PROTOCOLO RETORNO SEGURO AL TRABAJO – COVID -19
4 CUARTOS S.A.S. - NIT. 830.105.695-1

INTRODUCCIÓN

Dentro del marco de la pandemia originada por el contagio del COVID-19 y el aislamiento preventivo obligatorio al que nos ha llevado, es importante y necesaria la implementación del siguiente protocolo de actuación para efectuar el retorno seguro; que hace parte integral del Sistema de Gestión de Salud y Seguridad en el Trabajo (SGSST) y que garantiza la prevención, contención y mitigación del riesgo por contagio del COVID-19 de nuestros trabajadores bajo los protocolos y medidas de prevención previstas por los entes gubernamentales.

En consecuencia y teniendo en cuenta que los síntomas que presenta el COVID-19 son similares a los de cualquier Infección Respiratoria Aguda (IRA), el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) reconoce la importancia de tomar todas las medidas necesarias para garantizar un retorno seguro de los trabajadores a sus áreas de operación con el fin de garantizar la continuidad de las diferentes actividades de la compañía.

Propósito:

En virtud de tal situación de orden sanitario que presenta en el país, se establecen las recomendaciones de promoción y prevención mínimas requeridas para el retorno seguro de los colaboradores a los lugares de trabajo, garantizando el control y prevención del contagio por COVID-19.

Alcance:

Este protocolo procura entregar las recomendaciones mínimas que se deben implementar por los funcionarios de la organización 4 CUARTOS S.A.S., frente al control de los riesgos derivados de situaciones, actividades o lugares en los cuales se puede presentar un contacto cercano o una exposición que incremente el riesgo de contagio por Covid-19, en el marco del retorno seguro al trabajo en las actividades desarrolladas de carácter operativo o administrativo.

El alcance también incluye a los proveedores, visitantes y partes interesadas que en el marco del retorno al trabajo intervienen en el desarrollo de las actividades administrativas, técnicas y operativas de 4 CUARTOS S.A.S

1. Consideraciones generales

1.1. Las herramientas aquí expuestas se basan en buenas prácticas organizacionales y recomendaciones por las autoridades y entidades en materia de salud y comercio que, en su conjunto, buscan servir de apoyo a las organizaciones para la toma de decisiones en cuanto a los ajustes que se deben darse durante el proceso de reactivación.

1.2. La emergencia sanitaria actual marca un reto enorme por la implementación de medidas de protección que van más allá del trabajador e incluyen al resto de las personas susceptibles de contacto directo o indirecto con el virus, como pueden ser proveedores, clientes, visitantes que ingresen a sus instalaciones. Las organizaciones deben cuidar

que los trabajadores reciban información veraz sobre la infección y las medidas de protección individual y colectiva que deben
ser adoptadas en el lugar de trabajo y en los hogares para la prevención del contagio.

2. MEDIDAS GENERALES PARA LA REDUCCIÓN DEL RIESGO.

2.1. Medidas generales.

Una de las acciones más importantes para reactivar las actividades productivas es la implementación de medidas de higiene, limpieza y desinfección que permitan contar con un ambiente seguro para las personas en el lugar de trabajo por disminución del riesgo de contagio por el nuevo coronavirus (COVID-19).

Por tal motivo, siguiendo los lineamientos y recomendaciones publicadas por la OMS y la Cámara Internacional de Comercio (ICC por sus siglas en inglés) se recomiendan las siguientes consideraciones generales:

Responsabilidades de 4 CUARTOS S.A.S

- Disponga en las áreas de mayor circulación del suministro de gel antibacterial (porterías, recepción, oficinas, bodegas o planta, cafetería, zonas de correspondencia, entre otros espacios).

- Disponga en el área de baños el suministro permanente de agua potable, jabón y toallas desechables y/o secador de manos.

- Disponga de gel desinfectante antibacterial a base de alcohol al 70% cuando no se disponga fácilmente de agua y jabón.

- Comunique a los trabajadores sobre los lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del Covid-19.
- Realizar una campaña de comunicación a los trabajadores en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el Covid-19 y las maneras de prevenirlo.

- Realizar charlas de seguridad previas al inicio de las actividades laborales sobre prevención del COVID-19, por medios físicos y/o digitales que maneje la empresa.

