

OBJETIVO: Dar los lineamientos al personal de acciones preventivas frente al COVID-19

FACTOR DE RIESGO ASOCIADO: Riesgo Biológico.

ALCANCE: Todo el personal.

POSIBLES EFECTOS: Enfermedad Virus del Covid19.

RESPONSABLE DE LA DIFUSION: Líder SST , Inspectores SST

AL SALIR DE CASA

1. Tener claras las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos antes de salir de casa



2. Ponte una chaqueta, buzo o camisa de manga larga.



3. Evita llevar aretes, pulseras, anillos, collares o cualquier accesorio y recógete bien el cabello.



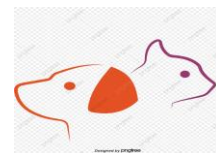
4. Intenta no usar el transporte público.



5. Utiliza protección respiratoria antes de salir de casa.



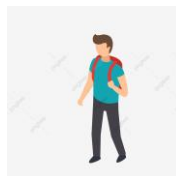
6. Si vas a pasear a tu mascota, procura el menor contacto con superficies en el exterior.



7. Visita solo los lugares estrictamente necesarios para tus diligencias (has una lista de tareas).






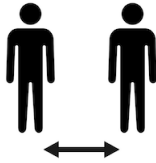











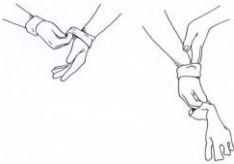


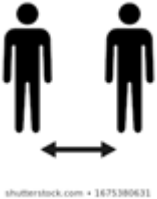


8. Asigna un adulto para hacer las compras, preferiblemente que no pertenezca a ningún grupo de riesgo.



9. Intenta no pagar en efectivo, de ser necesario recuerda desinfectar tus manos con gel desinfectante o alcohol.



<p>10. No te toques la cara hasta que no las tengas limpias.</p> 	<p>11. Si vas a estornudar o toser hazlo con la parte interna del codo, no con las manos o en el aire.</p> 	<p>11. Restringe las visitas a familiares, si presentan cuadro respiratorio o es población de riesgo.</p> 
<p>12. No saludar de beso, abrazo o de mano.</p> 	<p>13. Hacer siempre uso de la protección respiratoria en especial en transporte público, supermercado, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria o si eres persona en grupo de riesgo.</p> 	<p>14. Mantén la distancia segura con la gente, evita aglomeraciones.</p>  <p><small>shutterstock.com • 1675380631</small></p>
<p>AL REGRESAR A CASA</p>		
<p>1. Al volver a casa intenta no tocar nada (objetos, personas o tu cara)</p> 	<p>2. Establece un área de desinfección a la entrada de la vivienda, donde puedas descargar los paquetes y cuentas con todos los elementos de desinfección a la mano.</p> 	<p>3. Al llegar a casa evita saludar de beso, abrazo o dar la mano, antes de realizar el proceso de desinfección y cambio de ropa.</p> 
<p>4. Retira los zapatos a la entrada y ubícalos en una caja o lugar destinado para este fin, al igual que llaves, celular, bolso y paquetes.</p> 	<p>5. Si saliste con tu mascota desinfecta las patas de tu mascota con un paño húmedo (que no contenga alcohol), antes de entrar.</p>  <p><small>shutterstock.com • 753285175</small></p>	<p>6. Quítate la ropa exterior y métela en una bolsa, el lavado debe ser inmediato en lavadora o a mano.</p> 

<p>7. Debes lavar la suela de los zapatos con agua y jabón.</p> 	<p>8. Dúchate o si no puedes desinfectate las manos, la cara y todas las áreas expuestas con agua y jabón.</p> 	<p>9. Una vez tengas las manos limpias ponte guantes para realizar la desinfección de gafas, celular, llaves, bolso y demás paquetes.</p> 
<p>10. Es importante que realices desinfección de la superficie de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo con una solución de hipoclorito o límpido.</p> 	<p>11. Cuando hayas terminado la desinfección de los elementos que trajiste de afuera o que se contaminaron, quítate los guantes (sin son desechables tirarlo a la basura) y lávate bien las manos.</p> 	<p>12. Mantén la casa ventilada y limpia, desinfecta las áreas, superficies y objetos de manera regular.</p> 
<p>13. Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto las personas enfermas de gripa como quienes cuidan de ella, deben hacer uso de protección respiratoria, de manera constante en el hogar.</p> 		
<p>AL CONVIVIR CON UNA PERSONA DE RIESGO</p>		
<p>Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, con enfermedades preexistentes de alto riesgo (cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias, enfermedades autoinmunes, dislipidemia, enfermedades renales, obesidad) para el COVID-19, o con personal de servicios de salud debe extremar las medidas de prevención como:</p>		
<p>1. Mantener la distancia siempre de dos (02) metros.</p> 	<p>2. Utilizar protección respiratoria siempre en casa especialmente al encontrarse en el mismo espacio de la persona de riesgo, al cocinar y servir la comida.</p> 	<p>3. Mantener todas las áreas de la casa bien ventiladas de manera natural o artificial.</p> 

4. Si es posible asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo, si no es posible aumentar la limpieza y desinfección de superficies al igual que la ventilación del área.



5. Cumplir con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.



6. No compartir toallas, cubiertos, vasos, entre otros.



7. Limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente o las áreas comunes como baños, cocina, comedor, sala, entre otras.



8. Lavar ropa, sábanas y toallas de manera frecuente.



9. Llamar a las líneas de atención de la EPS, si se presenta fiebre mayor a 38° y dificultad para respirar y recuerda que las personas mayores de 70 no deben salir de casa hasta después del 31 de mayo o según disposición del gobierno nacional.

