


Contenido

1.	PRINCIPIO.....	3
2.	OBJETIVO	3
3.	ALCANCE	3
4.	DEFINICIONES	3
5.	RESPONSABILIDADES	6
5.1.	Alta Dirección	6
5.2.	Personal Administrativo.....	6
5.3.	Asesor de Seguridad y Salud en el Trabajo.....	6
5.4.	Trabajadores/Ejercitantes.....	6
6.	MEDIDAS DE PREVENCION DE CONTAGIO	7
6.1.	Lavado de manos.....	7
7.	DISPOSICIONES GENERALES DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO	8
7.1.	REINICIO DE ACTIVIDADES	9
7.1.1.	Adquisición de insumos.....	9
7.1.2.	Acciones que se deben desarrollar para el ingreso del personal/visitantes	9
7.1.3.	Casos excepcionales en los cuales se privilegiará el trabajo en casa	9
7.2.	HORARIOS DE INGRESO Y SALIDA.....	10
7.2.1.	Control de entrada, estados febriles y gripales:	10
7.2.2.	Medidas para zonas comunes (pasillos, cafetería, capillas, salones, comedores, entre otros)	11
7.3.	ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL – PREVENCION CONTAGIO COVID19.....	11
7.3.1.	Tapabocas convencional	11
7.3.2.	Recomendaciones para el uso del tapabocas	12
7.3.3.	Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencional	12
7.4.	DISPOSICIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN GENERAL	13
7.4.1.	Disposición de gel desinfectante o alcohol glicerinado:.....	13
7.4.2.	Limpieza de áreas comunes y elementos de fácil contaminación.....	13
7.4.3.	Manejo de residuos.....	14
8.	SEGUIMIENTO A CASOS SOSPECHOSOS O CONFIRMADOS DE COVID-19.....	15
9.	CONTROL DE EMERGENCIAS E INCIDENTES EN SALUD	15



10.	RECOMENDACIONES GENERALES PARA MITIGAR EL CONTAGIO	16
10.1.	CONTACTO CON SUPERFICIES	16
10.2.	CONTACTO CON OBJETOS	17
10.3.	DISTANCIAMIENTO SOCIAL	17
10.4.	USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO	17
10.5.	MEDIDAS PARA USUARIOS DE VEHÍCULO PARTICULAR, MOTOCICLETAS Y BICICLETAS	18
10.6.	RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA	18
10.6.1.	Medidas de prevención al salir de la vivienda	19
10.6.2.	Medidas de prevención al regresar de la vivienda	20
10.7.	CONVIVENCIA CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO	20
11.	PLAN DE COMUNICACIÓN	21
12.	APROBACIÓN	21
13.	CUADRO DE EDICIONES	22

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 3 de 22

1. PRINCIPIO

Primero está la salud y la vida. Cuidémonos y cuidemos a los otros. Todos somos vulnerables y mortales.

2. OBJETIVO

Establecer las medidas generales de bioseguridad a implementar en la Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey, ubicada en la Calle 170 N° 19B-62 de Bogotá, como parte de las acciones de prevención, contención y mitigación del riesgo de transmisión del virus COVID-19, de esta forma poder hacer frente a la situación actual favoreciendo el cuidado y protección de la salud del personal interno y externo y respetando la legislación nacional aplicable vigente.

3. ALCANCE

Las disposiciones contenidas en el presente protocolo serán de obligatorio cumplimiento para todas las personas en calidad de empleados o visitantes, que desarrollen cualquier tipo de actividad al interior de la casa de Ejercicios Espirituales, así como para el público en general que pretenda ingresar a las instalaciones.

Este documento incluye la descripción de controles necesarios para la prevención de contagio, de acciones frente a posible aparición de la sintomatología respiratoria y el adecuado manejo por eventual contagio en el personal que labora y hace uso de nuestras instalaciones.


4. DEFINICIONES

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 COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

Aislamiento respiratorio: se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).

Aislamiento por gotas: se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.

Aislamiento por contacto: se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	<p>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO</p>	<p>Página 4 de 22</p>

susceptible. El contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones; así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo. En este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.

Contacto cercano: Estar junto a una persona, a menos de 1 metro de distancia, por más de 15 minutos.

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.


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.

Cohorte de pacientes: agrupación de los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.

Contacto estrecho: es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

COVID-19: es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

Desinfección: es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 5 de 22

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.

Hipoclorito: es un grupo de desinfectantes que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Este grupo de desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

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.

Material Contaminado: es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

NIOSH: Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional de los Estados Unidos de Norteamérica.


Prestadores de servicios de salud: Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud – IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.

Residuo Biosanitario: son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

Residuos Peligrosos: es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

SARS: síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).

