

Protocolo

trabajo en sede

COVID - 19 



Índice

- 1 Buenas prácticas generales 
- 2 Antes de llegar a las sedes de trabajo
- 3 Uso de vehículos
- 4 Por parte de los conductores
- 5 Durante el transporte en rutas de buses empresariales
- 6 Uso de bicicleta
- 7 En acceso y filtros de seguridad
- 8 Durante la ejecución de trabajos en las sedes
- 9 Uso de vehículos operativos y maquinarias
- 10 Después de ejecución de las actividades
- 11 Alojamiento (vivienda u hotel)
- 12 Al llegar a su hogar
- 13 Alimentación



Este documento define las actividades de seguridad y salud en el trabajo (SST) ante la crisis por contagio de COVID-19 que deben seguir los trabajadores que realicen trabajos en las sedes de la empresa.

Lo invitamos a consultar los protocolos de SST definidos por la empresa para prevención de contagio de COVID-19. Estos están alineados con las normas y directrices dadas por Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional. Si requiere información adicional sobre medidas de sanidad en el departamento, distrito o municipio donde realizará la actividad, consulte con el personal de SST.

1. Buenas prácticas generales



- ✓ **Aplique el código de etiqueta respiratoria:** al toser o estornudar, cubrir la nariz o la boca con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshágase de él inmediatamente tras usarlo. Absténgase de tocarse la boca, la nariz y los ojos. Desinfecte sus manos inmediatamente.
- ✓ Utilice los productos de desinfección dispuestos en las áreas de trabajo o los entregados personalmente.



Volver al inicio

- ✓ Realice la desinfección frecuente de puestos de trabajo, superficies, elementos y equipos de trabajo.
- ✓ Utilice los recipientes disponibles para la disposición final de los elementos de bioseguridad que sean de un solo uso o desechables.
- ✓ Realice lavado de manos con agua y jabón, mínimo dos horas, y duración entre 20-40 segundos.
- ✓ Utilice solo en caso de emergencia los equipos disponibles de emergencias y botiquines de elementos como tapabocas, guantes de látex o nitrilo.

- ✓ Evite en lo posible realizar trabajos en espacios cerrados con poca circulación de aire. En caso de trabajar en espacios confinados, aplique los procedimientos definidos por la empresa para dicha actividad de alto riesgo.
- ✓ Permita la toma de temperatura corporal al ingreso y salida de las instalaciones y al inicio de la jornada laboral.
- ✓ Reporte su estado de salud en caso de alerta respiratoria (gripa, tos, malestar general, cuadro de fiebre mayor a 38 °C).

✓ Acójase de manera estricta los esquemas operativos de la empresa que, en desarrollo de la continuidad del servicio o actividad, permiten disminuir el riesgo de contagio: horarios flexibles, esquemas de turnos, trabajo deslocalizado, distancia entre trabajadores, no contacto físico entre personas, entrega de elementos de seguridad.

✓ Cumpla con los sistemas de turnos y horarios que permiten disminuir la aglomeración de personal en la entrada y salida de las áreas operativas y administrativas.

✓ Cumpla con las medidas de higiene durante el desplazamiento o transporte de personal **(consulte el apartado uso de vehículos en este documento).**

✓ Diligencie la encuesta en los lugares de trabajo, que permite identificar síntomas y trayectorias de exposición del personal al COVID-19.

✓ Utilice la asesoría y acompañamiento que requiera para atender las necesidades de salud mental y emocional.

✓ El personal mayor de 60 años o con condiciones médicas previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas como asma o EPOC, cáncer, enfermedades que depriman el sistema inmune) no podrá realizar trabajos en las sedes a menos que cuente con autorización expresa del jefe inmediato y aval del personal de SST.

✓ Reporte a su jefe inmediato y al personal de SST y medicina laboral si vive con personas que estén prestando servicio de salud, adultos mayores, o personas con morbilidades preexistentes.

✓ Evite ingresar a los edificios de control y oficina de los operadores de subestación. En caso de que sea estrictamente necesario, haga una adecuada higiene de manos antes del ingreso, la desinfección de zapatos y ropa y demás elementos que deba ingresar, mantenga las distancias de seguridad y evite entrar en contacto la mayor cantidad de zonas posibles.

