

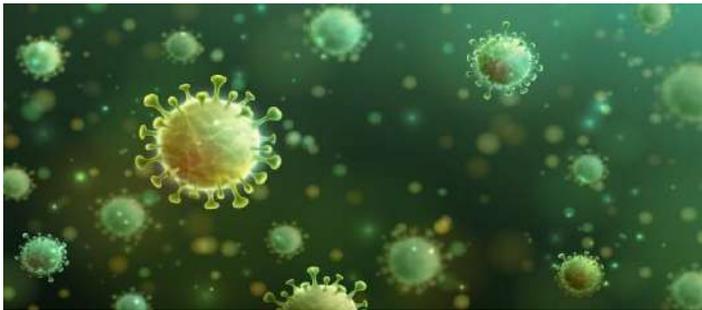
Cómo mitigar la propagación de Covid-19 en áreas de trabajo, espacios públicos y home office.



Asodesing

¿Qué es Covid-19?

La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2 e identificada por primera vez en la ciudad de Wuhan, China, en enero de 2020.



¿Cuáles son los signos y síntomas?

Los signos y síntomas clínicos de esta enfermedad son semejantes a los de otras infecciones Respiratorias Agudas -IRA- , como fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. En algunos casos se presenta dificultad para respirar.

¿Cómo se transmite?

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona. A continuación, se mencionan algunas formas como puede ser transmitido:

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con las personas del entorno. No existe vacuna ni tratamiento específico. Su manejo es sintomático.

Prevención de Enfermedades Respiratorias y Covid-19

De acuerdo con las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) se recomiendan las siguientes directrices generales:



-  **Lavar las manos frecuentemente**
-  **Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.**
- Mantener distancia social (2 mt).** 
- Evita compartir artículos de uso personal como teléfonos, computadores y mesas de trabajo.** 
-  **Toser o estornudar sobre el codo flexionado o usando un pañuelo desechable**
-  **Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripa.**

Protocolo para el lavado de manos



1
Humedece tus
manos.



2
Aplica jabón
suficiente para
cubrir la palma
de la mano.



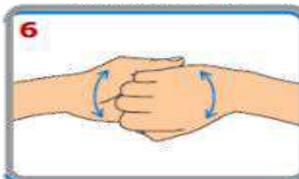
3
Frota
vigorosamente
palma con
palma.



4
Frota
vigorosamente
palma-dorso e
intercambia



5
Palma con
palma y entre
los dedos.



6
Dedos en forma
de candado, de
forma ascendente
y descendente.



7
Frota
circularmente
pulgar con palma
e intercambia.



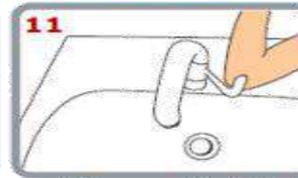
8
Frota uñas con
palma e
intercambia.



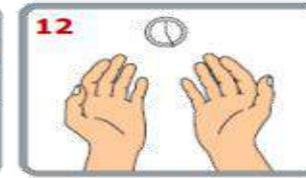
9
Enjuaga tus
manos.



10
Seca
cuidadosamente
tus manos.

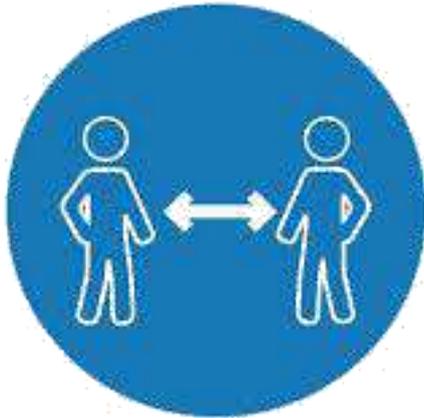


11
Cierra el grifo
con el codo o
cuidadosamente
con toallas de
papel.



12
Tus Manos
están seguras.

Distanciamiento físico



**GUARDA TU
DISTANCIA**

✓ Todas las personas deben permanecer a menos de 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo, evitando el contacto directo.