- Previo al ingreso de los trabajadores a sus actividades diarias, se debe realizar tomas de temperatura con el fin de identificar síntomas asociados al virus y llevar un registro de las mediciones con el fin de hacer el seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores.

- Adopte horarios y turnos flexibles con el propósito de disminuir el riesgo de exposición en horas de mayor afluencia en los servicios de alimentación y transporte, procurando tener el menor número de personas en los ambientes de trabajo.

- En lo posible coloque señales que indiquen mantener el distanciamiento entre el personal.

- Realice la limpieza y desinfección de los respectivos equipos y sistemas de ventilación bajo los lineamientos del fabricante.

- Disponga de canecas con tapa y con dispositivo de pedal para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal y que sean de un solo uso o desechables.

- Se debe disponer de forma exclusiva de los implementos y elementos destinados para la limpieza y desinfección de las áreas de trabajo por COVID-19

Responsabilidades de todos los colaboradores de 4 CUARTOS S.A.S

- Recuerde la importancia de la higiene respiratoria al toser o estornudar en el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable, y deshacerse de él inmediatamente después de usarlo. Absténgase de tocarse la boca, la nariz y los ojos.

- Tenga en cuenta que los elementos de protección personal son individuales e intransferibles. Por lo tanto, son de uso exclusivo de cada trabajador.

- En caso de presentar síntomas respiratorios, informe inmediatamente a su jefe inmediato y este a su vez debe informar al área de RR.HH y HSEQ.
- Mantenga una distancia mínima de dos metros entre las personas, evitando contacto directo (no saludar de beso o de mano, y no dar abrazos), en todos los escenarios en donde puedan estar varias personas a la vez.

- Lave periódicamente sus manos con agua y jabón, al menos cada tres horas con la técnica adecuada recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Haga uso adecuado del tapabocas.

- Evite reuniones presenciales con más de cinco participantes. Reemplazarlas, en la medida de lo posible por encuentros virtuales.

- Mantenga las áreas de trabajo despejadas de elementos ajenos a la labor.

- No comparta equipos o dispositivos de las oficinas, computadores, celulares, elementos de escritura, en tanto son de uso personal de cada trabajador.

- Incremente la frecuencia de limpieza y desinfección de las áreas de trabajo.

- Realice la limpieza y desinfección permanente de los elementos de la oficina con alcohol a base del 70% y de las superficies de espacios de trabajo como comedores, baños, pasillos, áreas de recepción, manijas, barandas y muebles en general de uso para atención al cliente con dilución de hipoclorito de sodio.

- Al usar los productos de limpieza y desinfección, evite hacer mezclas artesanales entre productos de diferentes características químicas (mezclas entre detergentes y desinfectantes). Siga las indicaciones de las fichas de seguridad.

- Los trabajadores que realizan la desinfección y limpieza deben hacer uso de los elementos de protección personal, incluyendo: tapabocas/mascarilla, monogafas, guantes de caucho, cofia/gorro y delantal.

- Asegurar que los procedimientos de limpieza y desinfección que realice el personal de aseo se sigan de manera consistente y correcta, de acuerdo a lo establecido con los procedimientos generales de limpieza y desinfección de la empresa y, así mismo, se realice la verificación del proceso para garantizar la efectividad del mismo.

- Los procedimientos estándar de limpieza y desinfección que son apropiados para el Covid-19 se deben realizar con productos que tengan actividad contra virus encapsulados como el hipoclorito. Se debe tener en cuenta que los desinfectantes deben ser usados de acuerdo con las recomendaciones del fabricante y nunca podrán ser usados de manera directa o rocío sobre las personas.

- Previo a efectuar la desinfección se debe ejecutar un proceso de limpieza de superficies, mediante la remoción de materia orgánica e inorgánica, usualmente mediante fricción con la ayuda de detergentes, enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad por arrastre.

- Una vez se haya efectuado el proceso de limpieza, se debe realizar la desinfección de superficies ya limpias con la aplicación de productos desinfectantes a través del uso de rociadores, toallas, paños de fibra, microfibra o trapeadores, entre otros métodos.

- Se recomienda el uso de hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50) con una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua se debe agregar 20 centímetros cúbicos de cloro (cuatro cucharaditas) a una concentración de un 5%.

- Cuando se utilizan productos químicos para la limpieza, es importante mantener la instalación ventilada, por ejemplo, abrir las ventanas, si ello es factible, para proteger la salud del personal.

