



El futuro
es de todos

Cancillería
Consulado de Colombia
en Sevilla

DOCUMENTO INFORMATIVO PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA
POR LA SITUACIÓN DEL VIRUS COVID-19
CONSULADO GENERAL DE COLOMBIA EN SEVILLA

20 DE MARZO DE 2020

Me quiero ir para Colombia, ¿puedo viajar?

Una de las medidas tomadas en el marco de la emergencia sanitaria generada por la pandemia de COVID-19 es que a partir de la 00.00 hrs del lunes 23 de marzo: se suspende el ingreso de pasajeros internacionales a Colombia por un periodo de 30 días (colombianos y extranjeros)

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL COVID-19

a) Para información general sobre el manejo del COVID-19 en España visite:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

b) Recomendación de actuación en personas con sospecha de caso de contagio:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/actuacion_covid19.pdf

c) Como llevar el aislamiento en casa

<https://saludextremadura.ses.es/web/publicationDetail?idItem=162522>

d) Teléfonos de emergencia en Andalucía y Extremadura:

-Andalucía: CON SÍNTOMAS y/o contacto con una persona con coronavirus o que venga de viaje de una zona de riesgo llamar al 900 400 061

Para cualquier otro tipo de información acerca del coronavirus contactar con Salud Responde 955 545 060 APP "Salud Responde.

-Extremadura: 112

2. ASISTENCIA A CONNACIONALES EN EL CONSULADO

Las consultas de emergencia, consultas jurídicas y/o sociales, atención a ley de víctimas, y orientación sobre los requisitos de sus trámites Se reciben se reciben en: 954-611-985 y en el correo electrónico csevilla@cancilleria.gov.co.

3. ALOJAMIENTO DE EMERGENCIA

Si usted se encuentra en un estado de alta vulnerabilidad, no cuenta con ningún familiar o amigo que lo pueda alojar, por favor contáctese al correo electrónico: csevilla@cancilleria.gov.co

4. VISADOS Y ESTANCIAS POR ESTUDIOS

Los plazos de expiración de las estancias de nacionales de terceros estados cuyo retorno no es posible a consecuencia de la emergencia sanitaria internacional derivada del coronavirus fueron suspendidos (de conformidad con la comunicación de la Dirección General de Migraciones sobre Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo).

a) Oficina de Extranjería de Andalucía, no está atendiendo consultas de información presencial.

La presentación de nuevas solicitudes iniciales (salvo autorizaciones para estudios) sólo se atenderá por cita previa, que se solicitan en el teléfono 955 56 94 96 y en horario de 09:00 h a 11:00 horas.

Más información:

http://www.seat.mpr.gob.es/portal/delegaciones_gobierno/delegaciones/andalucia/actualidad/notas_de_prensa/notas/2020/03/2020-03-13.html

b) En la Oficina de Extranjería de Extremadura:

Suspensión temporal de la cita previa y cancelación de las ya asignadas. Las consultas se reciben en horario de 10:00 a 13:00 horas de lunes a viernes, consultar los números por provincia:

http://www.seat.mpr.gob.es/portal/delegaciones_gobierno/delegaciones/extremadura/actualidad/notas_de_prensa/notas/2020/03/17-03-2020.html

5. RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

Ante situaciones estresantes como la que estamos viviendo con la pandemia del COVID-19, se pueden presentar reacciones a nivel de salud mental. La distancia social y el aislamiento pueden ocasionar que las personas experimenten miedo, preocupación o ansiedad.

Para reducir las reacciones y el malestar emocional les compartimos las siguientes recomendaciones que ayudan a cuidar nuestra salud mental durante este tiempo en casa:

1. Escoja un momento del día para escuchar o leer noticias, la sobre exposición a los medios de comunicación puede incrementar la preocupación y la ansiedad.
2. Consulte fuentes fiables de información.
3. Evalúe el efecto de las redes sociales, algunas cuentas pueden afectar el estado de ánimo durante este periodo.
4. Manténgase en contacto con sus seres queridos, aproveche la tecnología para realizar videollamadas, así se sentirá más conectado.
5. Identifique actividades de su interés que pueda realizar en casa y practíquelas.
6. Mantenga el cuerpo en movimiento, realice ejercicio, prácticas de yoga, meditación y técnicas de respiración. Internet ofrece múltiples herramientas para practicar estas estrategias.
7. Mantenga una buena alimentación y rutina del sueño.
8. Planifique actividades para desarrollar durante el día, tener una rutina favorece la salud mental.

9. Intente mantener un buen ánimo y recuerde que sentirse triste, ansioso o preocupado entra dentro de lo esperado en esta situación.

Le recomendamos consultar la página oficial de la Organización Mundial de la Salud donde se dan consejos acerca de los rumores sobre el nuevo Coronavirus: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>