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.

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 6 de 22

5. RESPONSABILIDADES

5.1. Alta Dirección

- a. Generar las políticas con respecto a las acciones frente al COVID 19
- b. Disponer los recursos humanos y económicos para manejar la pandemia.
- c. Asegurar que se cuenten con todos los insumos para higienización necesarios para cuidado y protección de trabajadores y la entrega y recambio de los EPP.
- d. Disponer de un canal de comunicación para controlar los casos que se presenten.
- e. Asegurar que todas las normas de seguridad e higiene dispuestas en el protocolo y todas las disposiciones nacionales se cumplan.

5.2. Personal Administrativo


- a. Asegurar el cumplimiento y seguimiento, monitoreo y control de las disposiciones y medidas descritas en este protocolo y las que se definan por el gobierno nacional.
- b. Divulgar la información pertinente sobre prevención del COVID 19
- c. Mantener la disponibilidad de los insumos de prevención de contagio.
- d. Racionalizar reuniones.
- e. Dar aviso oportuno de los casos identificados.
- f. Identificar a los empleados que presentan síntomas y administrar los procedimientos de "aislamiento".
- g. Enviar a casa las personas que presenten síntomas de enfermedad respiratoria.
- h. Recopilar información de contacto actualizada de todos los empleados/Ejercitantes, es decir, la dirección de domicilio / número de teléfono de la casa / número de teléfono móvil.
- i. Monitorear activamente el desarrollo del brote de virus para difundir mensajes a los trabajadores/Ejercitantes con instrucciones claras cuando las medidas necesitan ser activadas.

5.3. Asesor de Seguridad y Salud en el Trabajo

- a. Mantener actualizados los protocolos de acuerdo con la normatividad que se emita por los Gobiernos Nacional o Distrital para la atención de la emergencia sanitaria.
- b. Asesor para el reporte y seguimiento de casos confirmados.

5.4. Trabajadores/Ejercitantes

- a. Todo trabajador/Ejercitante deberá registrar sus datos y los de su familia en la aplicación CoronApp donde deberá informar su estado de salud y de su familia.
- b. Acatar las directrices dadas por la Fundación casa de Ejercicios Cristo Rey de Bogotá y los organismos de salud nacional.
- c. Mantener las medidas de higiene personal, así como evitar el contacto físico (apretón de manos o abrazos) manteniendo más de 2 metros de distancia.
- d. Informar oportunamente sobre su estado de salud y en caso de ser hospitalizados o

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 7 de 22

diagnosticados.

- e. Informar inmediatamente los casos sintomáticos respiratorios de personas cercanas (grupo de contacto principal como familia y amigos, grupos apostólicos).

6. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO

A continuación, se dan a conocer las medidas preventivas y de mitigación para reducir la exposición y contagio por infección respiratoria aguda causada por el coronavirus COVID-19, para los trabajadores y ejercitantes de la Fundación Casa de Ejercicios de Cristo Rey.

- ✓ Evitar la asistencia e interacción en lugares con aglomeraciones de personas que puedan tener síntomas o padecer patologías relacionadas y contagiosas.
- ✓ Hidratarse constantemente.
- ✓ Mantenerse informado únicamente de fuentes oficiales y evitar la divulgación de información que proyecte miedo o pánico generalizado.
- ✓ Lavarse las manos como mínimo cada 3 horas, al iniciar y terminar la jornada de trabajo o cada labor. Secarse con toallas de un solo uso (personal de cada trabajador), evitar tocarse la cara o la nariz.
- ✓ El lavado de manos debe durar de 20 a 30 segundos. Si no cuenta con un sitio para hacer el lavado de manos, emplee el kit que contenga alcohol o gel antibacterial.
- ✓ Si hay personal con resfriado, tos, gripa o presenta síntomas como fiebre o dificultad para respirar no debe presentarse al trabajo, reportar al jefe inmediato su condición y reintegrarse a la labor una vez esté recuperado, presentando los registros médicos correspondientes.
- ✓ Evitar contacto físico, no dar la mano, besos ni abrazos.
- ✓ Organizar documentos, archivar, mantener el escritorio libre y despejado para facilitar las labores de limpieza.
- ✓ Limpiar con desinfectantes o alcohol al 70% las partes de contacto común, sillas, volante, controles, mandos, operar con vidrios cerrados.
- ✓ Ventanas y puertas abiertas, ventiladores encendidos, no usar aire acondicionado.
- ✓ Procurar conservar distancia aproximada de 2 metros con todos los trabajadores y ejercitantes.
- ✓ Usar adecuada y eficientemente los elementos de aseo dispuestos en la fundación, evitando el desperdicio.
- ✓ Para los casos en los que sea posible, las reuniones, comités o capacitaciones se deberán realizar a través de comunicación virtual.