- Para efectuar la limpieza y desinfección, hacer uso preferiblemente de utensilios desechables como toallas de papel, paños, etc. En el caso de usar utensilios reutilizables para estas tareas, estos deben desinfectarse después de cada uso.

2.2. Medidas especificas

2.2.1. Protocolo de recepción.

La seguridad es un proceso importante en 4 CUARTOS S.A.S.; y a la entrada principal de los edificios y/o oficinas. Al tener la responsabilidad de emitir los permisos de entrada se tiene contacto interpersonal que debe ser controlado para evitar el contagio por COVID-19.

Es importante que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El personal de la recepción deberá estar aislado de manera preferente con una barrera física como un vidrio o lámina plástica translúcida.

- El personal de recepción debe mantener la distancia de seguridad de dos metros con el usuario para su atención.

- En el caso que se requiera hacer el registro escrito de entrada de los visitantes o de sus elementos, como computadores portátiles, solo se debe disponer de un esfero, el cual cada vez que sea usado, deberá ser desinfectado con alcohol al 70%.

- Se debe continuar con la higienización de lugar de trabajo y del lavado de manos.

- Use de manera adecuada los elementos de protección personal como el tapabocas.

- Se debe llevar el registro de personal y encuesta de condiciones de salud de entrada y toma de temperatura.

- Se debe efectuar el proceso de desinfección sobre el área donde esté el personal de la recepción, al igual que los elementos de uso interno como teléfonos, citófonos, cámaras, sistemas de detección dactilar, computador, ratón, radio, sillas, superficies y, si el área es modular, desinfectar los entrepaños al inicio y a la finalización de cada turno.
- En la recepción se debe contar con dispensadores de gel antibacterial a base de alcohol al 70% y zona para lavado de manos.

- La maniobra de lavado de manos seguirá siendo continua al menos cada tres horas. Si no es posible llevar a cabo el lavado, realizar desinfección con alcohol glicerinado o gel antibacterial a base de alcohol al 70%.

2.2.2. Protocolo en lockers o vestieres:

La limpieza, desinfección y esterilización en áreas de lockers o vestieres son tareas fundamentales para reducir el riesgo de contagio por COVID-19, porque es un entorno en donde se presenta una alta carga microbacteriana, principalmente por los cambios de ropas, uniformes y calzado. Te recomendamos tener en cuenta los siguientes modos de actuación:

- Realice higienización secundaria (lavado de calzado en bandeja de desinfección al ingreso a la planta de operación).

- Efectuar limpieza y desinfección del vestier.

- Al ingresar a la operación, se debe realizar con ropa de calle y hacer el cambio del uniforme al interior del vestier.

- La ropa de calle, incluido el calzado, se debe empacar en una bolsa plástica para mantener el aislamiento de estos elementos durante la jornada laboral.

- La ropa de trabajo deberá empacarse en una bolsa plástica y lavarse en casa.

- Para ingresar al vestier hay un límite de 10 trabajadores por turno.

- El vestier deberá ser desinfectado antes y después de cada turno, por esta razón solo se podrá ingresar a realizar la higienización al inicio y al final del turno.

- Realizar el lavado de manos por 20 segundos después de hacer el cambio de vestuario por dotación y viceversa.

- Ventilar de manera constante, y de manera natural o con dispositivos alternos.

2.2.3. Protocolo en las áreas operativas:

Con el propósito de reactivar las actividades en el área operativa de manera segura y ordenada con relación a los puestos de trabajo donde está la presencia de: equipos e instalaciones y herramientas, es preciso realizar la gestión preventiva frente al contagio por Covid-19 en el antes, durante y después de la operación de acuerdo con las siguientes recomendaciones:

Antes:

- Realizar higienización secundaria (lavado de calzado en bandeja de desinfección al ingresar a la planta).
- Desinfectar los puestos de trabajo.
- Validar el uso de tapabocas y guantes de látex de acuerdo con la Matriz de Elementos de Protección Personal, según lo dispuesto en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo como medida preventiva al Covid-19.
- Mantener distancias de seguridad mínimo de dos metros entre funcionarios y asistentes al evento.
- Adecuación previa de equipos para garantizar el cumplimiento del distanciamiento social

Durante:

- Realizar higienización periódica de puestos de trabajo (al inicio y final del turno).
- Uso de protección respiratoria, visual y manual.
- Mantener distanciamiento social, tanto en la operación como en la supervisión (dos metros).
- Realizar las pausas activas con distanciamiento social.