✓ Es fundamental la desinfección permanentemente de comedores, baños, casinos y materiales de uso común, entre otros.

✓ Comunique estas medidas de prevención y protección a las demás personas fuera de su entorno laboral.

2. Antes de llegar a las sedes de trabajo



- ✓ Absténgase de ir al lugar de trabajo en caso de presentar sintomatología respiratoria (gripa, tos, malestar general, cuadro de fiebre mayor a 38 °C). Infórmelo a su jefe inmediato y al personal SST de manera inmediata. No realice ninguna actividad por fuera del sitio del alojamiento hasta que le indiquen el protocolo a seguir [consulte el apartado **Alojamiento (viviendas, hoteles o campamentos)** de este documento].



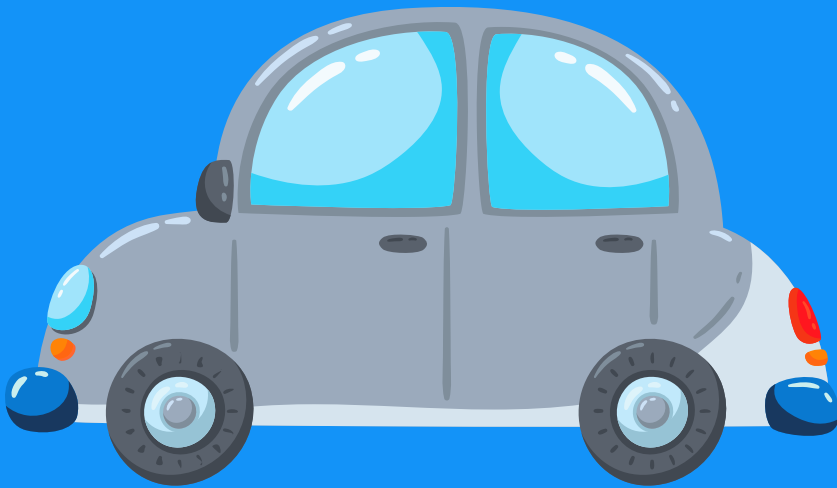
Volver al inicio

- ✓ Siga las instrucciones de registro para el personal que puede asistir a las sedes de trabajo. Recuerde que deben prepararse medidas de sanidad y de coordinación administrativa para la cantidad de personas que asistirán a las diferentes sedes.
- ✓ Previo al inicio del trabajo en sedes operativas verifique la disponibilidad de hospedajes y restaurantes que cumplan con los protocolos de higiene para prevenir el contagio del virus.
- ✓ Durante el desplazamiento al lugar de trabajo, evite el contacto o acercamiento con otras personas, procurando mantener la distancia mínima de dos metros (2 m).

- ✓ Antes de ingresar a instalaciones o iniciar labores, aplique el protocolo de lavado de manos.
- ✓ Revise y cumpla los requisitos de ingreso requeridos para instalaciones de terceros. Notifique al jefe inmediato y al personal de SST si requiere información específica.
- ✓ Realice o permita que le realicen mediciones de temperatura antes de ingresar a la sede. Recuerde notificar al personal de SST si presenta síntomas respiratorios antes de salir de su lugar de vivienda o alojamiento.



3. Uso de vehículos



- ✓ Antes de subir al vehículo y al llegar al destino lave muy bien sus manos.
- ✓ No use el aire acondicionado y haga uso de ventilación natural.
- ✓ Si se estornuda, hágalo siempre contra la parte interior del codo y durante el trayecto evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Volver al inicio

- ✓ Use tapabocas durante el transporte.
- ✓ Evite utilizar el cupo completo del vehículo, deje libre el espacio del pasajero del medio y aplique etiqueta respiratoria durante los recorridos.
- ✓ Evite saludar de mano y el contacto entre cualquier otro pasajero.
- ✓ Evite consumir alimentos durante el transporte.
- ✓ Absténgase de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- ✓ Desinfecte los zapatos antes de subir al vehículo.

