MANUAL PARA PREVENCIÓN DEL COVID-19

PROTOCOLOS ADOPTADOS EN TELCOS INGENIERÍA S.A.

Versión 15
16 de diciembre del 2022

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 3

ANTECEDENTES 5

GLOSARIO 6

1. PROTECCIÓN, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN INDIVIDUAL 9

1.1. Limpieza y Desinfección de Manos 9

1.1.1. Frecuencia para Lavado de Manos 11

1.1.2. Secado de Manos 11

1.2. Uso de Gel Alcoholado 11

1.3. Elementos de Protección Personal 12

1.3.1. Mascarilla 12

1.4. Cambio de Ropa de Trabajo 14

1.5. Otras Recomendaciones 15

2. RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES EN CASA 15

3. INGRESO A BODEGAS 16

4. INGRESO Y SALIDA DE LA SEDE ADMINISTRATIVA Y PARQUEADEROS PROPIOS DE TRABAJADORES Y DE TERCEROS 17

5. SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL 17

5.1 Principales Factores del Bienestar Emocional 17

6. COMUNICACIONES 18

6.1 Reporte de síntomas cualquier trabajador 18

6.2 Notifique al área de HSE / SST de su ciudad o regional 19

6.3 Seguimiento del área de HSE / SST 19

6.4 Retorno del trabajador 19

6.5 Gestión de Trabajadores con identificación de Cerco Epidemiológico 19

7. RECOMENDACIONES CUANDO EL COVID LLEGA A TU CASA 24

8. RECOMENDACIONES PARA ACTORES VIALES 26

9. CONTROL DE CAMBIOS 32

INTRODUCCIÓN

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.[1]

Hasta la fecha se desconoce la fuente que causa la COVID-19. Todos los datos disponibles sugieren que tiene un origen animal y no es un virus creado en laboratorio. Lo más probable es que el virus tenga su reservorio natural en los murciélagos. Pertenece a un grupo de virus genéticamente afines en el que se encuentran también el SARS-CoV y otros CoV que han podido aislarse en poblaciones de murciélagos. [1]

Los primeros casos humanos de COVID-19 se detectaron en la ciudad de Wuhan, China, en diciembre de 2019. Por el momento, no es posible determinar con precisión cómo se infectaron las primeras personas en China por el SARS-CoV-2. [1]

A pesar de ello, el virus del SARS-CoV, que causó el brote de SARS en 2003, pasó de un reservorio animal (la civeta, un animal silvestre de granja) a los seres humanos para luego propagarse entre ellos. De manera similar, se piensa que el SARS-CoV-2 cruzó la barrera entre especies e infectó en un primer momento a seres humanos, si bien muy probablemente a través de un huésped intermedio, es decir, otra especie animal más manipulada por el ser humano (por ejemplo, un animal doméstico, un animal silvestre o un animal silvestre domesticado, el cual no ha sido identificado hasta la fecha).**¡Error! Marcador no definido.**

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Esas gotitas son demasiado pesadas para flotar en el aire y caen rápidamente sobre el suelo u objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma. Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire. [1]

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.
El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo. Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote. No obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer. [1]

---

[1] Organización Mundial de la Salud

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). [1]

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. [1]

La OMS ha validado el uso de varias vacunas contra la COVID-19 (véase la lista de uso en emergencias). El primer programa de vacunación masiva comenzó a principios de diciembre de 2020 y el número de dosis de vacunación administradas se actualiza diariamente.[2]

Con fecha 26 de noviembre de 2021, las siguientes vacunas han sido incluidas en la lista OMS de uso en emergencias:

- BNT162b2 de Pfizer-BioNTech, 31 de diciembre de 2020.
- Oxford/AstraZeneca, 16 de febrero de 2021.
- Ad26.CoV2.S de Janssen, 12 de marzo de 2021.
- La vacuna de Moderna contra la COVID-19 (ARNm-1273), 30 de abril de 2021.
- La vacuna de Sinopharm contra la COVID-19, 7 de mayo de 2021.
- La vacuna CoronaVac de Sinovac , 1 de junio de 2021.
- La vacuna BBV152 (Covaxin) de Bharat Biotech, 3 de noviembre de 2021.

El acceso equitativo a vacunas seguras y eficaces es fundamental para poner fin a la pandemia de COVID-19, por lo que es enormemente alentador ver que hay tantas vacunas en fase de prueba y desarrollo. La OMS está trabajando incansablemente con sus asociados para desarrollar, fabricar y desplegar vacunas seguras y eficaces. [2]

Estar vacunados no significa que podamos dejar de lado las medidas de precaución y ponernos en riesgo a nosotros mismos y a los demás, sobre todo porque todavía se está investigando en qué medida las vacunas protegen no solo contra la enfermedad, sino también contra la infección y la transmisión. [2]

No obstante, no son las vacunas las que detendrán la pandemia, sino la vacunación. Debemos garantizar un acceso justo y equitativo a las vacunas y que todos los países las reciban y puedan desplegarlas para proteger a su población, empezando por los grupos más vulnerables. [2]

Colombia aseguró para sus ciudadanos las dosis de vacuna para el covid-19 necesarias a través de mecanismos bilaterales y multilaterales, con los cuales se tiene planeado vacunar a la población en 2 fases y 5 etapas, teniendo como priorización los grupos de riesgo y así progresivamente alcanzar 35 millones de colombianos vacunados. [3]

---

[2] OMS

[3] Plan nacional de vacunación contra el COVID-19 – Ministerio de Salud de Colombia

ANTECEDENTES

El 7 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud, identificó el nuevo coronavirus - COVID-19 y declaró este brote como emergencia de salud pública de importancia internacional; [5]

El 6 de marzo de 2020 el Ministerio de Salud y de la Protección Social dio a conocer el primer caso de brote de enfermedad por coronavirus - COVID-19 en el territorio nacional; [5]

El 9 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud, solicitó a los países la adopción de medidas prematuras con el objetivo de detener la transmisión y prevenir la propagación del virus; [5]

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el actual brote de enfermedad por coronavirus - COVID-19 como una **pandemia** [4]**,** esencialmente por la velocidad de su propagación y la escala de trasmisión, toda vez que al 11 de marzo de 2020 a la OMS se habían notificado cerca de 125.000 casos de contagio en 118 países y que a lo largo de esas últimas dos semanas el número de casos notificados fuera de la República Popular China se había multiplicado en 13 veces, mientras que el número de países afectados se había triplicado, por lo que instó a los países a tomar acciones urgentes y decididas para la identificación, confinación, aislamiento y monitoreo de los posibles casos y tratamiento de los casos confirmados; [5]

La misma Organización señaló que describir la situación como una pandemia no significaba que los países afectados pudieran darse por vencidos, pues esto significaría terminar enfrentándose a un problema mayor y a una carga más pesada para el sistema de salud, que a la postre requeriría medidas más severas de control y por tanto, los países debían encontrar un delicado equilibrio entre la protección a la salud, la prevención de los trastornos sociales y económicos y el respeto de los derechos humanos, razón por la cual hizo un llamado a los países afectados para que adopten una estrategia de contención; [5]

