliberadamente por la misma persona u otra”. (OMS 2005).

Las lesiones no intencionales incluyen todas aquellas situaciones relacionadas con incidentes de tráfico y transporte, las ocurridas en los hogares, en el lugar de trabajo, estudio, en espacios públicos, en actividades

¹ Lineamientos Nacionales de Entornos. Ministerio de Salud y Protección Social. 2016

² Lineamientos Nacionales de Entornos. Ministerio de Salud y Protección Social. 2016

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

deportivas, las causadas por desastres naturales y en general las ocurridas en cualquier ámbito siempre y cuando no exista ningún tipo de intencionalidad en su ocurrencia³.


En el hogar, existe la posibilidad de que surja algún accidente, sin embargo no todos los miembros de la familia tienen la misma probabilidad de sufrir un accidente, hay dos colectivos que los pueden sufrir con mayor frecuencia: los más indefensos y vulnerables son los niños y niñas menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años, siendo natural que las niñas y los niños jueguen; corran; salten; trepen; examinen objetos, se los lleven a la boca, los ingieran, realicen acciones audaces siguiendo su imaginación, entre otros, y en general hagan muchas otras actividades propias de su desarrollo, sin comprender, ni medir los riesgos a los que puedan enfrentarse, conllevando a generar el riesgo de producir lesiones en su cuerpo. Igualmente, los adultos mayores pueden correr riesgos en el hogar, por la lentitud en sus reflejos, la menor movilidad, la disminución de la agudeza visual y auditiva, estas condiciones físicas sumado a las condiciones de la vivienda, suponen un riesgo para ellos.

Los reportes oficiales, refieren que más de un millón de menores de 15 años experimentan lesiones no intencionales en la casa y alrededor de esta, cada año. La alta accidentalidad por caídas en niños ha sido atribuida en gran parte a su estado de desarrollo, inexperiencia, limitada coordinación, a su curiosidad innata, al aumento de su nivel de independencia y a que frecuentemente no son conscientes de las consecuencias de sus acciones, que los lleva a adoptar conductas temerarias de más alto riesgo. Otros factores externos a ellos se han relacionado, como son la supervisión insuficiente de los padres o cuidadores, la monoparentalidad por padres separados y los entornos particularmente peligrosos, además como se mencionará posteriormente el nivel socioeconómico es factor coadyuvante para arrojar un dato de mayor accidentalidad y mortalidad en lesiones no intencionales que comprometen todos los grupos de edad.

Según datos del Informe Mundial sobre prevención de las lesiones en los niños (OMS, 2008) las cinco causas principales de muerte por lesiones son:

1. Los accidentes de tráfico: en los que mueren 260 000 niños al año y sufren lesiones cerca de 10 millones. Son la principal causa de muerte en el grupo de 10 a 19 años y una de las principales causas de discapacidad en los niños.
2. El ahogamiento: del que mueren más de 175.000 niños al año y al que sobreviven unos 3 millones. Las lesiones cerebrales que deja en algunos supervivientes hacen que el ahogamiento no mortal sea el tipo de lesión con mayor impacto sanitario y económico para toda la vida.
3. Las quemaduras causadas por el fuego: que son la causa de muerte de cerca de 96.000 niños al año, y cuya tasa de mortalidad es 11 veces mayor en los países de ingresos bajos y medianos que en los de ingresos altos.
4. Las caídas: de las que mueren cerca de 47.000 niños al año y causan otras lesiones no mortales a cientos de miles.
5. Las intoxicaciones no intencionales: de las que mueren más de 45 000 niños al año.

³ Las lesiones no intencionales un problema de salud pública. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses-2010

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

En Colombia de acuerdo con el reporte de Forensis 2018, los sistemas de información Médico Legal Forense Colombiano, pertenecientes al Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses – INMLCF registraron 3.075 casos de muertes ocasionadas por eventos accidentales, la tasa calculada para este periodo de tiempo es de 6,17 casos por cada 100.000 habitantes.