- ✓ En caso de que alguno de los usuarios del vehículo resulte positivo con COVID – 19, informe a su jefe inmediato o jefe de trabajo y al personal de SST, para activar los protocolos de desinfección que apliquen y de tratamiento de personal contagiado.
- ✓ Evite usar transporte público. En caso de no ser posible, utilice tapabocas, mantenga distanciamiento social, etiqueta respiratoria e higiene de manos.
- ✓ Los vehículos deberán transportar siempre el mismo personal a menos que sea estrictamente necesario por condiciones de emergencias o fuerza mayor lo cual será informado por el jefe de trabajos o jefe inmediato.



4. Por parte de los conductores



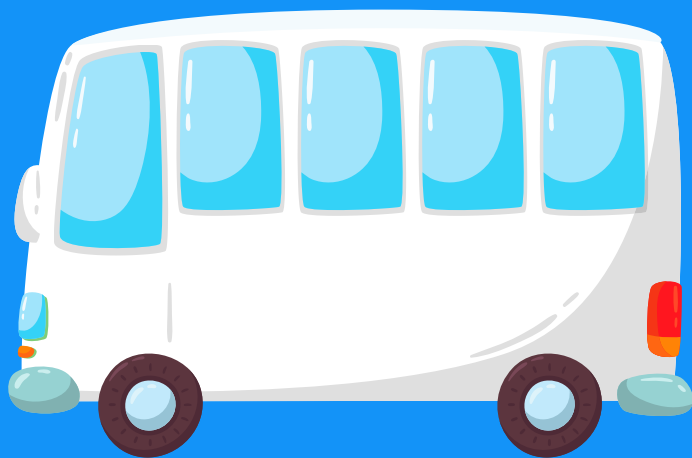
Aplique las siguientes medidas en caso de tener vehículo como herramienta de trabajo; de lo contrario, verifique que se apliquen por parte del conductor que lo transporte:

- ✓ Realice desinfección del vehículo: volante, manijas, sillas, botones, comandos, preferiblemente con sistemas de aspersión.
- ✓ Use tapabocas y guantes durante la conducción.
- ✓ En lo posible, deje y recoja a los trabajadores en inmediaciones de la vivienda.
- ✓ Realice limpieza y desinfección al interior y exterior de su vehículo después de terminar el recorrido.



Volver al inicio

5. Durante el transporte en rutas de buses empresariales



- ✓ Respete las distancias mínimas recomendadas para el ingreso y salida del vehículo, con el objetivo de evitar las aglomeraciones y contacto con las demás personas. Por tal motivo, es importante hablar con el conductor para que sea paciente y permita que el personal realice el desplazamiento por el vehículo de forma tranquila.
- ✓ Use tapabocas como pasajero.
- ✓ Asegúrese de haber lavado las manos antes de abordar y de no haber tocado elementos adicionales.



Volver al inicio

✓ No salude de mano y en general evite cualquier contacto con los demás pasajeros.

✓ Evite consumir alimentos durante el transporte. o Ubíquese una persona en cada puesto doble.

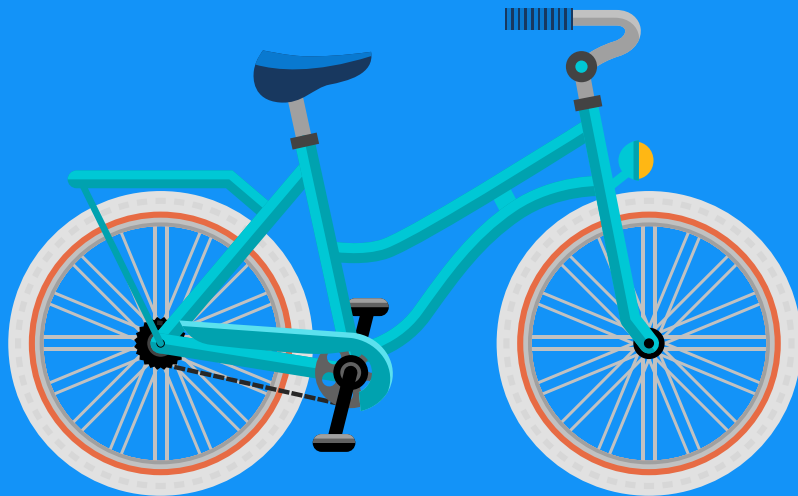
✓ Tenga siempre ventilación natural durante el recorrido. o Evite al máximo el contacto directo con superficies dentro del vehículo (como tubos, sillas, agarraderas y/o diferentes accesorios que sea de alta frecuencia de contacto por las personas.