✓ No se debe estar en reuniones en la que el grupo no pueda garantizar la distancia mínima.

Elementos de Protección Personal – EPP para prevención del Covid-19

El uso de guantes se recomienda para las personas que utilizan transporte público, antes y después de salir de la oficina, durante las actividades laborales, se recomienda el lavado de manos frecuente.



Se considerará el [uso de tapabocas](#) permanentemente; pero más aún si se trabaja en un espacio cerrado

El tapaboca debe ser considerado como una medida complementaria y nunca como sustitución a las prácticas preventivas



Utilizar caretas en trayecto para utilización transporte público o alta afluencia de personas y desinfectarlo para utilizarlo durante las labores de oficina



Pasos para la colocación y retiro del tapaboca convencional

 1	 2	 3
Antes de usarlo, asegúrate de tener las manos completamente limpias.	Debes cubrir boca y nariz, evitando espacios de separación con la cara	Los elásticos laterales deben ir hacia dentro y no tocarlos mientras se lleve puesto
 4	 5	 6
Debes quitártelo retirándolo por los elásticos laterales sin tocar su parte frontal	Deséchalos en la canecas	Lava tus manos inmediatamente después de desecharlos

Limpieza y Desinfección del Puesto de Trabajo

- Limpiar o desinfectar los elementos o herramientas de trabajo en las áreas de contacto (Ej. Computador, teclado, lapiceros, etc.) 2 o 3 veces al día, usando los paños y el desinfectante suministrado .
- La personas serán responsables de cuidar su espacio de trabajo.
- Si tiene contacto con equipos o elementos de uso general tenga el cuidado de desinfectar los mismos



Manejo de residuos en el área de trabajo

- Identificar los residuos generados en el área de trabajo.
- Los residuos como tapabocas y guantes deberán separarse de los residuos aprovechables tales como el papel, cartón, vidrio y plástico.
- Se dispondrán de cestas especiales para los Residuos Peligrosos Infecciosos contaminados.
- Se dispondrá los desechos en bolsas específicas según lo que disponga el protocolo de Bioseguridad del lugar de trabajo.



Recomendaciones en la Vivienda



1

Al volver a casa intenta no realizar contacto con nada, incluyendo los miembros de tu familia.



2

Quítate los Zapatos.



3

Quítate la ropa exterior y métela en bolsa para lavar.



4

Deja Bolsos, cartera, llaves, etc. en una caja destinada para ello en la entrada de la casa.



4

Dúchate o si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas del cuerpo como manos, brazos, cara, etc.



5

Lava objetos personales como el celular, gafas, relojes, etc., con agua, jabón y/o alcohol.



6

Limpia con distancia los objetos que hayas traído antes de guardarlos.

Convivencia con una persona de alto riesgo



- Mantener la distancia a menos de dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente si se encuentra en un mismo espacio que la persona en riesgo, al cocinar y al servir la comida.
- Aumentar la ventilación en el hogar.
- Si es posible asignar un baño y habitación individual para la persona en riesgo. Si no es posible, aumentar la ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene impartidas.

Pasos a seguir en caso de presentar una persona síntomas compatibles con COVID-19

- Si el trabajador amanece enfermo con COVID-19 o cree que podría tener esta enfermedad, siga los pasos a continuación para cuidarse a sí mismo y ayudar a proteger a otras personas de su hogar y comunidad.

- 1** Mantén la calma
- 2** Utiliza Tapabocas y lave sus manos mas seguido.
- 3** Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica.
- 4** Informe a su jefe inmediato.
- 5** Manténgase separado de las demás personas y las mascotas de su casa.
- 6** Vigile sus síntomas.
- 7** Llame antes de ir al médico, en lo preferible solicite atención virtual si presenta síntomas severos.