Mediante la Resolución número 0000380 del 10 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social adoptó, entre otras, medidas preventivas sanitarias de aislamiento y cuarentena de las personas que, a partir de la entrada en vigencia de la precitada resolución, arribaran a Colombia desde la República Popular China, Francia, Italia y España; [5]

Mediante Resolución número 385 del 12 de marzo de 2020, el ministro de Salud y Protección Social, de acuerdo con lo establecido en el artículo 69 de la Ley 1753 de 2015, declaró el estado de emergencia sanitaria por causa del nuevo coronavirus COVID-19 en todo el territorio nacional hasta el 30 de mayo de 2020 y, en virtud de esta, adoptó una serie de medidas con el objeto de prevenir y controlar la propagación del COVID-19 y mitigar sus efectos[5]

[4] Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
[5] Decreto 417 de 17 de Marzo de 2020

GLOSARIO

- **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 Coronavirus (COVID-19). El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria. [6]

- **Antisepsia**: empleo de sustancias químicas para inhibir o reducir el número de microorganismos de la piel viva, las membranas mucosas o tejidos abiertos a un nivel en el cual no generen infecciones.[7]

- **Asepsia**: ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.[7]

- **Bioseguridad**: Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.[7]

- **COVID-19:** Según define la OMS, "es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019". [6]

- **Aislamiento selectivo:** Es una medida preventiva sujeta a la valoración de cada entidad territorial. En este caso se tendrán en cuenta las condiciones específicas de la zona y la variación en el comportamiento de la epidemia.
- **Desinfección:** Es la destrucción de microorganismos (excepto esporas) de una superficie por medio de agentes químicos o físicos. [7]

- **Desinfección de bajo nivel:** Procedimiento mediante el cual se tiene efecto sobre las bacterias en forma vegetativa, levaduras y virus de tamaño medio, pero sin acción sobre el bacilo de la tuberculosis. Aplica para equipos no críticos, superficies [7]

- **Desinfectante**: Es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.[7]

- **EPP:** Elementos de protección personal.[6]

- **FDA:** Food and Drug Administration [8]

- **FFP:** Filtering face piece[8]

---

[6] Protocolo de Acompañamiento a la Reactivación de la producción.
[7] Limpieza y Desinfección en Servicios de Salud ante la introducción del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) a Colombia Ministerio de Salud y Protección Social)
[8] Lineamientos Generales Para el uso de Tapabocas Convencionales y máscaras de alta eficiencia (Ministerio de Salud y Protección Social)

- **Gel hidroalcohólico desinfectante:** solución líquida o en gel con un alto porcentaje de alcohol (entre el 60 y el 95 %) y que permite desinfectar de manera rápida la piel. Aunque es una buena alternativa si no se dispone de agua y jabón para lavarse las manos, hay que tener en cuenta que no tienen la misma efectividad para combatir el coronavirus.[6]

- **Hipoclorito de sodio:** (cuya disolución en agua es conocida como cloro) es un compuesto químico, fuertemente oxidante de fórmula NaClO. Contiene cloro en estado de oxidación+1, es un oxidante fuerte y económico. Debido a esta característica se utiliza como desinfectante; además destruye muchos colorantes por lo que se utiliza como blanqueador.[6]

- **Jabón:** El jabón es una solución soluble al agua compuesta por la combinación de un álcaliunido a los ácidos del aceite u otro cuerpo graso. Al lavarnos las manos, el jabón disuelve la membrana lipídica que rodea el coronavirus, inactivándolo y evitando su poder infeccioso.[6]

- **Limpieza:** Es un procedimiento mecánico que remueve el material extraño u orgánico de las superficies que puedan preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegrabilidad de las soluciones antisépticas o desinfectantes.[7]

- **Mascarillas**: Las mascarillas son un producto sanitario que permite tapar la boca y las fosas nasales para evitar el ingreso agentes patógenos a las vías respiratorias y contagiarse de enfermedades. Igualmente se pueden usar en sentido contrario, para evitar contagiar a otras personas en caso de estar infectado. Las mascarillas también conocidas como tapabocas.[6]

- **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.[8]
- **Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95**: Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —N‖ si no son resistentes al aceite, —R‖ si son algo resistentes al aceite y —P‖ si son fuertemente resistentes al aceite. [8]

- **Mascarillas de alta eficiencia FFP:** Europa tienen el rótulo de FFP (Filtering Face Piece) y van desde FFP1 hasta FFP3, deben estar aprobadas por la norma europea UE EN 149. [7]

Clasificación	% Eficacia Filtración Mínimo	% Fuga hacia el interior Máxima
FFP1	78	22
FFP2	92	8
FFP3	98	2

- **Microorganismo**: Es cualquier organismo vivo de tamaño microscópico, incluyendo bacterias, virus, levaduras, hongos, algunas algas y protozoos.[7]

- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.[6]

- **Peligro biológico:** Es aquel organismo o microorganismo (incluyendo aquellos que han sido genéticamente modificados), sus partes o derivados, cultivos celulares, endoparásitos humanos o sustancias producidas por los organismos, capaces de producir cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad en humanos, animales u otros seres vivos. En estos agentes se incluyen

microorganismos patógenos, virus, toxinas (de fuente biológica), esporas, hongos, sustancias bio-activas e incluso vectores que transmiten las enfermedades.[7]

- **Prevención**: Es el conjunto de acciones dirigidas a identificar, controlar y reducirlos factores de riesgo biológicos, del ambiente y de la salud, que puedan producirse como consecuencia del manejo de los residuos, ya sea en la prestación de servicios de salud o cualquier otra actividad que implique la generación, manejo o disposición de esta clase de residuos, con el fin de evitar que aparezca el riesgo o la enfermedad y se propaguen u ocasionen daños mayores o generen secuelas evitables.[7]
- **Reutilización**: Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica. [8]

- **SARS**: Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome). [8]

- **SARS-CoV-2**: Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus "Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave" (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.[8]

- **Solución:** Mezcla homogénea formada por un disolvente y por uno o varios solutos.

- **Wuhan**. Es la capital de la provincia de Hubei, en China central. Tiene una población de 11 millones de personas. Es donde se produjo el primer contagio del coronavirus en humanos y el primer foco de la pandemia que comenzó a finales de 2019.[6]

- **Aglomeración:** toda, concurrencia de personas en espacios cerrados y abiertos en los cuales no se pueda guardar el distanciamiento físico. También se considera que existe aglomeración cuando la disposición arquitectónica del espacio y la distribución de muebles y enseres dificulte o impida dicho distanciamiento.

- **Autocuidado:** según la Organización Mundial de la Salud es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover y mantener la salud, prevenir y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional sanitario.

1. PROTECCIÓN, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN INDIVIDUAL

A continuación, se describen las recomendaciones generales para la prevención de contagio COVID dirigido a todos los trabajadores de Telcos ingeniería, contratistas y/o terceros que participen de actividades en la organización. Recordando la importancia del autocuidado que cada individuo debe mantener en sus actividades intra y extralaborales:

1.1. Limpieza y Desinfección de Manos

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. Para ello encontrarás en todos los baños ubicados dentro de las instalaciones de la empresa abastecimiento de estos insumos.