6.1. Lavado de manos

- ✓ La fundación dispone de los insumos necesarios para realizar la higiene de manos con agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- ✓ En cada una de las áreas de la fundación se cuenta con un atomizador de alcohol y toallas desechables, las cuales están disponibles para el uso por parte de los trabajadores y ejercitantes cuando lo consideren necesario.


- ✓ Se ha indicado a todos los trabajadores que deben realizar el protocolo de lavado de manos con una periodicidad mínima de 3 horas en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos.
- ✓ Se informó a los trabajadores que deben realizar lavado de manos adicional después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), después de ir al baño, manipular dinero y antes y después de comer.
- ✓ El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.
- ✓ Cuando se reciban ejercitantes en las instalaciones de la Fundación se dará la instrucción de realizar lavado frecuente de manos y se indicaran los lugares destinados para tal fin.
- ✓ Se han instalado en los baños, los recordatorios de la técnica del lavado de manos.



7. DISPOSICIONES GENERALES DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO

Las disposiciones contenidas en el presente documento han sido interpretadas a la luz de la normatividad vigente aplicable; se realizan en el marco de la emergencia sanitaria adoptada por el Gobierno Nacional, así mismo se actualizará y/o modificará de acuerdo a las nuevas disposiciones que al respecto surjan.

Todos los empleados, ejercitantes y visitantes en general, deberán acatar todas las disposiciones, mecanismos de desinfección y demás protocolos que durante la contingencia se establezcan por parte de la Fundación casa de Ejercicios Cristo Rey.

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 9 de 22

7.1. REINICIO DE ACTIVIDADES

7.1.1. Adquisición de insumos


- ✓ Antes de reiniciar labores se debe asegurar la adquisición de insumos como jabón líquido para manos, antibacterial, Alcohol glicerinado (gel) al 65% como mínimo, toallas desechables de papel, Alcohol al 70% como mínimo, Hipoclorito comercial al 5%.
- ✓ Contar con suficientes lavamanos en buen estado.
- ✓ Adquisición y entrega de EPP a trabajadores tales como tapabocas, gafas, caretas y otros de acuerdo a riesgos.
- ✓ Adquisición de termómetros infrarrojo.
- ✓ Adquisición de recipientes plásticos tipo canecas con tapa, así como de bolsas negras para la disposición de residuos biológicos (tapabocas, pañuelos faciales y demás que hayan estado en contacto con fluidos biológicos).
- ✓ Instalación en la entrada de una zona de desinfección para desinfectar la suela de los zapatos y ropa, lavado de manos y desinfección de elementos que más use (celular, audífonos, gafas, llaves), por medio de solución de agua jabonosa o alcohol que se esparcirá con spray.

7.1.2. Acciones que se deben desarrollar para el ingreso del personal/visitantes

- ✓ Toda área debe realizar antes de iniciar labores, limpieza minuciosa y desinfección a los espacios, superficies, equipos y otros elementos de trabajo: escritorios, mesas, sillas, barandas, pisos, teclados, teléfonos, celulares, mouse, diademas, equipos de radioteléfono u otros equipos de uso compartido y áreas de uso común manijas de puertas, sillas, llaves, grifos, inodoros, entre otros.
- ✓ Es necesario separar o eliminar aquellos objetos que no son de su utilidad.
- ✓ Establecer turnos y/o espacios para tiempos de break y almuerzo, a fin de que no estén todos en un mismo lugar.
- ✓ Los ejercitantes y demás partes interesadas deben hacer el registro de ingreso y el reporte de condiciones de salud antes de ingresar a las instalaciones de la Fundación.

7.1.3. Casos excepcionales en los cuales se privilegiará el trabajo en casa

- ✓ Trabajadores con gripa.
- ✓ Trabajadores cuyo núcleo cercano tenga síntomas o diagnóstico con COVID- 19.
- ✓ Trabajadores de 60 años cumplidos o más.
- ✓ Trabajadores clasificados dentro de grupos de riesgo (diagnosticados con patologías crónicas como hipertensión arterial, accidente cerebro vascular, falla renal, VIH, cáncer, enfermedades autoinmunes, hipotiroidismo, uso de corticoides o inmunosupresores, EPOC y asma, mala nutrición (obesidad y desnutrición), fumadores, diabetes, afecciones respiratorias, entre otras patologías que han sido señaladas por el ministerio de salud.
- ✓ Trabajadoras embarazadas

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 10 de 22

7.2. HORARIOS DE INGRESO Y SALIDA


Los horarios de trabajo del personal de la Fundación Casa de Ejercicios de Cristo Rey, serán los siguientes:

Área	Días de la semana	Ingreso	Salida	Descansos
Trabajo Administrativo	Lunes a viernes	9:00 am	4 :00 pm	Break 11:00 a 11:15 am Almuerzo 1:00 a 2:00 pm Break 3:15 a 3:30 pm
Trabajo Operativo	Lunes a viernes	7:00 am	5:00 pm	Break 10:30 a 10:45 am Almuerzo 12:00 a 1:00 pm Break 4:00 a 4:15 pm
Personal de servicios Generales	Lunes a viernes	6:00 am	2:00 pm	Break 8:00 a 8:15 am Almuerzo 12:00 a 1:00 pm

Nota. Los horarios de los ejercitantes y otras interesadas serán coordinados de manera que se garantice el distanciamiento social y el registro y verificación de condiciones de salud para el ingreso.

7.2.1. Control de entrada, estados febriles y gripales:

- ✓ Las aglomeraciones están estrictamente prohibidas en cualquier situación, inclusive en un punto fijo, se entiende por aglomeración la reunión de 50 personas como máximo.
- ✓ Todas las personas que ingresen a la Fundación casa de Ejercicios Cristo rey, deberán portar tapabocas, mantener una distancia mínima de distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Ajustar los horarios y número de atención de ejercitantes/visitantes.
- ✓ En cada lugar se deberán Implementar demarcación y/o señalización con los que se asegure la distancia entre visitantes, así mismo se debe brindar instrucciones precisas para que se acaten las mismas.
- ✓ En lo posible se debe evitar todo contacto físico, o cualquier otra superficie común de contacto.
- ✓ Debe quedar evidencia de la realización de verificación diaria de temperatura y estados gripales a los empleados.
- ✓ Las personas que adelanten las actividades de control de temperatura de las personas que ingresan, deberán contar con los Elementos de Protección Personal requeridos para adelantar esta función (tapabocas, guantes y gafas de seguridad).

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	<p>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO</p>	<p>Página 11 de 22</p>

- ✓ Aquellas personas que presenten una temperatura igual o superior a los 37.5° o algún síntoma de Infección Respiratoria (dolor de garganta, congestión nasal, tos, dificultad para respirar, fatiga, escalofrío o dolor de músculos) no podrán ingresar a las instalaciones y se cumplirá con las medidas de aislamiento preventivo recomendadas por el gobierno nacional.
- ✓ Toda persona que requiera ingresar su carro a las instalaciones, deberán tener puesto el tapabocas y evitar tocar los dispositivos de acceso y garantizar la desinfección del vehículo.
- ✓ Las personas que entran en bicicleta, motocicleta o cualquier otro medio de transporte, de igual manera deberán portar tapabocas y mantener una distancia de 2 metros.
- ✓ En las oficinas de portería, recepción, tesorería y/o de atención al público, toda correspondencia y recepción de documentos y dineros se deberán recibir y entregar, evitando de cualquier manera el contacto físico.
- ✓ Por lo anterior, toda persona deberá hacer entrega de los documentos en una bolsa plástica sellada o con cierre hermético que permita su desinfección antes de abrirla y sin poner en riesgo la integridad de los documentos y las personas que los manipulan.
- ✓ Una vez los documentos son revisados y tramitados se entregarán dentro de la bolsa en la cual fueron aportados.

7.2.2. Medidas para zonas comunes (pasillos, cafetería, capillas, salones, comedores, entre otros)

- ✓ En cualquier circunstancia, se deberá mantener el distanciamiento social de 2 metros.
- ✓ Las personas que usen la cafetería deberán mantener distanciamiento social en todo momento, si se requiere por número de trabajadores/visitantes se debe disponer de señalización y rotación de horarios de break y comidas.
- ✓ Restringir el ingreso de toda persona ajena a las labores de las cafeterías.


7.3. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL – PREVENCIÓN CONTAGIO COVID19

Siguiendo las directrices del Gobierno Nacional, se determinan los siguientes elementos de protección personal para los trabajadores, ejercitantes y demás partes interesadas:

- a. Personal administrativo y pastoral sin atención a público: Protector respiratorio.
- b. Personal administrativo y pastoral con atención a público: Protector respiratorio, careta.
- c. Personal expuesto a agentes biológicos: Protección respiratoria, careta, guantes, traje especial antifluido, calzado en caucho o antifluido.

7.3.1. Tapabocas convencional

Estos elementos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas, reducen la probabilidad de contacto con secreción nasal o saliva de otra persona, tienen distintos diseños, entre ellos, los que se pliegan sobre la boca o nariz y los preformados, que no lo hacen. Los tapabocas que no vienen preformados se

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 12 de 22


humedecen más fácilmente y entran en contacto con mayor facilidad con secreción nasal o saliva de la persona, para la colocación y uso del tapabocas se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.