Después (finalización de la jornada):

- Hacer la limpieza final del puesto de trabajo.
- Realizar el desplazamiento al vestier conservando la distancia social.
- Hacer el cambio de uniforme por ropa de calle y empacarlo en una bolsa plástica.
- Lavarse las manos al salir y llevar a cabo el protocolo de llegada a casa.

2.2.4. Protocolo en edificios y oficinas administrativas:

La desinfección preventiva de las oficinas es clave para reducir considerablemente el contagio del COVID-19. Por ello, aplicar prácticas preventivas, de desinfección y buena limpieza crean una buena barrera de protección ante cualquier foco infeccioso. Por lo anterior, te recomendamos atender las siguientes acciones:

- Los trabajadores deberán realizar el lavado de manos frecuente al menos cada tres horas.
- El área administrativa debe contar con dispensador de gel antibacterial.
- Practicar limpieza periódica de los puestos de trabajo.
- Realizar reuniones rápidas de máximo 15 minutos y máximo 10 personas con distancia social de dos metros en espacios ventilados.
- Realizar pausas activas individuales en el puesto de trabajo, entre una y dos veces por jornada y guardando la distancia social.
- Aplicar las consideraciones de seguridad del protocolo de llegada a casa.
- Realizar una inspección al personal de aseo que va a realizar la desinfección, pues debe tener puestos sus elementos de protección personal antes de ingresar al edificio.
- Antes de dar inicio al proceso de desinfección abrir todas las ventanas con el objeto de mantener lo más aireado posible el recinto al momento de aplicar el hipoclorito de sodio o el etanol.

a. Sobre los espacios exteriores:

- Es importante contemplar las zonas exteriores del edificio como objeto de desinfección, tales como andenes exteriores y zonas verdes anexas.

b. Sobre los espacios comunes:

- Los primeros espacios que deben ser desinfectados son las puertas de acceso al edificio, hall, patios interiores y exteriores, escaleras y ascensores teniendo en cuenta vidrios, manijas, puertas alternas, botones, espejos y dispositivos de reconocimiento biométricos y talanqueras de acceso.
- Si en las áreas comunes existe mobiliario también deben ser desinfectados. Hay que realizar el proceso sobre toda la estructura de las superficies de los puestos de trabajo de recepción, sillas, cajoneras, manijas de cajoneras, buzones de correspondencia, pasamanos de escaleras y rampas, así como el mobiliario para atención al cliente.

- Vaciar en bolsas los residuos de las papeleras y desinfectar cada una de ellas, ya que en los residuos puede haber pañuelos o papel higiénico usados por los trabajadores afectados con el COVID-19.

- Los cuartos de basura deben ser desalojados de residuos para hacer una desinfección profunda y, en caso de ser necesario, hay que hacer limpieza profunda en las salas de máquinas y cuartos de control de seguridad como son las garitas de celaduría y de monitoreo de video.

- A nivel general suelos, paredes, ventanas internas, divisiones modulares deben ser desinfectadas bajo el procedimiento general de limpieza con el uso de agua y jabón, y con dilución de hipoclorito de sodio.

- Igualmente, para los sistemas de aire acondicionado generales del edificio, las recomendaciones existentes para la prevención de posibles enfermedades o patologías respiratorias que se presentan en los espacios donde se tiene instalados mecanismos de aire acondicionado son las siguientes:

- Acondicionar el ambiente con una temperatura de entre 24°C y 27°C. El flujo del aire no debe ser directo sobre las personas.

- Mantener siempre la humedad del ambiente, usando la función de ventilación.

- Mantener los filtros limpios para evitar que se acumulen partículas alergénicas como polen, ácaros o polvo doméstico.

- Utilizar ventiladores como opción de confort. El movimiento del aire y la evaporación de la humedad de nuestra piel producen sensaciones de descenso de temperatura entre 3°C y 5°C.

- Evitar cambios bruscos de temperatura. Regular la entrada y salida del calor al frio y del frío al calor.

c. Sobre las áreas donde están ubicados los puestos de trabajo (áreas de oficina):

- Limpiar la superficie del suelo en oficinas con agua y jabón y dilución de hipoclorito de sodio con cepillo de barrer y trapeador.