Para el personal que cumple sus actividades laborales de forma temporal o permanente en las instalaciones de la empresa, también ha sido dispuesto elementos para su limpieza y desinfección de manos los cuales son:

KIT DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PERSONAL EN LAS INSTALACIONES DE LA EMPRESA

1.

Jabón (líquido)

2.

Agua para enjuague

3.

Toalla de Papel

Si no encuentra estos elementos, notifique al representante de SST de su ciudad, para que sea abastecido nuevamente.

Y siga las siguientes recomendaciones para su uso:

- **a.** Es de uso colectivo y no personal, por tanto, úselo o tome la cantidad que requiere y déjelo a disposición de sus demás compañeros.
- **b.** Haga un uso correcto de los elementos, no lo desperdicie, no los bote.
- **c.** Use solo las toallas de papel para cerrar el grifo (si aplica) y para secarse las manos. No las desperdicie, todos las necesitan.
- **d.** Promueva entre sus compañeros el lavado de manos.
- **e.** Haga uso del gel de manera intercalada con el lavado de manos, máximo tres aplicaciones de gel, cumplido esto ya debe lavar las manos con agua y jabón.

A continuación, se describe la correcta técnica de lavado de manos, definida por el Ministerio de Salud y protección social, llévelo a cabo siempre:

- **TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS**

1.1.1. Frecuencia para Lavado de Manos

A continuación, se listan todas las situaciones que le requerirán realizar lavado de manos durante la jornada laboral:

1. Al llegar a las instalaciones de la empresa para iniciar su jornada de trabajo
2. Todas las veces que ingrese a las instalaciones después de estar fuera de ella.
3. Antes y después de participar en reuniones, capacitaciones, pre-turno, entre otras.
4. Antes y después de recibir material en las bodegas
5. Antes de ingresar al predio de los usuarios, las veces que sea necesario durante la prestación de la orden de trabajo -OT- al interior de predios de terceros y una vez haya finalizado la OT.
6. Después de entrar en contacto con superficies de contacto masivo
7. Cuando sus manos estén visiblemente sucias
8. Antes y después de ir al baño
9. Después de estornudar o toser
10. Antes y después de ponerse o retirarse el tapabocas
11. Antes de tocarse la cara
12. Después de usar equipos biométricos que requieran el contacto con huella

1.1.2. Secado de Manos

Se han dispuesto diferentes mecanismos para realizar un correcto secado de manos, a continuación, las recomendaciones sobre cada una de ellas, para un correcto secado:

1. En todos los baños de las instalaciones de TELCOS, encontrará TOALLAS DE PAPEL, utilice únicamente las necesarias para secar sus manos posteriores al lavado, NO las desperdicie, una vez haga uso de ella bótela en las canecas que encuentra en el mismo baño.
2. En algunos baños dentro de las instalaciones de TELCOS también encontrará secadores de manos automáticos; si va a hacer uso de ellos, asegúrese de que ninguna de las partes de sus manos hago contacto con este equipo, de ser así repita el lavado de manos y escoja preferiblemente el secado de manos con tallas desechables de papel.
3. Si Ud. es uno de los que ha recibido su kit de Limpieza y desinfección, en este encontrará un set de toallas de Tela, cámbiela a diario y almacénela en una bolsa plástica, sáquela de allí únicamente cuando vaya a hacer secado de manos. Cuando llegue a su lugar de descanso lávela con abundante agua y jabón.

1.2. Uso de Gel Alcoholado

El gel que usted use a su elección se recomienda tenga una concentración del 60% de alcohol, sustancia y porcentaje adecuado para eliminar el Virus Covid-19, a continuación, unas recomendaciones para su correcto uso:

1. Alterne su aplicación con el lavado de Manos, es decir posterior a un lavado de manos, podrá hacer uso del gel realizando los mimos movimiento que, en el lavado, pero solo úselo máximo tres (3) veces entre cada lavado de manos.
2. No lo desperdicie, haga buen uso de este.

1.3. Elementos de Protección Personal

Los elementos de protección personal que estarán disponibles en las bodegas para el personal de los diferentes procesos, enfocados a la prevención de COVID son:

1.Mascarilla

Mascarillas (tapabocas) Convencional o Mascarillas (Tapabocas) de alta eficiencia (N95)

1.3.1. Mascarilla

CONVENCIONAL	DE ALTA EFICIENCIA (N95)
DE TELA	

Recuerde que usted **deberá** hacer uso de la **Mascarilla** (tapabocas) durante toda su jornada laboral, sin excepción.

- **Pasos** para la colocación y retiro del tapabocas **Convencional**[9]
  1. Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
  2. Ajusté el tapabocas lo más pegado a la cara.
  3. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
  4. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección: La colocación con la parte

[9] LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE TAPABOCAS CONVENCIONAL Y MÁSCARAS DE ALTA EFICIENCIA – GIPS 18. Ministerio de Salud.

impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.

5. Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
6. Moldee la banda metálica alrededor del tabique nasal.
7. No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
8. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
9. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
10. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.
11. No reutilice la mascarilla.
12. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
13. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
14. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

De clic en la imagen para visualizar un video ilustrativo de cómo ponerse y retirarse el tapabocas convencional

- **Pasos** para la colocación y retiro del tapabocas de **alta eficiencia**:[9]

1. Lávese las manos antes de colocarse el respirador N95.
2. Coloque el respirador en la mano con la pieza nasal situada en la zona de las yemas de los dedos; las cintas ajustables deberán colgar a ambos lados de la mano.
3. Coloque el respirador bajo el mentón, con la pieza nasal en la parte superior.
4. Tire de la cinta superior, pasándola sobre la cabeza, y colóquela en la zona alta de la parte posterior de la cabeza. Tire de la cinta inferior, pasándola sobre la cabeza, y colóquela debajo de la anterior, situándola a ambos lados del cuello, por debajo de las orejas.
5. Ponga las yemas de los dedos de ambas manos en la parte superior de la pieza nasal, moldeándola al contorno de la nariz utilizando dos dedos de cada mano por cada costado. El objetivo es adaptar la pieza nasal del respirador al contorno de la nariz (si solo se pellizca la pieza nasal con una mano, es posible que el desempeño del respirador se afecte). Asegúrese de que no haya elementos extraños que puedan interferir en el ajuste del respirador a la cara (vello de la barba, por ejemplo).
6. Cubra la parte frontal del respirador con ambas manos sin modificar su posición en la cara.
   - Control de sellado positivo: espire con fuerza. Si el respirador está sellado correctamente sobre la cara, no se percibirá fuga de aire. De lo contrario, ajuste la posición del respirador y la tensión de los tirantes nuevamente.
   - Control de sellado negativo: inhale con fuerza. Si el sellado es adecuado, la presión negativa generada debe provocar que el respirador colapse sobre la cara. En caso contrario, ajuste la posición del respirador y la tensión de los tirantes nuevamente.
7. Para el retiro se debe sujetar las cintas y retirar teniendo cuidado con no tocar la superficie anterior, con el fin de no contaminarse.
8. Desecharlo a un contenedor con tapa.
9. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
10. El respirador N95 se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección por que se pueden contaminar, romper o dañar y perder su forma lo que puede dañar el selle.