Limpieza y desinfección de Vehículos

Con medidas prácticas y cotidianas, podemos eliminar el Coronavirus de las superficies. Un desinfectante de uso doméstico es efectivo, ya que estos disuelven la membrana grasa del virus, eliminándolo y desprendiéndolo.

**1**

Limpia el interior del vehículo antes y después de cada uso, volante, sillas, pisos, manijas, cinturones de seguridad, palanca de cambios, etc.

**2**

Evita el uso de cojines, decoraciones y accesorios.

**3**

Lleve consigo un kit de limpieza: guantes desechables, tapabocas, gel, desinfectante, pañuelos desechables.

**4**

Use desinfectante, rociándolo al interior del vehículo, idealmente con alcohol en concentraciones entre el 60% y 70%.

**5**

La aplicación de Alcohol se recomienda por aspersión, dejándolo actuar durante 10 minutos y dejarlo secar naturalmente.

Otras Recomendaciones a tener en cuenta para disminuir el contagio del COVID-19

- ✓ En cuanto el tapabocas esté húmedo, sustituirlo por otro limpio y seco.
- ✓ Adoptar medidas de higiene respiratoria, es decir, al momento de toser y estornudar hay que cubrirse con un pañuelo y proceder a desecharlo. Otra opción es que lo haga con la parte interna del codo; con el fin de contener las secreciones respiratorias y no debe olvidar la desinfección de las manos.
- ✓ Evitar el consumo de productos de animales crudos o poco cocinados.

- ✓ En la medida de lo posible tratar de eximirse del uso del teléfono, escritorio u otras herramientas y equipo de trabajo de otros compañeros.
- ✓ Evite asistir a sitios de alta afluencia de personas
- ✓ limpiar y desinfectar todas las superficies, inclusive los empaques de los productos que compran para su consumo.

Otras Recomendaciones que los trabajadores deben tomar para disminuir el contagio del COVID-19



- ✓ Tener en cuenta el protocolo de etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo, lavarse inmediatamente las manos y abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- ✓ Es fundamental evitar tocar cualquier elemento que no sea indispensable tocar y desinfectar llaves, teléfono, etc.
- ✓ La persona podrá solicitar atención psicológica ante necesidad de salud mental; sobremanera en caso de aislamiento social o trabajo en casa.
- ✓ Usar en los celulares la aplicación CoronApp para registrar en ella su estado de salud.

Hábitos y rutinas para el trabajo en casa



5 TIPS PARA UN HOME OFFICE EFECTIVO



#1 Establece horarios.
Establece horarios para tus actividades laborales, intenta no mezclar el tiempo destinado al trabajo con asuntos personales.

#2 Prepara tu espacio.
Trabajar desde casa no significa trabajar desde la cama. Prepara un espacio adecuado donde te sientas cómodo. Ayudará a tu productividad.

#3 Educa a tu alrededor.
Habla con las personas que te rodean para que entiendan que si bien estás físicamente en casa estás en horario laboral.

#4 Cuida la espalda.
No olvides cuidar tu postura. Procura utilizar una silla adecuada, evitarás dolencias a futuro.

#5 Evita distractores.
La TV o el celular deberán estar lejos, de esa forma lograrás concentrarte y cumplir con tus tareas del día.

6 Acciones prácticas para fortalecernos emocionalmente



Líneas de atención Covid-19.



CORONAVIRUS COVID-19



Los números habilitados por la Secretaría de Salud de Bogotá para resolver dudas son:

Línea **364 9666**: información para la ciudadanía

Línea **300 466 5038**: información para instituciones prestadoras de servicios de salud

OJO: si estuvo en algún país con circulación del virus y tiene síntomas respiratorios, consulte a los servicios de salud



SECRETARÍA DE
SALUD



Mantenga hábitos de vida saludable, como la hidratación frecuente, pausas activas y la disminución del consumo de tabaco como medida de prevención