- Limpiar con toallas, paños de fibra o microfibra las paredes.

- Los puestos de trabajo deben ser desinfectados teniendo en cuenta superficies, cajoneras, manijas de las cajoneras y en estaciones modulares cada uno de los paneles, sillas en su parte plástica, metálica y de tela.

- Desinfectar los puestos de trabajo con soluciones de alcohol etílico al 70% incluidos teléfonos, dispositivos electrónicos, cargadores, lapiceros, escritorios, mesas, puertas, barandas, manijas de cajones y puertas, interruptores, botones, computadores, teclados, ratones, tubos, grifos y cisternas.

- Limpiar las superficies de manijas de puertas generales, archivos y manijas de puestos de trabajo con soluciones de alcohol etílico al 70%.

2.2.5. Protocolo en comedores de las operaciones y/u oficinas principales.

La afluencia de trabajadores en los comedores a la hora de tomar los alimentos genera de manera natural un foco latente de transmisión del COVID-19. Por lo anterior, se debe implementar las siguientes orientaciones preventivas:

- El máximo de trabajadores que pueden ingresar por turno de alimentación será el correspondiente al que el lugar lo permita en tanto cada mesa y silla debe estar a una distancia de entre uno y dos metros.

- Reducir los tiempos para el consumo de los alimentos con el fin de aumentar los turnos de ingreso de los colaboradores al comedor y evitar las aglomeraciones
- de los trabajadores.

- No se debe permitir el ingreso de personal ajeno al área de preparación de alimentos.

- El personal directo del restaurante de la operación debe cumplir con las disposiciones normativas de manipulación de alimentos.

- Antes y después de ingerir los alimentos los trabajadores deberán lavarse correctamente las manos.

- En las áreas de alimentación deberán ubicarse dispensadores con gel a base de alcohol para la desinfección de las manos antes y después de ingerir los alimentos.

- Es importante mantener una distancia mínima de uno o dos metros entre personas en las mesas donde se consuman los alimentos.

- En el caso de que en el comedor se ofrezca el servicio de microondas para calentar los alimentos, es necesario que el mismo trabajador o el personal designado desinfecte el panel de control con gel y un paño absorbente.

- No se debe hablar sobre los cubiertos y demás elementos y alimentos que se disponen.

- Todas las mesas y sillas deberán ser desinfectadas antes y después de cada servicio y/o turno.

- Evitar la manipulación de teléfonos celulares durante el tiempo de alimentación.

- Si un trabajador tiene síntomas de gripe o tos la empresa debe disponer de un lugar alterno para el trabajador donde pueda tomar sus alimentos de manera aislada.

- Una vez finalizada la alimentación, retirar la loza y colocarla en el lugar designado y posteriormente lavarse las manos siguiendo el protocolo establecido.

2.2.6. Protocolo en vehículos empresariales.

Al estar los trabajadores en los vehículos de transporte se tiene una probabilidad alta de contagio, no solo porque se viaja con otras personas en un espacio reducido, sino porque hay superficies de agarre con las que se tiene contacto compartido todo el tiempo. Por lo anterior, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si un trabajador presenta síntomas asociados a una infección respiratoria como fiebre mayor o igual a 38°C, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga, decaimiento o debilidad, no debe abordar el transporte e ipso facto debe dar aviso a su jefe inmediato.

- El conductor debe estar dotado de tapabocas y guantes, y guardar un distanciamiento social de dos metros con los pasajeros.

- Si el conductor presenta síntomas de infección respiratoria debe avisar de manera prioritaria al jefe inmediato y no trabajar hasta que sus síntomas sean superados. Por lo anterior, debe efectuarse un cambio de conductor para no afectar el servicio.

- Al ingreso al vehículo, los pasajeros uno a uno deberá higienizar sus manos con gel antibacterial a base de alcohol al 70%.

- Evitar los saludos de mano, abrazos y besos entre personas.

- No se recomienda el consumo de alimentos al interior del vehículo mientras se realice el recorrido.

- Todos los pasajeros deben llevar tapabocas.
- No encender el aire acondicionado.

- Hacer el recorrido con las ventanas abiertas.
- Antes de iniciar y después del recorrido, se debe limpiar el centro del volante, asientos, manijas de las puertas, ventanas, pisos, cinturones y hebillas de seguridad, barra de cambios, entre otros, con un desinfectante a base de hipoclorito de sodio.