Con respecto al escenario del hecho, se destaca la vivienda como el lugar donde se desencadena el mayor número de muertes accidentales (38,55 %) con 1131 casos, en segunda y tercera instancia se encuentran los escenarios abiertos: espacios acuáticos al aire libre (17,31 %) con 508 casos y las vías públicas (11,21 %) con 329 casos


En los adultos mayores, los factores que inciden en las muertes, son en especial el proceso de envejecimiento ya que después de los 60 años las personas evidencian mayores pérdidas de algunas capacidades y funciones físicas y psicológicas, presentándose cambios en la visión, en el equilibrio, en la marcha, en el sistema músculo esquelético, en el sistema cardiovascular, entre otros, además de otras enfermedades asociadas a los cambios de estado de ánimo, trastornos cognitivos y problemas de percepción (Tideiskasaar, 2004).

La principal causa de muerte accidental ha sido la caída, siendo los adultos mayores de 60 años el grupo de edad más vulnerable. Aproximadamente 10.000 ancianos fallecen en el mundo cada año como resultado de un accidente, incrementándose así el riesgo de morir por caída a medida que se envejece. Pero la tasa de mortalidad relacionada con esta causa entre personas de 65 años o más es de 10 a 150 veces más elevada que la de grupos de edades más jóvenes, y de todas las muertes debidas a caídas el 66% compromete a personas de 75 años o más, alcanzando tasas de mortalidad ocho veces superior a la del grupo de 65 a 74 años (Tideiskasaar, 2004).

En Colombia durante los últimos años, las cifras de muerte accidental en adultos mayores han permanecido estables, encontrándose al igual que en el resto del mundo, las caídas como la primera causa de muerte (Jiménez, Tirado, Angel y García, 2001; Páez, Cortés, Ángel, Soriano y Hernández, 2003; Bolaños, Martínez, Murillo, Padra, Marín, Cortés, González y Hernández, 2004)

En un estudio realizado por la Cleveland Railway Company, los principales factores humanos que intervienen en los accidentes son actitudes inadecuadas, falta de reconocimiento de accidentes potenciales, mala evaluación de la distancia y la velocidad, impulsividad, falta de atención, tiempo de reacción lento, inexperiencia y senilidad, entre otros. Además, existen estudios que indican que el 98% de los accidentes son de tipo previsible y que un 2% está fuera del control humano, como los terremotos e inundaciones (Peniche y Ruiz, 1985).

Otro aspecto fundamental en el estudio de las muertes accidentales en el adulto mayor, y en especial en las caídas lo constituyen los factores extrínsecos o ambientales. Muchas de las caídas no están influidas solamente por el ambiente que rodea a la persona adulta mayor, sino que son el resultado de la interacción entre problemas ambientales, o actividades peligrosas y la susceptibilidad individual al riesgo a causa de la edad y la enfermedad (Lampré, 1997).


 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

En cuanto a las condiciones de la vivienda, la mayoría de los adultos mayores habitan solos y en casas que con frecuencia no ofrecen las condiciones necesarias para el bienestar, constituyéndose la organización de la vivienda en un problema importante para el movimiento y el desplazamiento (por ejemplo, dificultad para subir o bajar escaleras) generando más peligros, y en algunos casos dificultando la convivencia y la valía por sí misma.

6. RECOMENDACIONES GENERALES

En principio se recomienda como adultos, padres, madres y cuidadores responsables, así como para las familias en general, revisar y apropiarse de estas recomendaciones para tenerlas en cuenta y ponerlas en práctica. Se recomienda leerlas con atención e identificar, las que puedan aplicarse inmediatamente, así como aquellas que puedan implementarse progresivamente y que estén al alcance en el hogar, más aún cuando se está pasando por un momento de aislamiento en la vivienda y padres de familia se encuentran desarrollando trabajo en casa, siendo necesario tener más cuidado que de costumbre y estar atentos a las actividades que desarrollan, por lo que se requiere:


