

OBJETIVO: Dar los lineamientos al personal de acciones preventivas frente a la covid-19

FACTOR DE RIESGO ASOCIADO: Riesgo Biológico.

ALCANCE: Todo el personal.

POSIBLES EFECTOS: Enfermedad covid-19.

RESPONSABLE DE LA DIFUSIÓN: Líder SST, Inspectores SST

AL SALIR DE CASA

1. Antes de salir, tener claras las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a movilidad y acceso a lugares públicos.



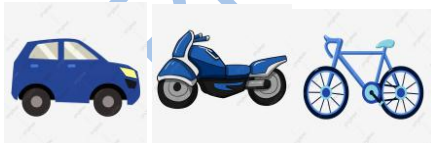
2. Ponte una chaqueta, buzo o camisa de manga larga.



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



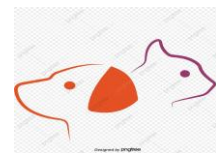
4. Intenta no usar transporte público.



5. Usa protección respiratoria antes de salir de casa.











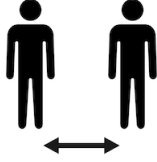



6. Si vas a pasear a tu mascota, procura el menor contacto con superficies.



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

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

9. Intenta no pagar en efectivo. Desinfecta tu 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 en la parte interna del codo.</p> 	<p>11. Restringe las visitas a familiares, si presentan cuadro respiratorio o son población de riesgo.</p> 
<p>12. No saludar de beso, abrazo o de mano.</p> 	<p>13. Usa siempre protección respiratoria. En especial, en transporte público, supermercados, bancos y otros. También si tienes síntomas respiratorios 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. No toques nada (objetos, personas o tu cara) antes de lavarte.</p> 	<p>2. Establece un área de desinfección a la entrada de la vivienda. Descarga allí paquetes y cuenta con todos los elementos de desinfección a la mano.</p> 	<p>3. Evita saludar de beso, abrazo o dar la mano, antes de la desinfección y cambio de ropa.</p> 
<p>4. Pon tus zapatos en la entrada y ubícalos en una caja o lugar destinado para este fin. Igual: llaves, celular, bolso y paquetes.</p>	<p>5. Si saliste con tu mascota, desinfecta las patas con un paño húmedo (que no contenga alcohol), antes de entrar.</p>	<p>6. Quítate la ropa exterior y métela en una bolsa. El lavado debe ser inmediato en lavadora o a mano.</p>



shutterstock.com • 753285175



7. Debes lavar la suela de los zapatos con agua y jabón.



8. Dúchate o mínimo desinfectate las manos, la cara y áreas expuestas, con agua y jabón.



9. Con las manos limpias, ponte guantes para realizar la desinfección de gafas, celular, llaves, bolso y demás paquetes.



10. Desinfecta la superficie de lo que hayas traído de afuera, antes de guardarlo. Usa solución de hipoclorito o límpido.



shutterstock.com • 525036361

11. Cuando hayas terminado la desinfección de elementos, quítate los guantes (si son desechables, a la basura) y lávate bien las manos.



12. Mantén la casa ventilada y limpia. Desinfecta las áreas, superficies y objetos de manera regular.



13. Si hay alguien con síntomas de gripa en la casa, tanto esa persona como quienes la cuidan, deben usar protección respiratoria, de manera constante en el hogar.



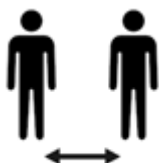
AL CONVIVIR CON UNA PERSONA DE RIESGO

Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, con enfermedades preexistentes de alto riesgo (cáncer, diabetes, hipertensión, cardíacas, respiratorias, autoinmunes, dislipidemia, renales, obesidad) o con personal de servicios de salud, debe extremar las medidas de prevención:





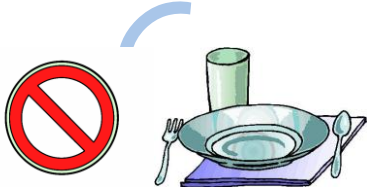



1. Mantener siempre la distancia de 2 metros.

2. Utilizar siempre protección respiratoria en casa, sobre todo al compartir espacio de la persona de riesgo, al cocinar y servir la comida.

3. Mantener todas las áreas de la casa bien ventiladas.



shutterstock.com • 1675380631

		
<p>4. Asignar 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.</p> 	<p>5. Cumplir con medidas de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por MinSalud.</p> 	<p>6. No compartir toallas, cubiertos, vasos y otros.</p> 
<p>7. Limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente o las áreas comunes como baños, cocina, comedor, sala y otras.</p> 	<p>8. Lavar ropa, sábanas y toallas de manera frecuente.</p> 	<p>9. Llamar a las líneas de la EPS, si se presenta fiebre mayor a 38° y dificultad para respirar. Las personas mayores de 70 no deben salir de casa, hasta el gobierno lo disponga.</p> 

Propiedad de