



¡TU SEGURIDAD Y LA DE TU FAMILIA ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS!

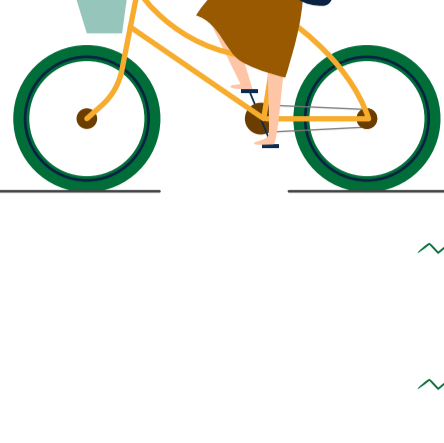
Sigue estas medidas de prevención para evitar el contagio del COVID-19 y puedas estar tranquilo y seguro en tu lugar de trabajo.

Recuerda que el paso 0 es reportar tu estado de salud diariamente en la Web APP QR Covid Pass <https://qrcovidpass.com>



1 Al transportarse desde y hacia tu oficina:

- ~ Recuerda que el uso de tapabocas es obligatorio al momento de salir de tu vivienda.
- ~ Usa guantes de nitrilo o látex al momento de salir de tu casa.
- ~ Si te movilizas en transporte público, recuerda mantener una distancia mínima de 2 metros por persona.
- ~ Si usas medios de transporte como la bicicleta, moto, carro, patineta (medio de transporte propio) te recomendamos realizar la limpieza y desinfección antes y después de utilizarlo (con un paño limpio con agua y jabón o alcohol al 70% haciendo énfasis en las partes de mayor contacto como cinturón de seguridad, sillín, manubrios, volantes, espejos, entre otros.)
- ~ Si te transportas en bus o carro, abre las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- ~ Limpia los elementos de protección como casco o gafas. Recuerda que son de uso personal, evita prestarlos.
- ~ En mujeres llevar el pelo recogido y en lo posible no usar accesorios (aretes, collares, etc.)



2 Al llegar y permanecer en la oficina:

- ~ No saludes de beso y abrazo.
- ~ El uso de tapabocas es obligatorio, no lo retires así cumplas con la distancia establecida.
- ~ Inmediatamente llegues, lava tus manos con abundante agua y jabón, recuerda hacerlo cada 3 horas y siguiendo el protocolo de lavado de manos dejando actuar el jabón de 20 a 30 segundos.
- ~ Después de haber lavado tus manos deja tus objetos personales en los casilleros incluyendo tus joyas, relojes y accesorios de cualquier tipo que puedan convertirse en un riesgo para transmisión del virus.
- ~ Antes de iniciar tus actividades debes ponerte los elementos de protección personal siguiendo las instrucciones debidas.
- ~ No te toques la cara así tengas tus elementos de protección personal puestos.
- ~ No compartas tus elementos de trabajo ni elementos personales con tus compañeros o clientes.
- ~ No ingieras alimentos en tu puesto de trabajo.
- ~ Procura mantener una adecuada ventilación en la oficina.
- ~ Limpia con jabón líquido o alcohol al 70%, las superficies de tu puesto de trabajo y los objetos que utilices durante tus actividades laborales (computador, celular, teléfono, mouse, teclado, esferos, entre otros).
- ~ No toques los botones del ascensor con los dedos sino con el codo. Tampoco barandas, pasamanos, perillas, ni manillas; si es posible, empuja las puertas con el codo.
- ~ Evita recostarte en paredes o rejas. También evita compartir ascensores y si debes hacerlo párate frente a una de las paredes de la cabina.
- ~ Siempre suministra información clara, completa, veraz y oportuna sobre tu estado de salud.
- ~ Si debes firmar planilla o colocar la huella digital, usa antes gel antibacterial.



3 Recuerda que el distanciamiento físico es fundamental para minimizar la propagación del virus:

- ~ Mantén una distancia de 2 metros con tus compañeros de trabajo.
- ~ Las reuniones presenciales no están permitidas. Utiliza las herramientas colaborativas de G-Suite en caso de ser necesario.
- ~ Mantente alejado de multitudes y congregaciones masivas.
- ~ Define tu hora de almuerzo con tu jefe y establezcan turnos para evitar la congestión en el casino, recuerda que debes conservar la distancia con tus compañeros.
- ~ Reporta cualquier condición insegura que identifiques.

4 Uso adecuado de EPP (Elementos de protección personal)

Tapabocas convencional



Limpieza y desinfección:

- ~ No lavarlos, no reutilices la mascarilla ya que estos son desechables.

Antes de utilizarlos:

- ~ Detecta y reporta posibles errores de fábrica, costuras sueltas y fisuras.
- ~ Despliega los pines de la mascarilla en su totalidad.
- ~ Coloca cada una de los amarres perfectamente detrás del lóbulo de las orejas.
- ~ Verifica que los pliegues de la mascarilla siempre queden hacia abajo.
- ~ Verifica que el soporte de ajuste superior de la mascarilla quede correctamente ubicado sobre el tabique y ajústalo de acuerdo a su necesidad.
- ~ Verifica que toda la nariz, boca y mentón queden cubiertas en su totalidad.
- ~ Cambia la mascarilla si tiene algún tipo de contaminación imprevista directamente en el elemento.