- Fortalecer la enseñanza sobre seguridad y prevención de accidentes en el hogar con padres, madres, cuidadores y los miembros del hogar.
- Promover tiempos compartidos para realizar actividades cotidianas del hogar (como bajar la escalera si no son pequeños, o cocinar, asear, entre otros), que sirvan de ejemplo y enseñen como realizarlas en condiciones seguras y previsivas. Todo de acuerdo con la edad y particularidades de cada miembro del hogar. En el caso de los adultos mayores, conversar y hacer pruebas de movilidad en la casa, para tener presente distancias, la forma de hacerlo, y seguridad en sus acciones de acuerdo con sus capacidades. En todos los casos promoviendo confianza, reconociendo sus capacidades y con respeto a su autonomía e independencia.
- Disponer de momentos de diálogo con los miembros de la familia sobre los riesgos de accidentes, normas básicas de seguridad y autocuidado, repitiéndoselas cuantas veces sea necesario y explicándoles siempre la razón de cada norma.
- Mantener una comunicación franca y abierta, una reflexión amable con los involucrados, cuando ocurra un accidente con el fin de identificar aprendizajes y comprometerse a mayor cuidado para evitar que se repitan situaciones de riesgo.
- Mantener una supervisión permanente sobre los niños y las niñas en cualquier lugar donde existan riesgos. No dejarlos solos/as en la casa o en un cuarto cerrado, o cualquier otro lugar que pueda ser peligroso.
- Tener especial cuidado con los niños, niñas y personas adultas mayores, que se distraen con facilidad, con los que son muy inquietos o tienen dificultades para comprender las normas.
- Asignar tareas y concertar la distribución de responsabilidades de acuerdo con la edad y la capacidad de cada integrante de la familia. Considerar sus particularidades, capacidad de comprensión y habilidades. Evitar asignar tareas a las niñas, niños y adolescentes que son propias de los adultos, como cuidar a sus hermanos o abuelos, cocinar o manipular herramientas.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

- Revisar periódicamente los lugares donde los niños, niñas y adolescentes, sobre todo los más pequeños (en primera infancia) permanecen, para identificar posibles riesgos.
- Tener presente y mantener las condiciones de seguridad en el hogar, realizar acciones seguras, buscando ser ejemplo de precaución y prevención con nuestros comportamientos cotidianos. Aprovechar para reiterar condiciones de limpieza y desinfección adecuada que prevengan contagio de COVID-19.
- Reparar o cambiar los equipos o partes defectuosas. Salir de los juguetes y objetos rotos.
- Evitar ingerir bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas cuando se está al cuidado de los niños, las niñas y personas mayores.

Así mismo, se propone realizar actividades para el afrontamiento del confinamiento, que puedan reducir la posibilidad de manifestar estrés y ansiedad, y por ende aumentar el riesgo de accidentes en el hogar tales como:

- En familia, tomar tiempo al inicio del día, al despertar, y en los momentos de tensión, para “respirar profundamente”. Respirar oxigena todos nuestros sistemas del cuerpo y da claridad mental, tranquiliza.
- Planear el día, esto es visualizar lo que tenemos que hacer y proyectar los tiempos. Planificar nos da orden y tranquiliza
- Tomar tiempo para la higiene y el aseo personal, así como la organización del espacio propio. Esto da un sentido de orden y una sensación de descarga mental
- Realizar alguna actividad física – adicional- a lo cotidiano. Tomar 15 minutos para ejercicios básicos que pueden ser guiados con apoyo de las redes virtuales. Siempre acompañado por respiración profunda
- Leer o escuchar mensajes positivos o música de su preferencia. Tómese unos minutos para ello. Los audios pueden ser de apoyo mientras realiza alguna labor como cocinar o arreglo de casa. De paso, sirve para motivar también a los suyos
- Hacer “higiene mental” antes de ir a dormir. Buscar una buena lectura de 5 minutos y/o caminar y respirar profundamente antes de ir a la cama. Realizar esto mismo con los niños y niñas, leerles un cuento que sea de su interés, leer una historia que permita indicarles que el día termina y que se pueden disponer para el descanso.
- Cuidar de su sueño y el de su familia, el tiempo de descanso y la alimentación. Busquen equilibrios en medio de sus labores diarias. Dedíquense a lo esencial en cada labor
- Conversar y escuchar nos libera tensiones, ayuda tener con quien hablar, generar estos espacios para desahogarse, compartir sin ser “monotemático – concentrándose en la noticia del COVID19
- Es importante estar “atentos” para actuar cuando se debe. Esto es ir reconociendo los momentos clave para intervenir, para comunicar y para hacer. Establecer rutinas y horarios, así como responsabilidad, alivia la carga del cuidador como único responsable del bienestar
- Reconocer las capacidades y los límites que tiene cada uno de los integrantes del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos, a partir del respeto y la tolerancia.
- Con las personas adultas mayores, de manera segura compartir actividades con los demás miembros de la familia a través de los juegos, las historias, el compartir programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito. Lo anterior conservando una distancia prudente en la interacción; así como crear nuevas rutinas relacionadas con el ejercicio físico.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/TEDS06%20Salud%20Mental%20Adulto%20Mayor.pdf>

- Disponer de un lugar seguro los medicamentos de los adultos mayores, lejos de los niños y niñas.
- Realizar actividad física segura para el adulto mayor.

7. RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES MAS FRECUENTES EN EL HOGAR.

El hogar es donde pasamos muchas horas a lo largo de nuestras vidas, por lo que es importante reconocer los peligros y generar los controles para prevenirlos, identificando los factores de riesgo como la presencia de aparatos mecánicos y eléctricos, la gran cantidad de medicamentos que se almacenan, los productos de limpieza, los plaguicidas, entre otros, condiciones en las que se centran las recomendaciones del presente documento.

En un accidente intervienen tres elementos:

- La persona que sufre el accidente y que está condicionada por sus características personales: edad, sexo, enfermedades, discapacidades, carácter, estado de ánimo, etc.
- El agente, es decir, el objeto, elemento o mecanismo que desencadena el accidente y que puede ser peligroso por sí mismo (enchufe, cable, pesticida, etc.) o que lo es debido a una utilización incorrecta (sobrecargar un enchufe, no sujetar las cocinas a la pared, dejar la sartén con el mango hacia el exterior, etc.).
- El entorno, que es la situación o circunstancia en que se produce el accidente; puede ser de naturaleza física, social, económica, cultural o psicológica. El entorno puede condicionar tanto la acción del agente que produce la lesión como la reacción de la víctima.


Para prevenir los accidentes en el hogar, se debe identificar, evaluar y corregir las situaciones de riesgo presentes en él, por ello, es necesario que los adultos se fortalezcan como cuidadores sensibles y acompañantes conocedores de los peligros a que pueden estar expuestos los niños, las niñas y los adultos mayores, para generar en ellos sensación de bienestar, tranquilidad y ausencia de peligro.

A continuación, se describe para cada una de las consecuencias de los accidentes que se pueden presentar en las viviendas, medidas de prevención para niños, niñas, adultos mayores y todos los miembros del hogar:

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

Caídas

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	Personas adultas mayores
<ul style="list-style-type: none"> Colocar protecciones en ventanas. No trepar ni permitir que los niños trepen a los muebles y permanezcan de pie sobre ellos. Instalar rejas de seguridad en las escaleras. Si no es posible, impida que los niños jueguen, se sienten o corran por ellas. Proteger aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño. Vigilar a los niños más pequeños cuando se encuentren en coches, mesas de cambio de pañales, cunas, camas, caminadores, sillas de comer. Evitar que los niños suban a escaleras, closets y otros lugares elevados Si los niños utilizan patines, patinetas y otros elementos deportivos en la vivienda, garantizar el uso de elementos de protección como casco, rodilleras, coderas No colocar muebles como camas, sillas cerca de las ventanas. No dejar un niño solo en un mueble. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma. Tener cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo. Si esto no es posible, retirarlas.
Todos los miembros del hogar	
<ul style="list-style-type: none"> Cerciorarse de que las escaleras tengan pasamanos. Evitar colocar tapetes y no encerar las escaleras. Evitar la colocación de macetas y otros objetos similares junto a ventanas amplias o balcones. Limpiar perfectamente los pisos de todas las habitaciones, evitando la presencia de grasas, aceites y otras sustancias que faciliten resbalarse. Mantener los pisos libres de objetos con los que se pueda tropezar o que, al ser pisados inadvertidamente, puedan hacer perder el equilibrio. Iluminar adecuadamente las habitaciones, los pasillos y las escaleras. Señalizar y proteger desniveles, escalones. Utilizar escaleras para alcanzar objetos elevados, evitar utilizar sillas o muebles. Revisar que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos. En el baño, utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes. Fijar las estanterías firmemente a la pared 	


