



PROTOCOLO GENERAL DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO

LINEA 1,2 Y O DE BUSES

COVID-19



ABRIL 2020



NIT: 900 48 48 68 -7 Conmutador: [57+4] 444 54 58 CALLE 27 A Nº 81 A - 16



PROTOCOLO GENERAL DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO PARA COVID-19

Personas:

- Reduce el uso de la mayor cantidad de accesorios posible, tales como cadenas, anillos, relojes, pulseras; esto se convierte en fuentes de contaminación.
- Use el tapabocas durante toda la jornada laboral, teniendo en cuenta las recomendaciones de uso, lavado y reposición del mismo.
- Mantenga con usted, alcohol glicerinado al 70% y úselo después de tocar superficies externas.
- Mantenga al interior de su bolso, una bolsa plástica con cierre hermético para guardar los pañuelos desechables contaminados o toallitas que utilice durante los desplazamientos.
- Si vas a estornudar o toser, debes cubrirte nariz y boca con la parte interna del codo, o utilizar pañuelos de papel que debes desechar inmediatamente, seguido del adecuado lavado de manos.
- Evita tocarte la nariz, ojos o boca; estos son los medios por los cuales ingresa el virus a nuestro cuerpo.
- Si requieres conservar con otras personas, hazlo a una distancia de 2 metros.
- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos y de manera frecuente, cada 3 horas durante la jornada laboral. Al igual que, antes de iniciar su jornada laboral, antes de entrar y al salir del baño, antes de consumir cualquier alimento, antes y después de lavarse los dientes, u objetos del ambiente.
- Evite secarse las manos con toallas comunitarias, prefiera el uso de toallas desechables.
- Hidrátase de manera frecuente durante la jornada laboral, para ello use un termo personal, preferiblemente que se pueda cerrar.
- Infórmate siempre de fuentes oficiales como la OMS, el ministerio de Salud y protección social, evita difundir información que aparezca en medios diferentes a estos.

En caso de presentar sintomatología referente al Covid-19, favor seguir las indicaciones brindadas por las entidades correspondientes.

Al salir de la vivienda:

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Evitar las visitas a familiares y amigos, si alguno presenta cuadro respiratorio.
- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios de interés público.

Lugar de trabajo:

- Si al ingresar hay más personas frente a usted, realice una fila conservando 2 metros de distancia con las personas que están frente a usted.
- Una vez realice el ingreso a los patios; UDM, AER, TERMINAL DEL SUR O CASA PALMA, realice el registro de sus datos en la planilla preferiblemente con un bolígrafo de su propiedad, evite utilizar elementos de uso común, desinfecte sus manos con alcohol glicerinado al 70% o antibacterial antes de registrar su ingreso y posteriormente proceda a lavarse por 20 segundos las manos con agua y jabón antes de iniciar labores.
- Al llegar a los patios, plataformas u oficinas y durante la jornada laboral, está prohibido saludar de beso, abrazo, dar la mano o acercarse a los otros compañeros a menos de 2 metros de distancia.
- Evitar tener conglomeración de más de cinco personas en lugares cerrados y donde no se pueda conservar la distancia de 2 metros.
- Elimine de su puesto de trabajo todos los elementos decorativos y guarde los elementos que no esté usando, solo deberá tener sobre la mesa lo estrictamente necesario para el desarrollo de la tarea.
- Evite compartir elementos como computadores, celulares, elementos de escritorios; en caso que sea indispensable, desinfectelo previamente con alcohol al 70%, recuerde que el virus logra sobrevivir en el aire por 3 horas, en el cobre por 4 horas, en el papel o cartón 24 horas, 3 días en plástico y en el acero inoxidable. Hasta el momento no se ha logrado establecer el tiempo que sobrevive en los textiles, de ahí la importancia de la precaución con las prendas y el lavado.

- Al utilizar elementos de uso común como teléfonos, impresora, escáner, radio teléfono y otros; deberá realizar desinfección de sus manos antes y después de manipularlos.
- Limpie con desinfectantes el área de trabajo, como mínimo 2 veces al día. Hazlo siempre antes de iniciar la jornada laboral y después del almuerzo.
- Use alcohol glicerinado, solo cuando esté en lugares donde no pueda lavarse las manos, y su efectividad es de un máximo de 5 aplicaciones en un periodo de tiempo, al cumplir las 5 aplicaciones, deben lavarse nuevamente las manos con agua y jabón. Recuerde que este producto no reemplaza el lavado de manos.
- Utilice durante toda su jornada laboral, los elementos de protección personal suministrados por la Fundación Pascual Bravo para la prevención del contagio del Covid-19. El incumplimiento de los mismos, dará lugar a
- Realice el respectivo aseo, limpieza o mantenimiento de los elementos de protección suministrados, (antes y después de su jornada laboral).
- Durante el traslado en los vehículos se debe guardar una silla de distancia entre trabajador y trabajador, use siempre tapabocas y evite el contacto físico con sus compañeros, mantenga una distancia de seguridad en la medida de lo posible. Evite también el uso de calefacción y/o aire acondicionado dentro del vehículo.

Zonas de descanso o Comedor:

- Lave sus manos con abundante agua y jabón por 20 segundos, antes y después del consumo de sus alimentos.
- Consuma sus alimentos evitando la aglomeración en la zona del comedor.
- Evite permanecer por más de 20 minutos en la zona del comedor.
- Durante los periodos de descanso y consumo de alimentos, conserva 2 metros de distancia entre los compañeros, tanto a los laterales como de frente para evitar contagio.
- Evita conversar con los compañeros de trabajo durante el consumo de alimentos, en ese proceso hay mayor producción de saliva y por ende mayor probabilidad de proyectar gotas a las superficies de trabajo o los compañeros.



FUNDACIÓN
PASCUAL BRAVO

- Por ningún motivo se deberá compartir alimentos del mismo empaque o recipiente entre compañeros, los alimentos serán de uso estrictamente personal.
- No debes compartir vasos, platos, tasas o cubiertos. No se utilizarán individuales en el comedor.
- Para el consumo de alimentos, cada uno deberá llevar su recipiente. Estos deberán ser personales.

Al regresar a la vivienda:

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos por 20 segundos con agua y jabón.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse con agua y jabón, y secar por completo, no se debe reutilizar ropa sin antes lavarla, no sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si tienes un bolso, maleta, herramientas o instrumentos de trabajo, no los ingreses en la zona segura de tu casa si no fuera estrictamente indispensable, en cuyo caso deberán descontaminarse.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

Ruby Monsalve

RUBY MONSALVE HERRERA

Representante Legal



NIT: 900 48 48 68 -7 Conmutador: [57+4] 444 54 58 CALLE 27 A Nº 81 A – 16