Disposición final:

- ~ 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 en una caneca con tapa de residuos ordinarios.

Careta

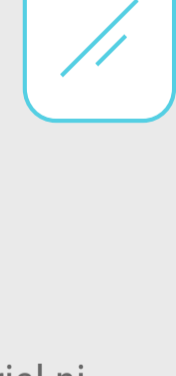
- ~ Mantén la careta de seguridad puesta cuando estés en tu sitio de trabajo o que tengas algún riesgo al que estés expuesto.

Limpieza y desinfección:

- ~ Se recomienda la limpieza después de cada uso.
- ~ Retira la banda elástica y lávala por separado usando agua, jabón y desinfectante.
- ~ Utiliza un paño limpio humedecido en una disolución diluida de jabón líquido doméstico en agua o alcohol al 70 % y empieza la limpieza de adentro hacia afuera.
- ~ Almacena la careta de seguridad en un lugar limpio, fresco, seco y libre de la incidencia directa de la luz solar.
- ~ Evita colocarla al lado de sustancias químicas, vapores o cualquier otra sustancia que pueda afectar el buen estado.

Antes de utilizarlos:

- ~ Inspecciona la careta antes de usarla.
- ~ Revisa que a la diadema o al visor de la careta no se haya adherido suciedad o partículas pequeñas que puedan afectar su uso adecuado.
- ~ Las modificaciones y/o mal uso de esta careta afectan su buen funcionamiento.
- ~ Evita el contacto con químicos corrosivos que puedan atacar los componentes de la careta.



Disposición final:

- ~ Verifica que la careta no presente cambios de color, fatigas de material ni fracturas. Si es así, cámbiala de inmediato.
- ~ También debe desecharse si ha sufrido un golpe fuerte, aunque no presente signos visibles de haber presentado daños.

Guantes desechables

- ~ Mantén los guantes de seguridad puestos todo el tiempo que dure el procedimiento de manipulación.
- ~ Solo usar los guantes para: uso de transporte masivo, atención al cliente, manejo de residuos y actividades de limpieza.

Limpieza y desinfección:

- ~ No lavarlos ni reutilizarlos ya que estos son desechables.

Antes de utilizarlos:

- ~ Lávate las manos previo a su uso.
- ~ Detecta y reporta posibles errores de fábrica, fisuras, texturas irregulares, entre otros.
- ~ Revisa que los guantes cubren toda la mano, hasta la base de la muñeca.



Disposición final:

- ~ Cambia los guantes cuando ocurra una contaminación excesiva o cuando éste lo requiera.
- ~ No toques áreas o elementos comunes con los guantes contaminados (Perillas, teléfonos, esferos, entre otros).
- ~ Cuando los veas con deterioro o rotos, debes desecharlos inmediatamente.
- ~ Evita guardar los guantes usados en la ropa de trabajo.
- ~ No dejes los guantes usados en áreas comunes.
- ~ Disponer los guantes en una caneca con tapa y lavarse las manos.

5 ¿Qué hacer si tengo síntomas?:

- ~ Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.
- ~ Si no dispones de agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubre todas las superficies de las manos y frotarlas hasta que sientas que se secaron.
- ~ Si tienes síntomas (secreciones nasales, tos, malestar general, fiebre mayor de 37.5, dificultad respiratoria) repórtalo a tu jefe inmediato y a Salud Organizacional al correo saludorganizacional@segurosbolivar.com y comunícate a la Línea Médica al # 322 opción 1- 1.
- ~ Recuerda reportar tu estado de salud y sintomatología diariamente en la Web APP QR Covid Pass <https://qrcovidpass.com>.
- ~ Sigue las instrucciones y recomendaciones que se indiquen en la llamada.
- ~ Si los síntomas empeoran (Fiebre mayor de 38° y dificultad respiratoria) debes comunicarte nuevamente al # 322 opción 1- 1.
- ~ Mantén comunicación constante con la Línea Médica y jefe inmediato.

6 Cuando vuelvas a casa:

- ~ Trata de no entrar en contacto con nada. Deja tus objetos personales como llaves y celular en una caja a la entrada de tu casa. Límpialos con un pañuelo que esté humedecido con agua y jabón o alcohol.
- ~ Antes de tener contacto con los miembros de tu familia retírate la ropa con la que estuviste fuera de casa y colócala en una bolsa para luego ser lavada.
- ~ Lávate bien las manos, muñecas, cara y cuello o en lo posible toma una ducha.
- ~ Limpia la superficie de todo lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo, usando alcohol o una solución de hipoclorito.
- ~ Lava la suela de los zapatos con abundante agua y jabón o alcohol. No los dejes en la entrada de tu vivienda sin su debida desinfección.