De clic en la imagen para visualizar un video ilustrativo de cómo ponerse y retirarse el respirador media cara

- **Pasos** para la colocación y retiro del tapabocas de **tela**:[9]

1. Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas de tela.
2. Ajustarse bien, pero de manera cómoda contra el costado de la cara.
3. Sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas.
4. Incluir múltiples capas de tela.
5. Permitir respirar sin restricciones.
6. Poder lavarse y secarse sin que se dañen ni cambie su forma.
7. Para retirarse los tapabocas de tela las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
8. Lavarse las manos inmediatamente después de quitársela.
9. El tapabocas de tela después de usarlo se debe mantener en una bolsa cerrada hasta el momento de lavarlo.
10. No se recomienda guardar el tapabocas de tela sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección por que se pueden contaminar, romper o dañar.
11. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

1.4. Cambio de Ropa de Trabajo

Otro posible foco de contagio del COVID-19, es la adherencia de este microorganismo en la ropa o en calzado, por tanto, le vamos a indicar a continuación recomendaciones para prevenir la propagación de este a través de la dotación que ha usado durante su jornada de trabajo:

1. No ingrese a la vivienda con su dotación.
2. Prevea en la mañana la ropa y el calzado que usara al finalizar su jornada de trabajo y ubíquelo en el lugar establecido en su vivienda para realizar este cambio.
3. Una vez arribe a su lugar de vivienda cambie completamente su ropa y calzado de dotación hágalo preferiblemente fuera de ella, o en caso contrario máximo en la puerta de ingreso vehicular o peatonal.
4. Antes de colocarse la ropa y calzado de cambio, lávese o desinfecte sus manos o si lo prefiere todo su cuerpo tomando una ducha con abundante agua y jabón.
5. Nunca se toque ojos, nariz y boca durante el proceso sin haberse lavado o desinfectado las manos previamente.
6. La ropa de trabajo que se quitó lávela con agua y jabón, de la manera habitual como lo realiza y de forma inmediata.
7. El calzado lávelo, o desinféctelo incluida la suela.
8. Nunca utilice dos días consecutivos la misma ropa o el calzado de trabajo sin haberla lavado o desinfectado.
9. No combine o mezcle la ropa de trabajo que ha utilizado con la de los demás integrantes de su familia.

Si usted no utiliza ropa de trabajo ni calzado, suministrado por la empresa, le sugerimos seguir las anteriores recomendaciones para proteger a su familia siempre que salga de su vivienda.

1.5. Otras Recomendaciones

- Tenga en cuenta estas otras recomendaciones que puede aplicar para gestionar adecuadamente su autocuidado:

  a. Mantenga las áreas de trabajo ventiladas, abra ventanas, puertas y portones, cercanas a su puesto de trabajo o utilice los ventiladores sin recirculación de aire dispuestos en sus zonas de trabajo. En caso de contar con sistemas de ventilación artificial (aires acondicionados), asegúrese de cumplir con las disposiciones entregadas respecto a la configuración de operación de este, los periodos de renovación de aire y los mantenimientos requeridos.
  b. Hidrátese constantemente durante el día con agua, independiente las actividades que desarrolle.
  c. Haga uso de los implementos de aseo y desinfección si es necesario, como alcohol para desinfectar las superficies de trabajo, equipos y elementos de oficina, o elementos personales y de trabajo en general.
  d. Tápese nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.
  e. Evite contacto directo, no saludar de beso o de mano, no dar abrazos.
  f. Evite tocarse ojos, nariz y boca, con las manos.
  g. Recuerde que en los puestos de trabajo NO está autorizado el consumo de alimentos.
  h. Para consumo de alimentos en cafetería, verifique que el área se encuentre ventilada, evite generar aglomeraciones. Se recomienda mantener distanciamiento sugerido de 1 metro en lo posible.

2. RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES EN CASA

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para que no olvides cuidar tu salud y garantizar tu seguridad y la de tus familiares ahora desde tu primer hogar:

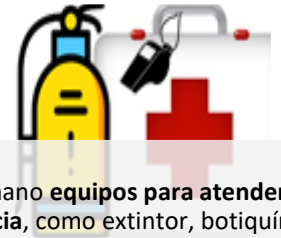
Recuerda lavar tus manos **Segun las recomendaciones dadas en este manual**con abundante agua y jabón, siguiendo los protocolos de un buen lavado, y pide a tus familiares que te acompañen

Hidrátate constantemente con agua e invita a tus familiares a realizar lo mismo

Mantén ventilada las zonas de tu vivienda y lugar de trabajo, abre ventanas, utiliza ventiladores, entre otros

Planifica las tareas del día o de la semana, no pierdas tu organización en el trabajo, incluye en tu planificación las actividades con tu familia.

Recuerda hacer tus **pausas activas o Gimnasia laboral**, preferiblemente una vez en la mañana y una vez en la tarde. Invita y enseña a tus familiares a realizarla contigo.



Ten a la mano **equipos para atender cualquier emergencia**, como extintor, botiquín, silbatos. Define con tu familia un punto de encuentro. Siempre debemos estar preparados ante los efectos de la naturaleza o los accidentes

Si tienes alguna dificultad no dudes en **comunicarte con tu jefe inmediato** o con los **representantes de Seguridad y Salud en el trabajo** de tu ciudad, estaremos atentos a ayudarte

Procura ubicarte en un lugar distinto a las zonas sociales de tu vivienda como son la sala o comedor, **ubícate en zonas en las que tengas las menores distracciones** posibles, y puedas cumplir con la planificación de tu día.

Organiza un puesto de trabajo confortable y que permita conservar una postura correcta durante tu jornada, RECUERDA LA POSTURA DE REFERENCIA:

3. INGRESO A BODEGAS

A continuación, las recomendaciones a seguir durante las actividades de abastecimiento de materiales en las bodegas de la compañía, aplica para todo el personal de los diferentes procesos:

1. Ubíquese en una fila en la zona exterior de la bodega, esperando su turno de ingreso y conservando como mínimo un (1) metro de distancia con otras personas
2. Si establecen conversación con algún compañero deberán garantizar el uso en todo momento de la mascarilla (tapabocas).
3. Desinfecte sus manos aplicando gel Alcoholado o lavando sus manos con agua y jabón
4. Si ya ha recibido los elementos requeridos para su labor, retírese lo más pronto posible de las instalaciones y evite generar aglomeraciones en las áreas de recibido de material.

4. INGRESO Y SALIDA DE LA SEDE ADMINISTRATIVA Y PARQUEADEROS PROPIOS DE TRABAJADORES Y DE TERCEROS

En todas las sedes de TELCOS a nivel nacional para el ingreso de contratistas, visitantes o terceros:

a. Informe a que trabajador de TELCOS necesita.
b. Espere en la puerta hasta tanto la persona que refirió salga y valide y acompañe su ingreso.
c. El trabajador de TELCOS deberá siempre y sin excepción salir hasta la puerta a recibir a su visitante y garantizar el acompañamiento del tercero.
d. Se recomienda para la firma del formato de visitantes el uso de un bolígrafo propio.
e. Si el tercero ha cumplido los pasos anteriores el visitante deberá ingresar con tapabocas y deberá portarlo durante su permanencia en las instalaciones, los trabajadores de TELCOS que estén con el tercero también están obligados a usar el tapabocas durante este tiempo.
f. Una vez ingrese el tercero solicítele hacer lavado de manos en los baños de la empresa y recuerde aplicar las medidas de autocuidado para prevención de un posible contagio.
Se recomienda no manipular equipos o elementos de propiedad del tercero. Si lo hace proceda a lavarse las manos con agua y jabón.