- Como parte del protocolo antes de que los trabajadores se bajen del vehículo, recordar que al llegar a la casa, deben evitar saludar a la familia y otras personas que habiten en ella, sin antes haberse lavado las manos, aseado y cambiado de ropa incluyendo el calzado.

- La cantidad de personas a transportar se distribuye de tal forma que permita garantizar el espacio entre pasajeros. Las camionetas doble cabina, las SUV y automóviles solo movilizarán cuatro personas incluido el conductor.

2.2.7. Protocolo que deben adoptar los trabajadores fuera de la empresa:

Al salir de la vivienda:

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre las restricciones a la movilidad y el acceso a lugares públicos.

- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.

- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.

- Restringir las visitas a familiares y amigos, sobre todo si alguno presenta cuadro respiratorio. Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.

- Utilizar tapabocas en áreas de afluencia masiva de personas, en el transporte público, supermercados, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria o si es una persona en grupo de riesgo.

Al regresar a la vivienda:

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.

- Lavar las manos de acuerdo a los protocolos establecidos.

- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano. Buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.

- Antes de tener contacto con los miembros de la familia, cambiarse de ropa.

- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

- La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente (con cuidado de no quemar las manos) y jabón, y secar por completo. No reutilizar la ropa sin antes lavarla.

- Bañarse con abundante agua y jabón.

- Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.

- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

Al convivir con una persona de alto riesgo

Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, o con personal de servicios de salud, debe:

- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.

- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona de alto riesgo y al cocinar y servir la comida.

- Aumentar la ventilación del hogar.

- Asignar un baño y habitación individual para la persona que tiene riesgo, si es posible. Si no lo es, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de las superficies.

- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene.

2.2.8. Protocolo para proveedores, visitantes y clientes:

Los proveedores, clientes y visitantes son personas vitales para 4 CUARTOS S.A.S., dentro del proceso comercial y no están excluidos de los protocolos empresariales frente a la prevención del COVID-19. Para el manejo de ellos debes tener presente las siguientes orientaciones:

- Si ingresan a la empresa, de ser posible deben pasar por el control de temperatura y se hará registro del visitante y de sus elementos

- Deben ingresar y utilizar mascarilla respiratoria durante el tiempo que permanezcan en la empresa.
- Es necesario el uso de guantes cuando haya una tarea que implique interacción con los equipos.

- Deben mantener una distancia mínima de dos metros entre personas.

- Deben utilizar sus propias herramientas de trabajo, tales como: computadores, lapiceros, celulares, cuadernos, etc.

- Deben aplicar las medidas generales de prevención frente al COVID-19 relativas al lavado de manos, distanciamiento social, higiene respiratoria y uso de tapabocas.

- Deben aplicarse gel antibacterial a base de alcohol dispuestos en las zonas de ingreso.

- Se deben realizar las operaciones de carga y descarga con la mayor celeridad, seguridad y agilidad posible para evitar el contacto estrecho.

2.2.9. Protocolo de Elementos de Protección Personal (EPP) y dotación:

- Garantizar la provisión y uso por parte de los trabajadores de los elementos de protección definidos por los protocolos de 4 CUARTOS S.A.S., que se utilizan de manera regular para realizar las actividades.

- Hacer entrega de mascarillas desechables a todos los empleados que vayan a realizar una actividad donde se requiera estar a una distancia menor a dos metros o que vayan a estar en un espacio cerrado sin ventilación. Esta mascarilla debe ser desechada después de su uso.

- Los elementos de protección personal deben ser de uso individual y deben ser desinfectados con alcohol o agua y jabón previo y después de su uso.

- Los trabajadores deben ingresar y salir de la empresa en ropa de transporte, la cual deben lavar de manera diariamente.

- Durante la jornada laboral utilizarán overoles o ropa de trabajo, los cuales deben lavarse con la frecuencia que regularmente manejan. Sin embargo, si se presenta un caso positivo en la empresa los overoles y la ropa de trabajo de todos los posibles contactos deben ser lavados de manera inmediata.

- Garantizar la provisión y el uso de todos los elementos de seguridad en el trabajo y protección personal dispuestos para el desarrollo de la actividad laboral.