✓ Si tiene el cabello largo, manténgalo recogido como medida de protección.

✓ Desarrolle el código de etiqueta respiratoria.

✓ Absténgase de tocarse la boca, la nariz y los ojos.

6. Uso de bicicleta



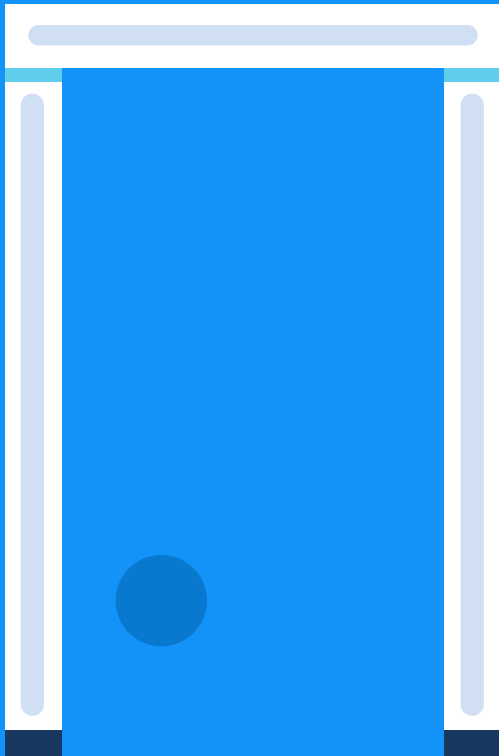
- ✓ Desinfecte la bicicleta antes de utilizarla, haciendo énfasis en el sillín, manubrio y pedales.
- ✓ Desinfecte los elementos de seguridad de los que disponga, antes y después de utilizar la bicicleta: casco, gafas, guantes, chaleco.
- ✓ Utilice tapabocas durante los desplazamientos.



Volver al inicio



7. En acceso y filtros de seguridad



- ✓ Conserve la distancia de dos metros (2 m) frente a las demás personas al ingresar a las instalaciones.
- ✓ Evite la entrega y recibo de documentos de una mano a otra.
- ✓ Evite tocar con las manos torniquetes de seguridad y elementos durante el ingreso.
- ✓ Utilice las cámaras de desinfección en caso de que la instalación cuente con dicho servicio, manteniendo la distancia recomendada.



Volver al inicio

- ✓ Permita la medición de temperatura antes del ingreso a la sede y siga las recomendaciones de seguridad como de personal médico en caso de presentar fiebre.
- ✓ Acate las instrucciones del personal de seguridad física.
- ✓ La persona de seguridad debe utilizar tapabocas y guantes de nitrilo.
- ✓ Póngase el tapabocas luego de pasar la zona de seguridad.

8. Durante la ejecución de trabajos en las sedes



- ✓ Los trabajos en las sedes solo se podrán realizar cuando sea estrictamente necesario y con previa aprobación del jefe inmediato y aval de medicina laboral.
- ✓ No salude de mano, de beso o a través de cualquier otro tipo de contacto físico con las demás personas.
- ✓ Se prohíbe durante las actividades en sede hacer intercambio de elementos de trabajo, herramientas, teléfonos celulares, alimentos y bebidas.



Volver al inicio

- ✓ Siga las instrucciones del personal de las sedes frente al uso de los espacios y puestos de trabajo dispuestos para la realización de actividades; recuerde que pueden existir áreas selladas a las cuales podrá acceder únicamente con autorización del personal administrador de la sede. No ingrese a zonas no permitidas.
- ✓ Si tiene el cabello largo, manténgalo recogido como medida de protección.
- ✓ Si durante su estancia en la sede presenta sintomatología relacionada con el COVID -19 (tos seca, malestar general, fiebre, entre otros) infórmelo al personal de SST de manera inmediata y absténgase en lo posible de realizar cualquier contacto adicional con personas o superficies y siga las indicaciones del personal de SST.