7.3.2. Recomendaciones para el uso del tapabocas

- ✓ El uso del tapabocas por parte de todos los trabajadores, ejercitantes/visitantes y otras partes interesadas durante la estadía en las instalaciones de la Fundación es obligatorio.
- ✓ El uso del tapabocas deberá hacerse de forma adecuada en todo momento y actividad, garantizándose por parte de su portador la limpieza y asepsia (desinfección).
- ✓ En cada lugar se debe impartir la orientación para el uso correcto uso del tapabocas, siguiendo las recomendaciones y lineamientos generadas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- ✓ Se informara a los trabajadores, ejercitantes y demás partes interesadas, que si usan tapabocas desechable este deberá ser reemplazado cada 8 horas. Si el tapabocas es lavable, cada 8 horas debe realizar el cambio por uno limpio.
- ✓ Ni los trabajadores ni las partes interesadas deben compartir los elementos de protección personal.

7.3.3. Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencional

- ✓ Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
- ✓ Ajuste el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo por debajo de las orejas y por encima del cuello.
- ✓ La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- ✓ La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
- ✓ 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 impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del trabajador 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.
- ✓ Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firme.
- ✓ Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de sus lados, esta debe ir en la parte superior, moldee la banda sobre el tabique nasal.
- ✓ No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- ✓ 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, eliminarse y colocar uno nuevo.
- ✓ Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- ✓ Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y dépositela en una bolsa de papel o basura.

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 13 de 22

- ✓ No reutilice el tapabocas.
- ✓ Inmediatamente después del retiro del tapabocas, realice lavado de manos con agua y jabón.
- ✓ 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.
- ✓ Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie por el riesgo de contaminarse.

7.4. DISPOSICIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN GENERAL

7.4.1. Disposición de gel desinfectante o alcohol glicerinado:

- ✓ Se debe garantizar que los empleados y demás partes interesadas tengan acceso a gel desinfectante o alcohol glicerinado como mínimo al 65%.
- ✓ Brindar todas las indicaciones y campañas educativas para un adecuado uso de estas sustancias en el proceso de desinfección y limpieza de manos.


7.4.2. Limpieza de áreas comunes y elementos de fácil contaminación

- a. Las actividades de limpieza y desinfección se realizarán con especial énfasis y aumentando su frecuencia a *dos veces al día* en las áreas comunes críticas (baños, pasillos, cafeterías, salones, capillas, comedores, escritorios, zonas de descanso, celulares, equipos de cómputo, pasamanos, manijas de puertas) y en aquellos lugares donde se sospeche o sea confirmado un caso de Covid19, realizándose una desinfección de alto nivel, garantizando también que las distintas áreas de trabajo permanezcan bien ventiladas.
- b. El personal dispuesto para servicios generales debe realizar la limpieza y desinfección de las superficies como pisos y paredes:
 - ✓ Se deben limpiar con agua jabonosa y los baños se lavarán con detergente convencional, puede ser un detergente líquido limpia pisos, mínimo *dos veces al día (mañana y tarde)*. También se puede pasar aerosol desinfectante en la mañana.
 - ✓ Se debe usar como desinfectante la mezcla de hipoclorito al 5% y agua, (hipoclorito: agua = 1:100) es decir 100 cm³ por cada litro (1000 cm³), dejando actuar y secar al ambiente esta última preparación.

Se prohíbe la realización de mezcla de hipoclorito y alcohol pues la mezcla produce gases que afectan la salud.

Así mismo se prohíbe la mezcla de detergentes con hipoclorito, ya que inactiva la capacidad desinfectante del hipoclorito.

- c. Las herramientas manuales se limpiarán con agua Jabonosa o con alcohol al 70%.
- d. Se realizara jornadas de desinfección de las áreas cada vez que un grupo de ejercitantes haga

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 14 de 22

el cierre final de sus actividades.

- e. Hacer limpieza de las superficies, sitios de contacto y superficies de la cocina donde se realiza la manipulación de alimentos y los empaques de los mismos antes de almacenar.
- f. Se deberán entregar fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales), sobre los procesos de limpieza y desinfección al personal a cargo del manejo de las sustancias.
- g. Los productos de desinfección empleados para zonas inertes, tendrán los componentes requeridos contra el Covid19 como son desinfectantes que contienen cloro, hipoclorito, peróxido de hidrógeno, amonios cuaternarios de quinta generación entre otros, los productos son sustancias químicas, por lo que se debe mantener un adecuado uso de EPP.


7.4.3. Manejo de residuos

Para la clasificación y disposición de residuos, la Fundación cuenta con los recipientes adecuados y realizará las capacitaciones necesarias para garantizar que los trabajadores realicen la separación de manera adecuada.