 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

Asfixia por objetos extraños.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	Personas adultas mayores
<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar que los niños no introduzcan en su boca juguetes pequeños u otros objetos inferiores al tamaño de un rollo de papel higiénico. • Mantener fuera del alcance de los niños bolsas de plástico para evitar que jueguen con ellas. • No permitir que los niños corran mientras tienen alimentos en la boca o que jueguen durante la comida. • No permitir que utilicen juguetes que no sean adecuados para su edad. No dar juguetes con partes pequeñas a niños y niñas menores de 3 años. • Cuidar que no usen cintas o cuerdas largas para asegurar el chupete, el gorro, la chaqueta u otros elementos, porque se pueden enrollar en el cuello y ahogarlos/as. • Adecuar el lugar donde duerme el bebe de manera que ofrezca seguridad, preferiblemente evitar que duerman con adultos 	<p>Acompañarlos mientras consumen sus alimentos</p>
Todos los miembros del hogar	
<ul style="list-style-type: none"> • Tener cuidado cuando se consumen alimentos con los que se puedan atorar como uvas, maní, maíz, etc. 	

Ahogamientos

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	
<ul style="list-style-type: none"> • No dejar recipientes con agua al alcance de los niños • Drenar acumulaciones de agua innecesarias en baños, albercas, estanques, baldes, etc. • No dejar nunca a los niños y niñas solos en la tina o en el baño • Mantener tapados estanques o depósitos y demás recipientes que almacenen agua • Vaciar ollas, baldes inmediatamente se terminen de usar. • Mantener las tapas de los sanitarios cerrados. 	
Todos los miembros del hogar	
<ul style="list-style-type: none"> • Supervisar cuando estén cerca del agua. 	


 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

Quemaduras

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	Personas adultas mayores
<ul style="list-style-type: none"> Mantener a los niños aislados de la cocina, y fuentes de calor y de luz como lámparas, planchas, aparatos de calefacción. Impedir que los niños jueguen con fósforos, velas, encendedores o cohetes. Evitar almacenamiento de sustancias inflamables en la vivienda. Si se requieren para actividades básicas, almacenar en lugares seguros, fuera del alcance de los niños. Antes de bañar el niño compruebe que el agua se encuentra a una temperatura apta. Antes de ofrecer alimentos o tetero comprobar la temperatura 	<ul style="list-style-type: none"> No permitir que las personas adultas mayores manipulen recipientes o cuerpos calientes desprovistos de asas o mangos aislantes Tener siempre disponibilidad de elementos que permitan proteger las manos mientras se manipulan objetos calientes Si se fuma, tener especial cuidado de apagar completamente las colillas y no arrojarlas al suelo. No fumar nunca en la cama. Cuando se usen bolsas de agua caliente, comprobar que estén bien cerradas y cubrirlas con un paño.
Todos los miembros del hogar	
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar cubiertas o tapaderas para evitar las salpicaduras mientras se cocinan los alimentos. En lo posible cocinar y calentar siempre en las hornillas de la parte posterior de la estufa. Evitar que los mangos de sartenes, cacerolas y ollas sobresalgan del borde de la estufa. Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente Manipular con cuidado cualquier producto químico como sustancias causticas (sosa) o corrosivas (ácido sulfúrico) Evitar dejar velas o veladoras encendidas en la vivienda 	

Intoxicaciones

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	Personas adultas mayores
<ul style="list-style-type: none"> Guardar los medicamentos fuera del alcance de los niños. Almacenar en sus envases originales y en lugares seguros, fuera del alcance de los niños sustancias como: Pinturas, disolventes y adhesivos, productos de perfumería y cosmética, bebidas alcohólicas, desinfectantes, detergentes, limpiadores, elementos de fumigación. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar solamente los medicamentos recetados por el médico tratante. No automedicarse. Prestar especial atención a las indicaciones del médico, a efectos de saber para qué se toma cada medicamento, en qué dosis hay que tomarlo, y cuántas veces por día. Es aconsejable anotar esta información en el envase de cada medicamento. Guardar cada medicamento en su envase original con su correspondiente etiqueta. Debe conservarse el prospecto

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> No almacenar sustancias químicas en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Conservarlos siempre en su envase original. | <ul style="list-style-type: none"> que acompaña al medicamento, para saber en todo momento el nombre y la indicación del medicamento |
|--|---|

Todos los miembros del hogar

- Impedir que los insecticidas y productos de jardinería caigan sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- Evitar las estufas y calentadores en habitaciones sin ventilación y tener presentes las señales de presencia de monóxido en el ambiente
- Seguir las instrucciones de uso del fabricante de los productos utilizados para la limpieza, desinfección, entre otras.