- ✓ Guarde de manera permanente el distanciamiento social de dos metros (2 m), evite aglomeraciones.
- ✓ Para el caso de que requiera realizar trabajos a una distancia menor de dos metros de otra persona, utilice tapabocas y ejecute procedimientos de desinfección antes y después de la actividad. Evite el contacto físico directo.
- ✓ Lávese las manos periódicamente con agua y jabón (al menos una vez cada hora, con la técnica adecuada como mínimo durante 20 segundos) y en todo caso siempre después de: sonarse la nariz, toser o estornudar, entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras), después de ir al baño, manipular dinero, y antes y después de comer.

- ✓ Evite el uso de ascensores, si obligatoriamente requiere utilizarlos, utilícelo una persona a la vez, aplique etiqueta respiratoria y desinfecte sus manos antes y después de su uso. Evite entrar en contacto con paredes y demás elementos del ascensor.
- ✓ Al utilizar las escaleras recuerde realizar desinfección de manos después de agarrar los pasamanos, evite durante el recorrido de las escaleras, tocarse la cara, los ojos o los oídos.
- ✓ Evite el uso de elementos distractores (teléfonos celulares, por ejemplo) durante sus caminatas por las sedes y durante el uso de las escaleras; esté siempre atento a las indicaciones de seguridad.

- ✓ Si requiere retirar dinero de los cajeros automáticos disponibles, recuerde realizar desinfección de manos antes y después de utilizarlos y tocar el dinero.
- ✓ Utilice los mismos servicios sanitarios y que estén disponibles en la sede de trabajo, realizando el menor contacto posible con las superficies.
- ✓ Respete la definición de horarios de trabajo que eviten la acumulación de personal en el ingreso y salida, comidas, descansos, etc.
- ✓ Antes de iniciar las labores, ejecute desinfección de los elementos de trabajo (incluyendo equipo personal como cascos, guantes, gafas, botas, ropa, herramientas, vehículos operativos, entre otros).

- ✓ Restrinja el contacto del personal y el de su grupo de trabajo, con las poblaciones en donde está ubicada la sede.
- ✓ No permita el ingreso y/o acompañamiento de personas que presenten síntomas respiratorios o fiebre mayor a 38 °C.
- ✓ No permita el ingreso de personas que hayan tenido contacto con personas positivas para COVID -19, sin haber sido evaluadas previamente por su entidad de salud.

9. Uso de vehículos operativos y maquinarias



- ✓ El uso de los vehículos operativos y maquinaria es exclusivo del operador de dichos equipos.
- ✓ Realice desinfección del vehículo operativo y maquinaria: volante, manijas, sillas, botones, comandos, preferiblemente con sistemas de aspersión.
- ✓ Use tapabocas y guantes en caso de ser conductor u operador de la maquinaria.
- ✓ Aplique etiqueta respiratoria, incluyendo cobertura de nariz al toser o estornudar, con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshágase de él inmediatamente tras usarlo.
- ✓ Absténgase de tocarse la boca, la nariz y los ojos.



Volver al inicio



10. Después de ejecución de las actividades



- ✓ Realice desinfección de las personas mediante la aspersión de alcohol, una vez terminada la actividad.
- ✓ Realice una desinfección de las herramientas de trabajo a la finalización de las actividades, teniendo especial cuidado con las herramientas eléctricas.
- ✓ Una vez terminadas las labores, retírese y disponga los elementos de protección para COVID – 19 en el recipiente de riesgo biológico, desinfecte los elementos de protección como cascos guantes, etc., y lávese las manos con agua y jabón.



Volver al inicio



11. Alojamiento (vivienda u hotel)



✓ Al terminar la jornada laboral y llegar a la vivienda o alojamiento, ejecute procedimientos mínimos de limpieza como, por ejemplo:

- Lavado de ropa utilizada durante el día (incluyendo la dotación personal) con abundante agua y jabón, y sin mezclar con otras prendas.
- Desinfección de suelas de los zapatos.
- Lavado diario o una vez terminadas las operaciones de los elementos personales, como por ejemplo overol, casco, botas y otros.



Volver al inicio

✓ En lo posible utilice un solo par de zapatos para el trabajo por fuera del alojamiento; al regresar quítese los zapatos y lave las suelas con agua y jabón.

✓ Disponga en la entrada del alojamiento una bolsa o recipiente en donde al llegar de la jornada laboral se deposite la ropa utilizada para su posterior lavado. No sacuda la ropa antes de lavarla para minimizar el riesgo de dispersión del virus.