La Fundación ha destinado una caneca especialmente para la disposición de EPP desechables, la cual está debidamente señalizada; para la presentación de estos residuos a las empresas de recolección deberán contar con doble bolsa negra y estar marcada para que el personal que realiza la recolección no la abra ni mezcle su contenido con otros residuos.

Los residuos generados se presentaran al gestor de la zona de acuerdo con la periodicidad de recolección definida por ellos.

RESIDUOS GENERADOS DURANTE LA EMERGENCIA	
Residuos Aprovechables –BOLSA COLOR BLANCO	Residuos EPP’s BOLSA COLOR NEGRA
Residuos de recipientes de sustancias de desinfección como geles y similares (Plástico y vidrio)	Residuos de guantes
	Residuos de tapabocas
Recipientes de alcohol	Residuos de Cofias/trajes
Recipientes de Hipoclorito	Residuos de paños limpiadores
ALMACENAMIENTO	
Los residuos reciclables se deben almacenar en bolsas blancas.	Se debe garantizar la separación y aislamiento de estos residuos y no deben mezclarse con basura convencional. Los residuos deben ir en DOBLE BOLSA NEGRA con un rótulo donde se indiquen las palabras RESIDUOS RIESGO (COVID-19)

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	<p>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO</p>	<p>Página 15 de 22</p>

8. SEGUIMIENTO A CASOS SOSPECHOSOS O CONFIRMADOS DE COVID-19


El personal del área administrativa y el vigía de seguridad y salud en el trabajo se encargarán de reportar a las líneas de emergencia establecidas por el gobierno nacional para la atención de casos de COVID-19, así:

- Identificación del trabajador.
- El trabajador deberá llamar telefónicamente a la EPS a la que se encuentre afiliado para solicitar orientación asistencial y aislamiento domiciliario.
- Asegurar el aislamiento del trabajador o partes interesadas en el lugar de trabajo y posterior traslado a aislamiento en el domicilio.
- Solicitar asesoría médica a través de las líneas de comunicación dispuestas por cada una de las EPS para tal fin o por medio de la aplicación CoronApp.
- Reportar a las líneas de emergencia establecidas por la ARL para la atención de casos de COVID-19, de los trabajadores de la Fundación.
- Realizar el seguimiento telefónico a la evolución de síntomas.
- Si un trabajador o una parte interesada ha sido diagnosticado con el virus, se verificará qué personal tuvo contacto cercano con éste, si presenta síntomas y realizarse también el debido reporte y seguimiento.
- Se deberá asegurar el aislamiento social y continuar el manejo y las recomendaciones dadas por la EPS para los sospechosos con síntomas.
- Todo trabajador/Ejercitante confirmado con Covid-19, debe seguir todas las disposiciones y tratamiento médico, para reingreso del trabajador se debe contar con constancia médica del alta, así como contar con examen ocupacional post-incapacidad.
- Si un trabajador/Ejercitante, ha sido diagnosticado con el virus, será importante verificar qué personal tuvo contacto cercano con éste, si presenta síntomas y realizar también el seguimiento correspondiente.

9. CONTROL DE EMERGENCIAS E INCIDENTES EN SALUD

Se dispondrá como mínimo de los siguientes elementos con acceso total a los trabajadores y partes interesadas.

- a. **Botiquines tipo B**, deben estar dotados con alcohol, termómetro y guantes desechables, con acceso a todos los trabajadores, de conformidad con las Normas de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- b. **Camillas plásticas**, de conformidad con las Normas de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- c. La Fundación cuenta con un convenio con la empresa Emermedica para la atención de Urgencias de un trabajador o cualquier parte interesada.

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión 01
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO	Página 16 de 22

10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA MITIGAR EL CONTAGIO

10.1. CONTACTO CON SUPERFICIES

Evitar al máximo lugares públicos tales como bancos, supermercados, cajeros automáticos, farmacias, fuera de la casa generalmente no limpia las superficies con frecuencia, por eso se debe tener presente las siguientes precauciones cuando se salga de ella.

Disminuir las veces que se tocan estas superficies: tratar de no tocarlas si no es estrictamente necesario hacerlo, usar los nudillos o algún objeto para oprimir botones e interruptores. Usar los codos o el pie para abrir manijas o puertas cuando sea posible.


Dentro y fuera de casa LAVADO DE MANOS: cada vez que se pueda, con agua y jabón, mínimo por 20 a 40 segundos. Se está recomendando cada 3 horas, puede ser aplicación de gel antibacterial con alcohol, o lavado con agua y jabón. Adicionalmente continuar con el lavado de manos antes de cada comida y después de ir al baño, antes de preparar alimentos, después de cambio de pañales de niños o adultos, después de toser o estornudar.

