

Agosto, 2020

PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES LABORALES EN CASA

A continuación, encontrará el protocolo que deberá consultar como trabajador del Gimnasio Fontana y Blue Bus para el desarrollo de sus actividades laborales en casa acorde a la Resolución 666 del 24 de abril de 2020. (Ministerio de salud y la protección social)

ALCANCE: Aplica a todos los trabajadores del Gimnasio Fontana y de Blue Bus que están realizando trabajo en casa.

RESPONSABLES: Todo el personal que está realizando trabajo en casa.

1. DEFINICIONES IMPORTANTES:

Antiséptico: Producto de origen químico, utilizado en el control de microorganismos de la piel u otro tejido vivo, sin afectarlos sensiblemente.

Desinfección: Es la destrucción de microorganismos en objetos inanimados, que asegura la eliminación de las formas vegetativa, pero no la eliminación de esporas bacterianas.

Mascarilla quirúrgica: Elemento de protección personal para la vía respiratoria, que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.

Aislamiento: Separación de una persona o grupo de personas, que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa, de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

Autocontrol de síntomas: Es el control que realiza la persona dos veces al día tomándose la temperatura y permaneciendo alerta ante la fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta o la fatiga.

Auto observación: Es el seguimiento diario que hace la persona a los signos y síntomas que pueda presentar, tales como: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta o fatiga. En caso de presentar alguno de estos síntomas, la persona debe tomar su temperatura, comunicarse con la línea telefónica habilitada y notificar la situación para recibir la orientación y direccionamiento, en cuanto a una posible evaluación médica.

COVID-19: Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus, que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

Caso confirmado: Persona que cumple la definición de caso probable y tenga un resultado positivo para nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) mediante rt-PCR en tiempo real.

Contacto estrecho: Es el contacto entre personas en un espacio igual o menos a 2 mtrs. de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19, confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo en secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

2. RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA

2.1. Recomendaciones para la salida y llegada a casa:

2.1.1. Al salir de casa ten presente:

- Se debe diligenciar el reporte de condiciones de salud del colegio, que incluye la toma de temperatura.
- Si se presenta, alguno de los síntomas (tos, dificultad respiratoria, fiebre mayor a 37,8°C, fatiga, malestar general, y/o secreciones nasales), reportar de inmediato a su jefe de área respectivo y llamar a los números de contacto de la secretaría de salud.

SECRETARIA DE SALUD DISTRITAL: 3649666

LÍNEA DE EMERGENCIA: 123 emergencias

- Cumplir con las indicaciones de la autoridad local, sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Evitar el contacto o acercamiento con otras personas, procurando mantener la distancia mínima de 2 mtrs. durante el desplazamiento.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.
- Asignar a un adulto para realizar las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares, amigos y a aquellos que presentan afecciones respiratorias.
- Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.
- Se recomienda usar chaqueta de manga larga al salir de casa.
- Salir de casa con el cabello recogido, sin joyas; (no aretes, pulseras, collares o relojes).
- En lo posible evitar el uso de transporte público.

- Evitar el uso de dinero en efectivo para pagar productos o servicios. Si se tocan billetes y/o monedas lavar manos con agua y jabón o si no es posible, en ese momento, desinfectar las manos con gel antibacterial o paños húmedos desinfectantes.
- Utilizar siempre tapabocas al salir de casa.
- Utilizar tapabocas dentro de la casa, en casos de convivencia con personas que presenten sintomatología respiratoria.

2.1.2. Al llegar a casa ten presente

- No olvidar desinfectar los elementos que se hayan manipulado en el exterior y aquellos de protección personal, tales como: gafas, guantes y tapabocas, y lavarse las manos según protocolo, con agua y jabón.
- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón o con aspersion de algún agente desinfectante y cambiarse la ropa.
- Evitar saludar con beso, abrazo o dando la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de 2 mtrs. entre personas.
- Mantener separada la ropa de trabajo, de las prendas personales y demás ropa de la casa.
- La ropa No reutilizar ropa sin antes lavarla. Esta debe lavarse en la lavadora a más de 60°C o a mano con agua caliente y secar por completo.
- Bañarse todo el cuerpo, con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular, cada 2 o 3 horas, durante el día.
- 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.
- Al retirarse el tapabocas, disponerlo de forma adecuada, en el recipiente destinado para la recolección de la basura.

2.1.3. Al realizar el trabajo en casa ten presente:

- Mantener los horarios estipulados por el colegio, para la realización de sus actividades.
- Realizar pausas activas, durante 15 minutos, cada 2 o 3 horas.
- Conservar siempre las posturas adecuadas (ergonomía), guardando una relación de ángulos de 90° en codos, cadera y rodillas, una posición erguida, cuello y muñecas en posición neutra. Es muy importante adecuar la posición de elementos de trabajo, contar con las herramientas adecuadas, en cuanto a la silla, esta debe tener un tamaño de asiento y espaldar que cubra bien la cadera y ofrezca apoyo para la espalda.

- Si usa portátil, requiere un elevador de pantalla, además del uso de dispositivos externos como mouse y teclado, no cruzar piernas, ni apoyar solo talones, siéntese sobre los glúteos.
- Mantener su lugar de trabajo organizado, ventilado y con iluminación natural o eléctrica eficiente, evitando los reflejos luminosos de pantalla.

3. Recomendaciones para el manejo del aislamiento preventivo en la vivienda.

- Cada miembro de la familia, acompañantes, personal de apoyo doméstico y de otros servicios, deben implementar el lavado de manos, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 a 30 segundos, en especial al llegar a la casa, antes de preparar y consumir alimentos y bebidas, antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar y después del cambio de pañales.
- No fumar al interior de la vivienda.
- Incrementar actividades de limpieza y desinfección de todos los elementos y superficies con los cuales los miembros de la familia tienen contacto constante y directo; esto permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física, que puedan realizar en casa y mantener una rutina diaria.
- Revisar su estado de salud y el de su familia constantemente, mediante auto observación y autocontrol de sus síntomas y los de su familia.
- En caso de que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio y al colegio.

4. Recomendaciones de convivencia, con una persona de alto riesgo para COVID-19.

Si usted convive con personas con alto riesgo de contagio como: mayores de 60 años, personas con diabetes, hipertensión arterial, pacientes inmunodeprimidos, personas con trasplante de órganos, quimioterapias, enfermedades respiratorias crónicas, desnutrición, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; por favor siga las siguientes recomendaciones:

- Mantener la distancia al menos de 2 mts.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio con la persona de riesgo y al cocinar y servir la comida.
- Aumentar la ventilación natural del hogar.

- Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona con riesgo. Si no es posible, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria, impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lavar y desinfectar en forma regular todas aquellas superficies y elementos con los cuales los miembros de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección de todas las superficies y elementos debe realizarse procurando seguir los siguientes pasos: I) Retiro de polvo, II) Lavado con agua y jabón, III) Enjuague con agua limpia IV) desinfección con productos de uso doméstico.
- Lavar con regularidad fundas de almohadas, sábanas, toallas, etc.
- Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudirla y no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.
- Llamar a su EPS, si se presenta en cualquier miembro de la familia, una temperatura mayor de 37.8° y dificultades para respirar.
- El trabajador debe confirmar, por medio de la encuesta establecida por el servicio médico del colegio, si convive con alguna persona con alto riesgo de contagio o la presencia de algún caso positivo de COVID-19 en sus familiares, con el fin de implementar medidas de prevención.

Atentamente,



Francisco Darío Zuleta Olano

Presidente de Copasst