Si usted es trabajador de Telcos **Recuerde** mantener medidas de prevención mencionadas en este manual durante su estancia dentro de las instalaciones.

5. SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

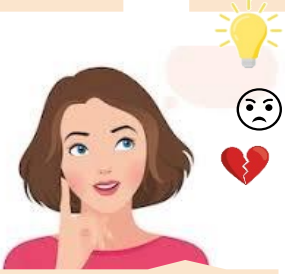
Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad.
Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.

5.1 Principales Factores del Bienestar Emocional

Actitud Positiva

Autoestima

Capacidad para afrontar la adversidad (Resiliencia)



Capacidad para afrontar el estrés y otras emociones

Relaciones Positivas y Duraderas

Recuerde si necesita apoyo o hablar con alguien, siempre cuenta con esta linea de atencion:

Línea telefónica de APOYO PSICOSOCIAL: Bogotá, (1)756 40 12 y a nivel nacional 320 350 40 00

AXA COLPATRIA

COMO TRABAJADOR….

Reciba orientación, acompañamiento, información, seguimiento a accidentes y/o casos notificados, entre otros, por parte de un profesional del área de salud mental.

Disponibilidad: 24 horas al día

6. COMUNICACIONES

En aplicación de los artículos 49 de la Constitución Política de Colombia y el 2.2.4.6.10. del Decreto 1072 de 2015, ambos sobre el deber que tiene toda persona de procurar el cuidado integral de su salud, aunado, al fin de mitigar y controlar los efectos del COVID-19, se recuerda a todos los trabajadores la importancia de mantener medidas de autocuidado para prevenir la propagación del COVID-19.

De igual forma, se resalta la obligatoriedad de suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud; motivo por el cual, se invita a todo el personal a brindar información fidedigna, tanto a las autoridades competentes como a su empleador sobre su condición médica. Los invitamos a ser parte del proceso de autocuidado personal y colectivo en pro de la defensa de nuestra salud y cuidado de nuestro prójimo.

A continuación, conocerá el paso a paso que se debe seguir en caso de presentar sintomatología que puede estar asociada a presentar la enfermedad COVID-19:

6.1 Reporte de síntomas cualquier trabajador

Cuando usted presente los siguientes síntomas:

- Respiración más rápida de lo normal
- Fiebre de difícil control por más de dos días
- Si el pecho le suena o le duele al respirar
- Somnolencia o dificultad para despertar
- Ataques o convulsiones
- Perdida del Gusto o del Olfato
- Decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida
- Contacto con persona confirmada o sospechosa de Covid-19

Informe a su jefe inmediato, al representante de HSE de su ciudad, o al representante de Capital Intelectual, desde el lugar en donde se encuentre y antes de iniciar su jornada de trabajo.

6.2 Notifique al área de HSE / SST de su ciudad o regional

Si usted como jefe inmediato o representante de Capital intelectual en su ciudad, ha recibido información de cualquier trabajador respecto a presentar la sintomatología descrita en el numeral, notifique inmediatamente al representante de SST de su ciudad o de la regional.

6.3 Seguimiento del área de HSE / SST

Los representantes de SST de cada ciudad o de la regional deberán seguir las siguientes directrices, una vez han recibido notificación de sintomatología de cualquier trabajador de su ciudad o regional:

a. Si el trabajador no está en las instalaciones administrativas, pero está dentro de su jornada de trabajo, solicítele que de manera inmediata se dirija a su respectiva E.P.S. para que sea atendido.

b. Si el trabajador se encuentra en su lugar de vivienda y está fuera de su jornada laboral pídale que se remita con su E.P S. y según las directrices que determine la misma, siga con lo descrito en el literal c.

c. Proceda acorde a las indicaciones de la respectiva E.P.S. del trabajador(a), estos les serán notificadas directamente por el/la trabajador(a) al jefe inmediato y este debe notificar al área SST/HSE, donde el trabajador puede recibir como resultado de su consulta una incapacidad, certificado de aislamiento o si no cuenta con alguna de las dos mencionadas deberá retornar a sus labores.

Nota: Todo trabajador que se identifique con clasificación de comorbilidad, bajo ninguna circunstancia debe omitir la asistencia médica por su EPS en caso de presentar síntomas.

Finalmente registre esta información en el reporte que se envía a través de los canales definidos, según las novedades presentadas.

6.4 Retorno del trabajador

Para autorizar el regreso a sus actividades se deberán confirmar las siguientes situaciones:

1. Haber cumplido días de aislamiento o incapacidad determinados por su EPS.
2. Si el trabajador culmino un periodo de incapacidad superior a 30 días relacionado a diagnostico COVID o la EPS emite recomendaciones o restricciones por secuelas, deberá ser valorado por concepto medico ocupacional post-incapacidad y remitir información al médico laboral para su concepto.

De click en la imagen para visualizar las líneas telefónicas de las EPS que han sido publicadas por el Ministerio de Salud

6.5 Gestión de Trabajadores con identificación de Cerco Epidemiológico

Teniendo en cuenta las disposiciones legales nacionales, regionales, locales y distritales, a continuación, encontrará establecido el paso a paso que debe seguir posterior a que la E.P.S. ha confirmado el aislamiento preventivo o incapacidad de cualquier trabajador de la empresa relacionado a reporte de síntomas, de igual forma le permite conocer los mecanismos definidos para identificar el cerco epidemiológico el cual se ha caracterizado en dos escenarios:

- El primero corresponde al cerco epidemiológico EXTRA LABORAL, el cual permitirá identificar las órdenes de trabajo, los usuarios finales y los compañeros de cuadrilla que desarrollaron dicho trabajo. Por ende, aplica únicamente a los trabajadores del proceso de gestión técnica con trabajo en terreno.
- El segundo corresponde al cerco epidemiológico INTRA LABORAL, este permitirá identificar para el personal de cualquier proceso incluidos los del proceso de gestión técnica de terreno, los compañeros o terceros directos que tuvieron contacto estrecho o general con los trabajadores aislados.

ENCUESTA DE CERCO EPIDEMIOLOGICO EXTRA LABORAL (Solo para personal de Gestión Técnica)

Lea las instrucciones que encuentra en la segunda hoja antes de comunicarse con el trabajador.

DATOS DEL TRABAJADOR AISLADO	DATOS DEL COORDINADOR TECNICO A CARGO
NOMBRES Y APELLIDOS	NOMBRES Y APELLIDOS
N° CC	N° CC
CARGO	CARGO
CIUDAD	CIUDAD
N° Celular	N° Celular

1. Liste la información de las Ordenes de Trabajo que ejecuto el trabajador aislado durante los últimos 14 días:

N° OT	Fecha de OT	Datos de Contacto de Usuario (si aplica)	Dirección de la OT	Nombre de los trabajadores de la Cuadrilla

2. Cerco Epidemiológico Estrecho: de acuerdo con las respuestas del numeral anterior liste con cuales de los compañeros de cuadrilla interactuó a menos de dos (2) metros de distancia por más de 15 minutos continuos, sin los elementos de protección personal (tapabocas).