Si por alguna razón se realiza el lavado de manos fuera de casa, se debe usar una toalla de papel o un pañuelo Kleenex limpio, ya sea que haya en el baño o preferiblemente llevar, para cerrar el grifo (porque el grifo de un baño está siempre lleno de muchos virus y bacterias), y la misma toalla o pañuelo de papel se debe emplear para coger la manija de la puerta del baño y salir. Inmediatamente botar esa toalla o pañuelo a la basura.

Al salir de la casa se debe llevar un frasquito con gel antibacterial y debe tener como mínimo el 70% de alcohol (adicionar alcohol antiséptico al gel para que quede menos espeso y así se aumenta la concentración de alcohol). Debemos aplicarlo en nuestras manos tanto por la palma como por el dorso, con los mismos movimientos del lavado de manos.

En la noche usar crema hidratante en las manos, porque por el constante lavado se tienden a reseca y afectar la barrera natural de la piel.

Mientras se está fuera de casa NO TOCARSE LA CARA CON LAS MANOS: especialmente la nariz, la boca y los ojos, porque probablemente se estará llevando el virus y se corre el riesgo de contagio. Sólo tocarse la cara si acaba de lavarse muy bien las manos.

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	<p>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO</p>	<p>Página 17 de 22</p>

10.2. CONTACTO CON OBJETOS

Algo muy importante son los objetos de uso diario, porque son los medios más propensos de propagación ya que se pueden infectar con mucha facilidad.

En orden de importancia:

El Celular: es el objeto más crítico de todos por el uso y manipulación constante durante el día. Se debe tener cuidado sobre que superficies colocarlo, de no ser necesario, no dejar que otra persona lo manipule. Se debe limpiar con gel antibacterial o alcohol cada vez que este expuesto al riesgo.

Aunque se realice un correcto lavado de manos sino se desinfecta el celular es latente el riesgo de contagio. Igualmente, se deben desinfectar los accesorios como el cargador y cable.

Para desinfectarlo se debe aplicar gel o alcohol en una toalla de papel y proceder a limpiarlo, no aplicar directamente sobre el celular para no dañarlo.

Lapiceros, Billeteras, Monederos, Gafas, Bolsos, Zapatos: Estos objetos son de uso personal, en el caso del lapicero no llevarlo a la boca y limpiarlo varias veces al día, tratar de no prestarlos, no ponerlos sobre superficies de riesgo y limpiarlos al llegar a la casa con alcohol.

10.3. DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Evitar el contacto cercano con otras personas y/o familiares como: besos, abrazos, saludo de mano, dentro y fuera de la casa. Teniendo en cuenta que una persona sin síntomas puede contagiar a otras.


Las recomendaciones son:

- ✓ Permanecer a 2 metros de distancia con personas en la calle.
- ✓ Permanecer a 2 metros de distancia con personas en casa.
- ✓ Permanecer a 2 metros de distancia con adultos mayores de 65 años en casa. No saludar ni en la calle ni en casa de mano, beso o abrazos a mayores de 65 años.
- ✓ No recibir visitas en las casas y no visitar otras casas, por los próximos 2 meses.

En caso de que una persona cuidadora de un adulto mayor se debe asegurar de cumplir los protocolos de lavado de manos y desinfección de objetos que deba portar e ingresar al lugar.

10.4. USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO

Las recomendaciones son:

 <p>Fundación Casa de Ejercicios Cristo Rey</p>	<p>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Versión 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DEL RIESGO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID19 PARA EL SECTOR RELIGIOSO</p>	<p>Página 18 de 22</p>

- ✓ Uso obligatorio de tapabocas.
- ✓ En el andén, cuando espere la llegada del transporte público, ocupe los espacios vacíos en toda su longitud para mantener la máxima separación con otras personas.
- ✓ Respetar la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
- ✓ Distribúyase por los espacios vacíos en toda la longitud del vehículo.
- ✓ Deje libre el acceso del conductor.
- ✓ Evitar las aglomeraciones
- ✓ Mantener una correcta higiene de manos especialmente al salir del vehículo aplicar gel antibacterial o alcohol.
- ✓ Dejar espacio para permitir el acceso o salida de la unidad.
- ✓ Evite usar el transporte público. Viaje sólo si es necesario.
- ✓ No utilice el transporte público si pertenece a un grupo de riesgo: personas mayores de 60 años, embarazadas o enfermos crónicos.
- ✓ No viaje si ha sido diagnosticado de coronavirus o presenta síntomas compatibles con la enfermedad.
- ✓ Evitar toser y estornudar en público o hacerlo sobre el brazo o un elemento desechable.
- ✓ Evitar el contacto con personas enfermas de gripa.