- En el área de mantenimiento se debe desinfectar diariamente los elementos de protección personal de uso rutinario como máscaras con filtros para gases o material particulado, cascos de seguridad, tapa oídos, guantes de trabajo, entre otros. No compartir elementos de protección personal.

- Realizar el lavado diario o una vez terminadas las operaciones de los elementos personales, como por ejemplo overol, casco, botas y otros

Recomendaciones individuales para trabajadores:

1. Lavado de manos frecuente: Después de llegar de la calle, coger dinero, usar llaves, o usar transporte público, también al ir al baño o antes de comer.

Para personal que manipula dinero, tarjetas, documentos de identificación, entre otros debe realizar un adecuado lavado de manos siguiendo el protocolo, se debe realizar cada tres horas y programar esta actividad con sus compañeros de trabajo a intervalos definidos para no desatender la operación.

La técnica correcta para el Lavado de manos incluye utilizar agua y jabón o gel para manos a base de alcohol al 60%:



Siempre: Lávate las manos antes de ponerte los elementos de protección personal.

2.Evita tocarte ojos, nariz y boca, especialmente si estas manipulando dinero, bolígrafos, o documentos personales de clientes como cedulas o tarjetas.

3. Higiene respiratoria:

- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar para evitar diseminar los virus.
- Puedes utilizar pañuelos desechables para contener las secreciones respiratorias y desecharlos en los contenedores para residuos más cercanos.
- En caso de no disponer de pañuelos desechables, se puede cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Es importante lavarse las manos después de toser o estornudar.



4. Utiliza elementos de protección personal:

- El principio general para usar elementos de protección personal (guantes, bata y tapabocas) es evitar el contacto de contaminantes (en este caso virus) con la piel o mucosas.
- No consumas alimentos con los elementos de protección personal.
- Estos deben ser utilizados durante toda la jornada laboral.

b. **Guantes:** Utiliza guantes desechables, un par de guantes de nitrilo, al colocárselos deben cubrir todo el puño hasta empatar encima de la manga de la bata.

- Utiliza un par de guantes por trabajador de la talla adecuada por cada actividad, no se deben lavar ni reutilizar. Los elementos de protección utilizados se deben desechar.
- Absténgase de tocar con las manos enguantadas algunas partes del cuerpo y de manipular objetos diferentes a los requeridos.
- Revise que los guantes no se encuentren rotos para evitar filtraciones de secreciones u otro elemento que pueda favorecer el contagio. En caso de ruptura, realice el cambio. No permita que las manos estén descubiertas.

- Coja la parte exterior del guante con la mano contraria, quíteselo y cójalo con la mano que tiene aún el guante.



- Para quitar el guante que queda, introduzca la mano en la parte interna del guante a la altura de la muñeca sin tocar la parte exterior del guante y bájelo hasta quitarlo y que quede por el revés.

- Arroje los guantes a la caneca de desechos.

b. **Tapabocas:** No es recomendable usar tapabocas de manera rutinaria para prevenir el contagio de virus respiratorios; sin embargo, por la exposición a contacto cercano con clientes que puedan ser casos sospechosos o confirmados de infecciones respiratorias aunque parezcan sanos, se debe adoptar esta medida.

Recuerda: Lávate las manos frecuentemente y evita tocarte ojos, nariz y boca aunque tengas el tapabocas puesto.



El tapabocas debe utilizarse en estos momentos:

- Cuando una persona presente síntomas de resfriado como fiebre, tos, estornudo y/o dificultad respiratoria para evitar diseminar los virus.

- Cuando cuide personas enfermas o sospechosas de estar infectadas.

- El tapabocas solo tiene efectividad cuando se usa con otras medidas como el lavado frecuente de manos o el uso de gel a base de alcohol.

- Si el colaborador se siente enfermo por síntomas respiratorios debe reportar la situación a su jefe inmediato, informar a las autoridades sanitarias y consultar al médico de su EPS.

Debemos tener en cuenta al momento de usar el tapabocas:

- Antes de usar el tapabocas te debes lavar las manos.
- No toques el tapabocas al momento de ponértelo, toma de los extremos o cauchos para ubicarlo en la cara.
- Con el tapabocas cubre: boca, nariz y mentón sin dejar espacios vacíos entre la cara y el tapabocas. Garantiza que quede bien ajustado. Ajusta los cauchos en las orejas.
- Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.
- Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y reemplázalo diariamente.
- Quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas. teniendo en cuenta que la superficie delantera de la mascarilla se considera contaminada.
- Deséchalo en una caneca tapada y lávate las manos después de botarlo.
- Nunca se debe reusar ni compartir.
- Los elementos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, entre otros.