Nombres y Apellidos	CC	Cargo	N° de Contacto

INSTRUCCIONES

1. Debe ser aplicada el mismo día que le han confirmado que su colaborador debe quedar en aislamiento preventivo, preferiblemente de forma digital.
2. Diligencie los datos del trabajador y los suyos.
3. La encuesta debe aplicarla telefónicamente con su colaborador.
4. Exprese desde el principio al trabajador que la información que se registrara es de vital importancia en procesos posteriores para prevenir la posible propagación del Covid-19.
5. Insista al trabajador que es importante que intente recordar y referir a todos sus compañeros de trabajo.
6. Dele el tiempo necesario al trabajador para que recuerde a la mayor cantidad de compañeros de Trabajo.
7. Si el trabajador no conoce todos los datos que se requieren de sus compañeros de trabajo, una vez finalice apóyese con el personal de Capital Intelectual.
8. Una vez obtenga la información de la encuesta, remítala el mismo día que ha sido notificado del aislamiento y UNICAMENTE a los siguientes correos:
   MEDICO LABORAL asesormedicotelcos@gmail.com

   DIRECTORA CAPITAL INTELECTUAL: claudia.galeano.r@telcosingenieria.com.

   COORDINADORAS SST: coordinador.sst@telcosingenieria.com y coordinador.hse@telcosingenieria.com

   REPRESENTANTE HSE de su regional, así:
   - CENTRO: yennyffer.sanchez@telcosingenieria.com
   - VALLE: liderhse.valle@telcosingenieria.com
   - ORIENTE: liderhse.bucaramanga@telcosingenieria.com

ENCUESTA DE CERCO EPIDEMIOLÓGICO INTRA LABORAL

Lea las instrucciones que encuentra en la segunda hoja antes de comunicarse con el trabajador.

DATOS DEL TRABAJADOR AISLADO	DATOS DEL JEFE INMEDIATO
NOMBRES Y APELLIDOS	NOMBRES Y APELLIDOS
N° CC	N° CC
CARGO	CARGO
CIUDAD	CIUDAD
N° Celular	N° Celular

1. **Cerco Epidemiológico Estrecho:** Liste los compañeros de trabajo con los que interactuó en los últimos 14 días, a menos de dos (2) metros de distancia por más de 15 minutos continuos de cualquier proceso, sin los elementos de protección personal (tapabocas).

Nombres y Apellidos	CC	Cargo	N° celular

2. **Cerco Epidemiológico Estrecho:** Si durante los últimos 14 días, en el desarrollo de las actividades propias de su cargo tuvo contacto a menos de dos (2) metros por más de 15 minutos continuos sin los elementos de protección personal (tapabocas), con terceros (proveedor, mensajero, etc.) liste los datos siguientes datos:

Nombres y Apellidos	Empresa	N° de Contacto

3. **Cerco Epidemiológico General:** Liste los compañeros de trabajo con los que interactuó en los últimos 14 días, conservando a más de dos (2) metros de distancia con diferentes periodos de tiempo. (Nombres, Apellidos, N° CC Y cargo).

Nombres y Apellidos	CC	Cargo	N° celular

4. Liste los compañeros de trabajo con los que compartió en la hora del almuerzo o del Break, en los últimos 14 días, a menos de dos (2) metros de distancia.

Nombres y Apellidos	CC	Cargo	N° celular

5. ¿Ha cumplido con las medidas de Bioseguridad para COVID 19 en el lugar de trabajo?:

INSTRUCCIONES

1. Debe ser aplicada el mismo día que le han confirmado que su colaborador debe quedar en aislamiento preventivo, preferiblemente de forma digital.
2. Diligencie los datos del trabajador y los suyos.
3. La encuesta debe aplicarla telefónicamente con su colaborador.
4. Exprese desde el principio al trabajador que la información que se registrara es de vital importancia en procesos posteriores para prevenir la posible propagación del Covid-19.
5. Insista al trabajador que es importante que intente recordar y referir a todos sus compañeros de trabajo.
6. Dele el tiempo necesario al trabajador para que recuerde a la mayor cantidad de compañeros de Trabajo.
7. Si el trabajador no conoce todos los datos que se requieren de sus compañeros de trabajo, una vez finalice apóyese con el personal de Capital Intelectual.
8. Una vez obtenga la información de la encuesta, remítala el mismo día que ha sido notificado del aislamiento y UNICAMENTE a los siguientes correos:

   MEDICO LABORAL:
   asesormedicotelcos@gmail.com

   DIRECTORA CAPITAL INTELECTUAL:
   claudia.galeano.r@telcosingenieria.com.

   COORDINADORAS SST:
   coordinador.sst@telcosingenieria.com
   coordinador.hse@telcosingenieria.com

   REPRESENTANTE HSE de su regional, así:
   - CENTRO: yennyffer.sanchez@telcosingenieria.com
   - VALLE: liderhse.valle@telcosingenieria.com
   - ORIENTE: liderhse.bucaramanga@telcosingenieria.com

telcos

¿ Qué hacer si el COVID-19 llega a casa?

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Tranquilo, aunque puede llegar a nuestro hogar, es importante mantener la calma, ser positivos, apoyarse como familia y seguir estas recomendaciones

Si alguien en casa necesita aislamiento preventivo o por contagio

Tranquilo, aunque puede llegar a nuestro hogar, es importante mantener la calma, ser positivos, apoyarse como familia y seguir estas recomendaciones

Para las personas sanas dentro de la casa

Elegir una sola persona para que cuide al paciente

Lavarse las manos con agua, jabón y alcohol (puede ser en gel), al tener contacto con el enfermo, antes o después de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño

Desinfectar grifos, interruptores, manijas y todo lo que pueda tocar la persona enferma

Debe restringir las visitas

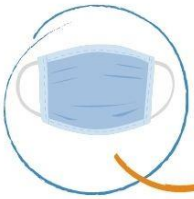
Usar tapabocas constantemente

RECOMENDACIONES DE MOVILIDAD
En tiempos de COVID-19
telcos
MEDIDAS DE PREVENCIÓN
generales para peatones.
Se recomienda el uso de ropa manga larga para proteger los brazos.
Usa de forma permanente el tapabocas (obligatorio).
Usa adecuadamente el tapabocas y evita tocarlo con las manos.
En lo posible al llegar a tu destino realiza el cambio de zapatos o desinfecta los que estas utilizando.
Recuerda que el tapabocas se usa en espacios abiertos y cerrados.
Si usas el teléfono celular, o llevas objetos como bolsas, maletas, paquetes y otros, desinféctalos al llegar a tu destino.
Practica el distanciamiento físico, por lo menos a dos metros de los demás transeúntes.
Recuerda lavarte las manos al llegar a tu destino.
No arrojes secreciones nasales, ni saliva en las calles.
¡Tú haces parte!
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

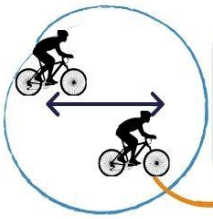
generales para Ciclistas

telcos



Recuerda que el tapabocas se usa en espacios abiertos y cerrados.

