



**DISTANCIAMIENTO
SOCIAL,
CUARENTENA Y
AISLAMIENTO
EN EL BROTE DE COVID-19**

Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana. PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magíster.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magíster, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magíster, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación: Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Es una forma en que las personas que no están enfermas limiten o eviten el contacto con el COVID-19. Se trata de exponerse lo menos posible al contagio.

Por eso se promueve el teletrabajo, se cierran instituciones educativas, se cancelan eventos y otros lugares en que las personas van a estar más expuestas al virus.

Es una forma de promoción de la salud, tomamos distancia para no correr riesgos.



CUARENTENA

Es una forma de separar y restringir los movimientos de las personas que han sido expuestas al COVID-19 para identificar si están enfermas (por ejemplo, personas que han estado en países con muchos casos o que han tenido contacto con una persona que tiene el virus).

Se puede hacer con una persona, un grupo o una comunidad.

El que una persona esté en cuarentena no quiere decir necesariamente que esté enferma. Es una medida de prevención.



AISLAMIENTO

Es una estrategia para disminuir el riesgo de que las enfermedades se propaguen. Busca separar las personas que tienen el virus de las que están sanas.

Se puede hacer aislamiento en el hogar, hospitales u otros sitios; lo importante es evitar que las personas entren en contacto con otras y las pongan en riesgo.

Puede ser recomendado por los profesionales de salud o las autoridades, pero se invita a que sea voluntario cuando se ha confirmado que tiene el virus.