10.5. MEDIDAS PARA USUARIOS DE VEHÍCULO PARTICULAR, MOTOCICLETAS Y BICICLETAS

- ✓ Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- ✓ En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- ✓ Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- ✓ En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).
- ✓ Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- ✓ Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

10.6. RECOMENDACIONES EN LA VIVIENDA

Las siguientes son algunas de las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social (2020) para ser tenidas en cuenta en el entorno de los hogares:



- ✓ Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el lavado de manos, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos, en especial al llegar a la casa, antes de preparar y consumir alimentos y bebidas, antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar, después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos que lo usan por condición de salud.
- ✓ Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.
- ✓ No consumir tabaco al interior de la vivienda.
- ✓ Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros)
- ✓ Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- ✓ De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.
- ✓ En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique al 123 o a las líneas de la EPS a la cual se encuentra afiliado. Así mismo deberá informarles a los responsables de Seguridad y Salud en el Trabajo y la Gerencia de la empresa.
- ✓ Hacer uso de tapabocas en caso de síntomas respiratorios.
- ✓ Cuando reciba domicilios, hacer la desinfección correspondiente a los productos recibidos y desechar las bolsas recibidas de manera adecuada.

10.6.1. Medidas de prevención al salir de la vivienda

- ✓ Si sale en carro particular limpiar las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.
- ✓ No salude con besos, ni abrazos, ni de mano.
- ✓ Este atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes.
- ✓ Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.
- ✓ Asignar un adulto para hacer las compras.
- ✓ Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

10.6.2. Medidas de prevención al regresar de la vivienda

- ✓ Quitar el tapabocas, tocando las tiras o cauchos, sin tocar el tapabocas, e inmediatamente botarlo a la basura. Si es de tela ponerlo en agua con jabón y/o solución de hipoclorito por 2 a 4 horas y luego lavarlo.
- ✓ Quitar los zapatos, aplicarles por encima y por debajo (en la suela) alcohol o solución de hipoclorito (clorox normal) o agua y jabón, y dejarlos boca abajo en una caja o balde fuera de la casa, a la entrada de la casa, en el garage, o en un rincón apartado del área del lavado de ropa.
- ✓ Antes de tener contacto con los miembros de la familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- ✓ Botar recibos y papeles, el virus permanece 5 días en el papel. Si es algo que no podemos botar, aplicarle alcohol si no hay peligro de que se corra la tinta, o dejarlo en una bolsa por 5 días.
- ✓ Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- ✓ Bañarse con abundante agua y jabón.
- ✓ Realizar el lavado de manos de acuerdo con los protocolos.
- ✓ Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- ✓ Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- ✓ Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.
- ✓ 7. Limpiar los objetos que traigamos: Celular, billetera o monedero, llaves y llavero, gafas, esfero, computador etc.

10.7. CONVIVENCIA CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO

Si un trabajador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular — ACV), V1H, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, mal nutrición (obesidad y desnutrición), Fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

- ✓ Mantener la distancia al menos de dos metros.
- ✓ Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- ✓ Aumentar la ventilación del hogar.
- ✓ Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.



- ✓ Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- ✓ Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- ✓ Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
- ✓ Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudir la ropa y no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.

11. PLAN DE COMUNICACIÓN

Actualmente la Fundación Casa de Ejercicios de Cristo Rey cuenta con un plan de comunicación donde se divulga la información pertinente a todas las partes interesadas a través de medios electrónicos: grupos de WhatsApp, correos electrónicos, llamadas y videos e imágenes informativos en aspectos fundamentales como:

- ✓ Directrices dadas por el Gobierno Nacional y Local.
- ✓ Mensajes continuos de autocuidado y pausas activas.
- ✓ Recomendaciones para la desinfección.
- ✓ Medidas y normas de seguridad relacionadas con el SG-SST.
- ✓ Capacitaciones e información relacionada con el Covid-19.

Los trabajadores conocen los canales de comunicación con que cuentan de forma permanente, números de contacto, personal de Seguridad y Salud en el Trabajo, número telefónico y correo de las gerencias administrativa y general.

12. APROBACIÓN

ELABORO	REVISO	APROBÓ
Daniela Velasco	Martha González Padilla	Fabiola Torres Agudelo



FECHA:	FECHA:	FECHA:

13. CUADRO DE EDICIONES

Edición Nº	Páginas afectadas	Descripción del cambio	Responsable del cambio	Fecha	Firma
1	Todas	Elaboración del documento	Martha Yamile González	08/07/2020	
2	12	Recomendaciones para el uso de tapabocas – Pasos para la colocación y retiro del mismo	Martha Yamile González	18/08/2020	