No arrojes secreciones nasales, ni saliva en la ciclovía, andenes, vías o carretera.



Practica el distanciamiento físico, por lo menos a dos metros de los demás ciclistas.

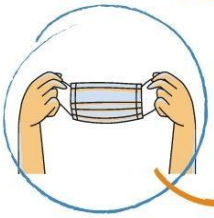
Si usas el teléfono celular, o llevas objetos como bolsas, maletas, paquetes y otros, desinféctalos al llegar a tu destino.

En lo posible al llegar a tu destino realiza el cambio de ropa.

Usa de forma permanente el tapabocas (obligatorio).

Si llevas un termo, no lo dejes expuesto mientras te movilizas y lávalo muy bien al llegar a tu destino.

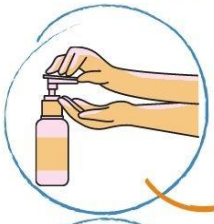
Antes de usar la bicicleta límpiala con agua y jabón o con una solución desinfectante.



Usa adecuadamente el tapabocas y evita tocarlo con las manos.

Desinfecta los elementos de protección como casco, guantes, rodilleras y reflectores antes y despues de su uso.

Procura dejar la bicicleta en lugares en los que tengan poco o cero contacto con otras personas.



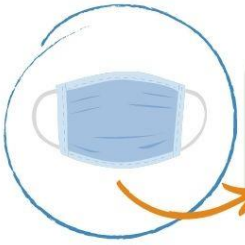
Recuerda lavarte las manos al llegar a tu destino.

Se recomienda el uso de ropa manga larga para proteger los brazos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

generales para **motociclistas**

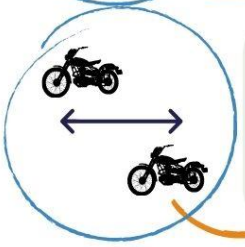
telcos



Recuerda que el tapabocas se usa en espacios abiertos y cerrados.

Antes de usar la motocicleta límpiala con agua y jabón o con una solución desinfectante.

No arrojes secreciones nasales, ni saliva en las vias o carretera.

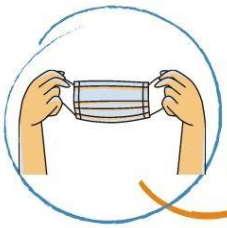


Practica el distanciamiento físico, por lo menos a dos metros de los demás vehículos.

Si usas el teléfono celular desinféctalo al llegar a tu destino.

Recuerda lavarte las manos al llegar a tu destino.

En caso de toser o estornudar aplicar etiqueta de la tos (sobre un codo flexionado o en un pañuelo desechable).



Usa adecuadamente el tapabocas y evita tocarlo con las manos.

Desinfecta los elementos de protección como el casco, guantes y rodilleras, antes y después de su uso. Recuerda que estos deben ser de uso individual, en lo posible evita compartirlos.

Procura dejar la motocicleta en lugares en los que tengan poco o cero contacto con otras personas.

En lo posible realice cambio de ropa.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN
generales al utilizar el Transporte público
(bus, buseta, SITP, TransMilenio)
telcos
Recuerda que el tapabocas se usa en espacios abiertos y cerrados.
Evita ingerir alimentos y bebidas dentro del transporte público,
Realiza la higiene de manos antes de ingresar al medio de transporte y luego de descender de éste, en lo posible que sea un adecuado lavado de manos, de no poder hacerlo use gel antibacterial o alcohol glicerinado.
Si usas el teléfono celular, desinféctalo al llegar a tu destino.
En caso de toser o estornudar aplicar etiqueta de la tos (sobre un codo flexionado o en un pañuelo desechable).
Usa adecuadamente el tapabocas y evita tocarlo con las manos.
Permitir que las ventanas permanezcan abiertas cuando sea posible.
Se recomienda el uso de ropa manga larga para proteger los brazos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

generales para movilizarse en

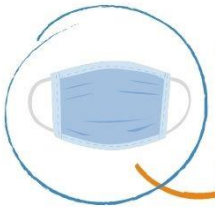
vehículo particular o servicio público individual.

telcos

Desinfecta con regularidad superficies con las que tienes contacto frecuente como: las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc..

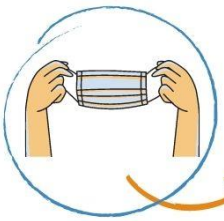
En caso de toser o estornudar aplicar etiqueta de la tos (sobre un codo flexionado o en un pañuelo desechable).

No arrojes secreciones nasales, ni saliva en las vías o carretera.



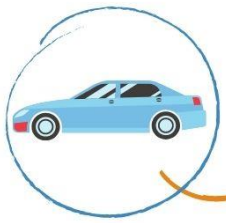
Recuerda que el tapabocas se usa en espacios abiertos y cerrados.

Desinfecta las llaves del vehículo y procura la menor manipulación posible.



Usa adecuadamente el tapabocas y evita tocarlo con las manos.

Si usas el teléfono celular desinféctalo al llegar a tu destino.



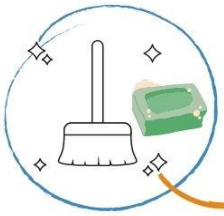
En la medida de lo posible mantén ventilado el vehículo.

Al llegar al destino hacer un adecuado lavado de manos.

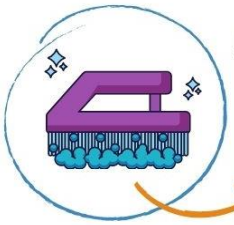
¡Tú haces parte!

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

LIMPIEZA DE VEHÍCULOS



1 Lavar la suciedad y mugre con agua y jabón. Para esto se pueden utilizar trapos, escobas y/o traperos.



2 Sumergir el trapo, escoba o trapero en la solución jabonosa y restregar fuertemente las superficies. Asegurar la limpieza completa de las zonas del vehículo con algún tipo de hendidura, espacio o hueco.

3 Tenga presente limpiar de arriba hacia abajo (o de lado a lado, según la situación) en un solo sentido, evitando repetir el paso del trapo, escoba o trapero, varias veces por el mismo sitio.

4
- Retire la solución usando agua a temperatura ambiente.
- Secar las superficies limpias con trapos y traperos.

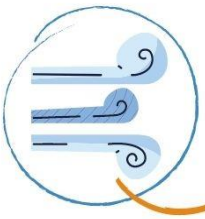
DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS

telcos

1 Para la aspersión de la solución de hipoclorito o Amonio cuaternario, utilizando equipos de baja presión, se debe realizar la aspersión en los exteriores del vehículo y en el compartimiento de carga de este, asegurando que se cubran todos los espacios y la aspersión de la solución sea efectiva.

2 Para la desinfección de los vehículos y motocicletas, se recomienda utilizar un trapo humedecido en la solución de hipoclorito de sodio o Amonio cuaternario y desinfectar todo su interior (cabina y manubrio).