Electrocuciones

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Niños y Niñas

- Colocar tapas de seguridad en las tomas eléctricas
- Desconectar los aparatos eléctricos si no están en uso; si ello no resulta práctico, asegurarse de que los cables estén fuera del alcance de los niños para evitar que se los lleven a la boca.
- No permitir que los niños usen aparatos eléctricos.
- Mantener cables fuera del alcance de los niños.

Personas adultas mayores

- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo (incluso si el suelo está seco).

Todos los miembros del hogar


- Nunca sobrecargar tomas eléctricas ni crear toma corrientes adicionales; tener cuidado al utilizar extensiones y enchufes múltiples.
- En el baño evitar que las tomas de corriente y los aparatos eléctricos estén al alcance y a menos de un metro del borde de la tina.
- Realizar mantenimiento a sistemas eléctricos al interior de la vivienda (cables, tomas eléctricas)

Golpes

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Todos los miembros del hogar

- No dejar armarios o cajones abiertos.
- Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan encima del que los abra.
- Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas.
- Si existen puertas de cristal de una sola pieza, utilizar algún sistema de señalización, teniendo en cuenta que debe ser visible desde la altura de los niños hasta la altura de los adultos para que se advierta su presencia.
- Iluminar adecuadamente las zonas de circulación (pasillos, recibidores), así como las de trabajo (cocina, lavadero, garaje, etc.).

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01


- Situar los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.

Heridas

MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
Niños y Niñas	
<ul style="list-style-type: none"> • Proteger, alejar o eliminar en lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies o aristas vivas (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.). • No dejar que los niños corran o jueguen con objetos en la boca, botellas u objetos cortantes en las manos. Guardar lejos del alcance de los niños vasos y botellas de vidrio, así como también cubiertos, abrelatas, sacacorchos, entre otros. 	
Todos los miembros del hogar	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro. • Revisar y eliminar platos y vasos rotos. 	

NOTA: LAS ORIENTACIONES INCLUIDAS EN EL PRESENTE DOCUMENTO ESTÁN EN CONTINUA REVISIÓN Y SE DARÁN LOS ALCANCES PERTINENTES SI LAS SITUACIONES EPIDEMIOLÓGICAS ASÍ LO REQUIEREN.

ESTAS ORIENTACIONES CORRESPONDEN A LA VIDA COTIDIANA DE LA POBLACIÓN.

 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	GIPG19
	GUÍA	Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).	Versión	01

8. Bibliografía

- Acciones para prevenir accidentes en el hogar. Lista para cotejo de condiciones peligrosas. Centro Nacional para la Prevención de Accidentes. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. www.cenapra.salud.gob.mx
- Prevención de accidentes domésticos. Protección Civil Almagro
- Lineamiento Técnico de Entornos que Promueven el Desarrollo. Comisión Intersectorial de Primera Infancia. De Cero a Siempre. <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/2.De-Entornos-que-Promueven-el-Desarrollo.pdf>
- Muertes y Lesiones Accidentales. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses – DRIP. 2005
- Lesiones no intencionales un problema de salud pública. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. 2010
- FORENSIS Datos para la Vida. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. 2018
- <https://www.asesp.com.uy/Salud/Prevencion-de-accidentes-domesticos-en-el-adulto-mayor-uc47>
- Informe mundial sobre prevención de las lesiones en los niños
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77762/WHO_NMH_VIP08.01_spa.pdf;jsessionid=A0126BCCF096B94C0F97A55113C6561F?sequence=1
- Ministerio de Salud y Protección Social. 2018. Resolución 3280. Ruta de Atención Integral de Promoción y Mantenimiento de la Salud.
- Presidencia de la Republica. Mesa de Gestión de Riegos.2020. Liderada ICBF

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Nombre y Cargo: Jasblehidy Lizarazo y Andrea Picón. Grupo Entornos Saludables. Subdirección de Salud Ambiental-MSPS. Fecha: 10 de abril de 2020	Nombre y Cargo: Adriana Estrada Estrada - Subdirectora de Salud Ambiental del MSPS. Sara Torres Muñoz Grupo Entornos Saludables. Ana María Peñuela Área de Población y Desarrollo Grupos: Curso de Vida, Convivencia Social Fecha: 12 de abril de 2020	Nombre y Cargo: Claudia Milena Cuellar Segura Directora de Promoción y Prevención (E) - MSPS Fecha: 12 de abril de 2020