Después del uso, debe asumirse que los EPP y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

Los EPP deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

5. Distanciamiento social:

- Significa evitar el contacto estrecho entre las personas para que un enfermo no contamine a un trabajador sano, para esto, fomenta el distanciamiento entre personas de 1 a 2 metros.
- No saludes con contacto físico: de beso, abrazo o de mano.
- Refuerza utilizar estrategias de atención al cliente vía Internet o por teléfono.



6. Higiene de objetos:



- No comparta con otros sus elementos de uso personal y/o artículos de oficina (como esferos, lápices, plumones, marcadores, huelleros, calculadoras, CD, USB, teclado, mouse, tomacorrientes usados para computadores portátiles, teclados digitales (digiturnos, para tarjetas y encuestas de servicio etc.); de hacerlo así, deberá lavarse las manos después de tener contacto con éstos artículos.
- Desinfectar el puesto de trabajo al Iniciar y finalizar cada jornada de trabajo (a.m. y p.m.) con soluciones de alcohol etílico al 70%.
- Se sugiere reforzar el aseo de objetos personales que pueden tener contacto con secreciones como saliva, lágrimas o mocos, como gafas, celulares, teléfonos, dispositivos electrónicos, cargadores, lapiceros, escritorios, mesas, puertas, barandas, manijas de cajones y puertas, interruptores, botones, computadores, teclados, mouse, tubos, grifos, o cisternas.
- Se recomienda el lavado de prendas de vestir como bufandas, gorros, guantes después de un solo uso.
- No compartas utensilios como vasos, platos o cubiertos.



- Después de realizar atención a clientes y especialmente si ha tenido contacto físico en razón de su actividad (colocación de huella, acompañamiento para llenar documentos, etc.) debe limpiar los elementos con una toallita desechable y alcohol o gel y lavarse las manos de acuerdo con los protocolos informados.
- Use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles, y ofrézcale gel a base de alcohol al 60% a los clientes antes y después de cada transacción.
- En caso de que el cliente presente síntomas gripales, al ingreso al lugar, el brigadista le debe entregar un tapabocas con el fin de proteger tanto a los colaboradores como a los demás usuarios.
- Conozca la información oficial publicada por las autoridades relacionadas con el Coronavirus, y otra información de interés en el portal de intranet organizacional.

- Evitar ponerse crema en las manos después de lavarlas, o solo después de la jornada laboral.

- Es importante tratar de no compartir estos elementos. En caso que otras personas los usen limpiarlos en cuanto los devuelvan. También limpiarlos de manera rutinaria al final de la jornada laboral o al inicio de esta.

- Para la limpieza de los elementos anteriores se puede utilizar alcohol etílico al 70% (alcohol comercial) con toallas de papel desechables, las toallas desechables que se usen para la limpieza se deben desechar apropiadamente.

3. 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).

Autocontrol: Es el control que realiza la persona a sí misma para detectar fiebre con la toma la temperatura dos veces al día permaneciendo alerta ante la tos o la dificultad para respirar o el dolor de garganta o la fatiga, disminución o pérdida de la capacidad para oler, y disminución o pérdida de la capacidad para degustar. La persona bajo autocontrol debe conocer el protocolo para comunicarse con el equipo de salud a cargo si presentara alguno de estos signos o síntomas durante el período de autocontrol con el fin de determinar si necesita una evaluación médica.

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".

Cuarentena: Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

Desinfección: Se refiere al uso de productos químicos, para eliminar los virus y bacterias presentes en las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias, ero al combatir los virus y bacterias adheridos a las superficies luego de la limpieza, se puede disminuir aún más el riesgo de propagar una infección.

EPP¨: Elementos de protección personal.

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.

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.

Jabón: El jabón es una solución soluble al agua compuesta por la combinación de un álcali unido a los ácidos del aceite u otro cuerpo graso. Al lavarnos las manos, él jabón disuelve la membrana lipídica que rodea el coronavirus, inactivándolo y vitando su poder infeccioso.

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.

Atentamente,

FERNANDO VERGARA BRICEÑO C.C.
No. 19.187.591 de Bogotá
Representante legal - 4 CUARTOS