Debido a que la solución de hipoclorito de sodio puede tener efectos corrosivos, debe retirarse utilizando agua a temperatura ambiente, con un paño humedecido que se debe pasar por la superficie expuesta a la solución de hipoclorito.



3 Deje que la superficie seque al aire y deje actuar por unos 15 minutos.

9. CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN N°	DESCRIPCION	FECHA
11	Se ajusta en los numeral en donde se hace referencia a el distanciamiento entre personas de dos (2) metros a un (1) metro, EXCEPTO en las zonas de alimentación dispuestas en las instalaciones de la empresa. Se incluye en los cercos estrechos, el no uso de elementos de protección personal (tapabocas), es decir), que se considerara cerco estrecho si y solo si, se ha estado en contacto a menos de dos metros, por más de 15 minutos y sin uso de tapabocas.	11 de octubre del 2021
12	Se complementa la Introducción, con lo correspondiente a la vacunación. Se ajusta numeral 1. del ítem 10.4 LEVANTAMIENTO DE AISLAMIENTO, pasando de 10 días a 7 días desde el inicio de síntomas, de acuerdo con circular 003 de 2022, y manteniendo el criterio del médico laboral de la empresa para confirmación del fin del aislamiento.	21 de enero de l2022
13	Se ajusta la Directriz de Regulación de Alimentos, Bebidas y Cafetería, quedando a partir de la actualización autorizado el ingreso de alimentos y bebidas en los periodos de break y almuerzo, quedando el siguiente texto: Solamente se podrán ingresar alimentos a las instalaciones de la empresa en los periodos autorizados para el Break y el almuerzo, adicional a cuando se ingresa por primera vez la misma para iniciar la jornada de trabajo, es decir que, no está autorizado salir de las instalaciones con la finalidad de ingresar alimentos o bebidas en horarios diferentes al break y/o el almuerzo	7 de marzo del 2022
14	Se ajusta N° 1.8, específicamente lo relacionado a Encuesta de Factores de Riesgo, la cual estará activa ahora días hábiles de lunes a viernes en los mismos horarios desde las 00:00 a las 10:00 am y de 1:00 a 2:00 pm. Y para el grupo de trabajadores que labores sábados, Domingos y Festivos sigue dispuesto el segundo canal para el reporte de síntomas, es decir, a través del jefe inmediato, represéntate de capital intelectual y/o de HSE, descrito en el numeral 10.1. Se actualiza correo del médico laboral y de líderes de Occidente y Oriente, en las encuestas de cerco epidemiológico intra y extralaboral, del numeral 10.5.	13 de abril del 2022

15	Se ajustan las directrices del manual teniendo en cuenta la actualización normativa establecida en la Resolución 1238 del 2022. Por tanto: Del glosario • Se elimina termino Cuarentena y se incluye aislamiento selectivo. • Se incluye definiciones de aglomeración y autocuidado. Para la descripción de los nuevos numerales, se inicia el manual aclarando que lo descrito en el mismo son recomendaciones impartidas desde la organización y enfatizando el concepto de autocuidado. Ítem 1.1. Limpieza y desinfección de manos: se determina que los insumos requeridos para esta labor se encuentran en las sedes físicas de la organización compuesto por los elementos: agua, jabón líquido y toallas de papel. Ítem 1.1.1 frecuencia de lavado de manos: se elimina frecuencia indicada por alarma sonora y recordatorio a correo electrónico. Se incluyen las situaciones de contacto con superficies de contacto masivo. Ítem 1.1.2 secado de manos: se elimina la posibilidad del uso de toallas de tela dispuestas para secado de manos en los baños. Ítem 1.2 uso de gel alcoholado: se elimina la posibilidad de disposición de este elemento en las sedes administrativas. Ítem 1.3. elementos de protección personal, se contempla únicamente la mascarilla eliminando los guantes de nitrilo. Ítem 1.4. cambio de ropa de trabajo: se modifica termino medida a recomendación Se elimina ítem de relaciones interpersonales (conversaciones, reuniones) Se elimina Ítem control de temperatura trabajadores en casa. Ítem 1.5 otras recomendaciones: se modifica termino directrices por recomendaciones, se elimina lineamientos relacionados a distanciamiento mínimo de 1 metro. Se elimina concepto de suspensión de uso de aire acondicionado. Se determina el uso de alcohol para desinfección de superficies solo si es necesario. Se incluye el lineamiento de No consumo de alimentos en puesto de trabajo y se adiciona recomendación general para el uso del área de cafetería. Se elimina ítem de encuesta de factores de riesgo – control de temperatura y CoronApp. Se elimina ítem directriz de regulación de alimentos, bebidas y cafetería. Se elimina ítem de limpieza y desinfección de superficies de trabajo. Para ítem ingreso a bodegas: se modifica termino instrucciones a recomendaciones. Se especifica recomendaciones generales a tener en cuenta durante la permanencia en bodega y evitar focos de contagio. Se eliminan ítems antes de ingresar a la bodega, dentro de la bodega y al salir de la bodega. Para ítem 5 ingreso y salida de la sede administrativa y parqueaderos propios de trabajadores y de terceros: se elimina el parámetro de personal de tiempo completo para toma de temperatura en el momento del acceso, y se establecen recomendaciones generales para el ingreso de trabajadores y terceros. Se eliminan ítems de control de ingreso a terceros, con control de temperatura corporal, control de ingreso a personal de	16 de diciembre del 2022

VERSIÓN N°	DESCRIPCION	FECHA
	TELCOS, con control de temperatura corporal y control de ingreso de vehículos, con control de temperatura corporal al conductor. Se elimina el ítem de recepción y envío de correspondencia. Se elimina ítem de recepción o despacho de elementos, herramientas, materiales, equipos, etc en bodegas con trabajadores. Se elimina ítem de recepción o despacho de elementos, herramientas, materiales, equipos, ETC en bodegas con terceros. Se actualizan las líneas de atención de riesgo psicosocial ofrecidos por ARL Colpatria. ítem 7 comunicaciones: se elimina sección de sanciones disciplinarias enfocando las medidas del manual como responsabilidad de autocuidado. En ítem notifíquese al área HSE / SST de su ciudad o regional: se reporta al área HSE únicamente cuando se recibe el reporte por parte del trabajador, de su estado de salud asociado a síntomas COVID. 7.3. seguimiento del área HSE / SST: se elimina directriz direccionamiento a casa hasta comunicarse con medico laboral y se remplaza por remitirse a su respectiva E.P.S. Se remplaza seguimiento por medico laboral, acogiéndose a lo determinado según la E.P.S como entidad tratante. Se especifica la responsabilidad del trabajador para notificar indicaciones de la E.P.S. Se especifica que el aislamiento o incapacidad solo será determinado por la E.P.S. Se modifica frecuencia de reportes de diarios a según manifestación de novedades. Se modifica ítem levantamiento de aislamiento a Retorno del trabajador, especificando que este se dará cuando se culmine el periodo de aislamiento o fin de incapacidad. Se elimina factor sin instrucciones de E.P.S. Se elimina flujograma de gestión casos por aislamiento. Se elimina ítem residuos generados en la organización PESPEL- Biológicos durante la emergencia sanitaria.	