✓ Desinfecte los elementos que usó en la jornada. Una vez terminadas las labores, retirarse el tapabocas y realizar limpieza de los demás elementos como morrales, bolsos, casco, gafas, teléfonos, computadores, billetera, llaves, entre otros.

✓ Una vez ingrese al alojamiento o vivienda debe ducharse con abundante agua y jabón.

✓ Durante su estancia en el alojamiento mantenga una distancia de mínimo dos metros con las demás personas.

✓ Donde sea posible, solicite cambio de toallas de baño y ropa de cama diariamente.

✓ Limpie los zapatos al menos una vez al día con productos recomendados para la desinfección.

- ✓ No fumar ni consumir sustancias psicoactivas incluyendo bebidas alcohólicas.
- ✓ Mantenga la ventilación e iluminación natural del alojamiento o vivienda.
- ✓ Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lávese las manos.
- ✓ Asegúrese de que se incrementen las actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, baños, techos y superficies.



12. Al llegar a su hogar



- ✓ Disponga de dos recipientes (balde o canasta) y ubíquelos al ingreso de su casa, para depositar los zapatos y las prendas una vez ingrese a su hogar.
- ✓ No salude de mano, beso, ni abrazo sus familiares (expreséles con palabras su afecto).
- ✓ Realice higiene de manos con lavado durante mínimo 40 segundos.



Volver al inicio

- ✓ Lave su ropa lo más pronto posible. Para ello llévela en los recipientes hasta la lavadora, evitando manipularla.
- ✓ Si no tiene lavadora remoje las prendas y aplique detergente. Si las lava a mano, debe usar guantes. Estos no pueden estar rotos, para evitar filtraciones de humedad y otro elemento que pueda favorecer el contagio.
- ✓ A los zapatos aplíqueles alcohol líquido, y lávelos 1 o 2 veces por semana si sale con los mismos.

- ✓ Seque las prendas al sol, evite guardarlas o volverlas a usar húmedas.
- ✓ Tome una ducha antes de tener contacto físico con su familia.
- ✓ Reporte al médico laboral de la empresa cualquier cambio en su salud respiratoria y en la de sus familiares



13. Alimentación



- ✓ Siga las instrucciones frente a horarios de alimentación que evitan la aglomeración de personal y mantenga la distancia mínima recomendada si requiere realizar fila para acceder a los alimentos.
- ✓ Prefiera mientras sea posible la compra de alimentos en sitios confiables de preparación de alimentos y utilice si se cuenta con el servicio de domicilio. Desinfecte los elementos al llegar y disponga los residuos en los sitios correspondientes.



Volver al inicio

- ✓ Evite salir a restaurantes. Utilice los servicios de alimentación si la sede cuenta con ellos.
- ✓ Si realiza pago en efectivo o con tarjeta, lávese las manos de manera inmediata o con elemento desinfectante.
- ✓ Realice lavado de manos antes y después de consumir los alimentos.
- ✓ En caso de calentar la comida en hornos microondas, desinfecte el panel de control entre cada persona que lo utiliza.
- ✓ En caso de utilizar portacomidas identifíquelos de manera visible, desinfecte los recipientes antes de consumir los alimentos y posteriormente lávelos con agua y jabón y guárdelos en un sitio limpio.

- ✓ Evite compartir alimentos, platos, vasos, tazas, cubiertos, etc. Después de usar estos artículos, lave bien con agua y jabón. En lo posible realice una identificación de dichos elementos.
- ✓ Deposite los residuos de comida en los recipientes correspondientes.
- ✓ En los tiempos de alimentación, limite el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, de modo que exista una distancia mínima de dos metros (2 m) entre personas.
- ✓ Evite la manipulación de teléfonos celulares durante el tiempo de alimentación.

- ✓ Una vez finalizada la alimentación, retire los residuos y haga la disposición final correspondiente y posteriormente lávese las manos siguiendo el protocolo establecido.
- ✓ No permita el ingreso de personal que tenga síntomas de gripe o tos. En este caso, se deben dar alternativas para procurar su alimentación en su zona de aislamiento y notificar al personal de SST.
- ✓ No permita el ingreso de personal ajeno al área de preparación de alimentos.