

Seguridad y protección contra enfermedades respiratorias

■ Formas de cuidar de tu salud





Objetivos Generales:

- Garantizar la protección a la salud y seguridad de los colaboradores (as) y demás grupos de interés de la Institución.
- Mitigar los posibles efectos generados en la Institución ante la situación global.
- Garantizar la continuidad del Servicio evitando la propagación del virus.
- Contribuir con las autoridades gubernamentales en la contención de la propagación de la pandemia.

Términos y definiciones

- **Coronavirus:** son una gran familia de virus comunes en los animales que pueden causar enfermedades tanto en los animales como en los seres humanos. En los seres humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). El coronavirus descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.
 - **COVID-19** La enfermedad por coronavirus (COVID-19). Es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus descubierto recientemente, el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2). Los primeros casos humanos de COVID-19 se detectaron en la ciudad de Wuhan, China, en diciembre de 2019.
 - **Enfermedad respiratoria:** es un tipo de enfermedad que afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias incluyen el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la fibrosis pulmonar, la neumonía y el cáncer de pulmón. También se llama enfermedad pulmonar y trastorno pulmonar.
 - **Epidemia:** enfermedad que afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado; a veces, en lugar de epidemia, se utiliza la expresión brote epidémico.
-



• **Grupos de riesgo:** en relación con las personas especialmente sensibles, deberán extremarse las medidas preventivas de higiene de manos y respiratorias. Se entiende por personal sensible:

o a) Las embarazadas

o b) Las personas de cualquier edad con:

Enfermedades del cardiacas.

Enfermedades respiratorias crónicas.

Presión arterial.

Diabetes.

Insuficiencia renal moderada o grave.

Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías, anemias, talasemias, moderadas o graves.



Personas sin bazo.

Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.

Enfermedades neuromusculares graves.

Inmunosupresión (incluida la del VIH-SIDA o las producidas por fármacos que tienen que tomar personas trasplantadas).

Terapias contra el cancer.

Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más). c) Personas de mayores de 60 años.

- **Pandemia:** enfermedad epidémica extendida a muchos países y que afecta a muchos individuos del mismo país a la vez; a veces, se denomina epidemia mundial.

- **Virus:** es un agente infeccioso microscópico acelular que solo puede reproducirse dentro de las células de otros organismos. Los virus infectan a todo tipo de organismos, desde animales, hongos, plantas, protistas hasta bacterias y arqueas. También infectan a otros virus.



Síntomas	COVID-19	GRUPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudo		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
x-ray pulmón mancha	●		
Perdida de olfato y gusto	●		

• **Acceso a las Instalaciones** el acceso a las instalaciones se dispone el uso obligatorio de mascarillas (cubre bocas), así como el distanciamiento social, dando parte de las medidas establecidas por el Ministerio de Salud Pública como contención de la enfermedad.

o a) Al ingreso les será monitoreada la temperatura, con el propósito de garantizar que no esté atravesando por un proceso febril. Dicho monitoreo será ejecutado utilizando la aplicación monitoreada con termómetros digitales apostados en las entradas de acceso a la Institución.

o b) Si al momento de ingresar se detecta la presencia de temperatura mayor a treinta y siete grados punto cinco (37.5), le será impedido el acceso a las instalaciones y será remitido al dispensario médico o al centro médico más cercano.



Oficinas:

o a) Las áreas deberán identificar el personal que por las funciones que ejecuta podrá mantenerse trabajando a distancia o de manera remota el cuarenta por ciento (40%) de su personal.

o b) Para los colaboradores (as) que por las funciones que ejecutan, es imprescindible su presencia física en la oficina o lugar de trabajo, los espacios deberán limitar la cantidad de colaboradores (as) en área al sesenta por ciento (60%), segmentados en equipos de trabajo.

□ La segmentación del equipo al sesenta por ciento (60%) deberá obedecer a la distribución funcional del área.

□ La segmentación funcional del área deberá ser fija, sin que pueda presentarse la opción de cambiar de equipo.

□ En caso de asistencia a las instalaciones se dispone el uso obligatorio de mascarillas (cubre bocas).

□ La disposición física de los espacios deberá estar limitada a dos (2) metros de distancia entre una persona y otra.

□ Las reuniones se limitan a reuniones virtuales a través de la herramienta determinada por la Institución.

□ Los salones de reuniones solo podrán ser ocupados el 30% de su capacidad. Las áreas de copadoras e impresora serán limitadas para documentos cuya necesidad de impresión y/o copiado es prioritaria o alta. En las mismas no deberán coincidir dos (2) o más personas.

o c) Al entrar y salir de cada área los colaboradores (as) deberán utilizar gel antibacterial y mascarillas (cubre bocas).



Área común

• Las personas que circulen por las áreas comunes, entre las que citamos:

- área verde,
- área para fumadores,
- patios,
- baños,
- pasillos y parqueo.

Deberán aplicar las directrices de distanciamiento social establecidas por los organismos nacionales e internacionales Especializados o la OMS.

Las conversaciones de grupo quedarán limitadas a la separación de dos (2) metros de distancia entre los participantes, y deberán ser realizadas en espacios abiertos donde exista circulación de aire.



Vestimenta

- Acogiendo las recomendaciones de los organismos nacionales e internacionales con relación a la vestimenta adecuada para mitigar los riesgos de casos positivos del COVID-19, la institución ha dispuesto las siguientes medidas:
 - a) Uso obligatorio dentro de las instalaciones de mascarillas (cubre bocas).
 - b) De la misma manera se recomienda el uso de cabello recogido, ropas o prendas de vestir con mangas largas, y calzado completamente cerrado, sin embargo, las citadas recomendaciones no son de carácter obligatorio

Transporte Publico:

• Con el propósito de garantizar la seguridad de nuestros colaboradores (as), es importante que el personal al desplazarse hacia o desde la Institución en transporte público considere lo siguiente:

o a) Disponer de desinfectante en gel (manitas limpias) o alcohol con una concentración mínima al setenta por ciento (70%).

o b) Evitar la aglomeración de personas en las estaciones o las paradas del transporte público.



Pasos Recomendados al Llegar a Casa

1



No entres a la casa con los zapatos de uso diario, déjalos a fuera y utiliza otros.

2



Mantén separada tus prendas de trabajo de otras prendas personales y lávalas con abundante agua y jabón.

3



Procede a bañarte con abundante agua y jabón.