

PLAN DE ACCIÓN PARA EL SEGUIMIENTO Y/O LA VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL- EPI, ENTRE OTROS

Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) OMS

- 1. Cuáles son los síntomas de la COVID-19** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, líquido por la nariz acuosa o verdosa, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.
- 2. ¿Cómo se propaga la COVID-19?** Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas partículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las partículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.
- 3. ¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de la COVID-19?** No.
- 4. ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?** El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.
- 5. ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?** El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo. Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los nuevos resultados. No obstante, se trata de un riesgo

y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer.

6. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

Medidas de protección para todas las personas:

- Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes. Y las fuentes de información no crea en cadenas de WhatsApp o audios si son de entidades públicas.
- Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. ¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude. ¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas partículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las partículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca ¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad.
- Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato. ¿Por qué? Los virus se propagan a través de las partículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.
- Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. ¿Por qué? Llamar con antelación permitirá que su prestador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Nota: Estas Indicaciones son generales y para resolver dudas durante la asesoría y/o construcción, verificar con las empresas en cada escenario los principios de la prevención:

- **Lavado de Manos:** Si ya se envió, reforzar el tema y pedirle la explicación al encargado que él lo haga correcto, depende que el resto de la Institución lo haga. Desinfectante y Antibacterial en sitios de trabajo.
- **Distancia Social:** Personas a más de un metro en sitios de trabajo y restringir número de personas en áreas comunes (Vestidores, Baños, Cafeterías, Comedores).

- **Higiene Respiratoria:** Como estornudar, necesidad de tapabocas y elementos de protección según actividad. **Entrega Plegable y explicación de afiches y material de Colmena Seguros.**
- **Higiene de Equipos y Objetos:** se recomienda que en sitios de alimentos y en áreas en general se realicen asperciones con alcohol o hipoclorito periódicas para eliminar cualquier agente infectante, haciendo énfasis en áreas de contacto común (ascensores, barandas, puertas, pasamanos, baños, entre otras).
 - Se recomienda higiene de puesto en cada entrada y salida de turno..
 - Enviar las diluciones y precauciones con el uso de hipoclorito o cualquier otro producto, usarlo según ficha técnica.
- **Informar contacto COVID19:** informar si identifica personas diagnosticadas, que hayan realizado viajes 14 días antes o tengan contacto con personas procedentes del exterior o zonas de Colombia donde exista la enfermedad.

Nota: Con estas indicaciones generales llevarlos a la práctica según funcionamiento de la empresa y garantizar el cumplimiento de las condiciones preventivas:

Medidas de protección dentro de las empresas:

- **Sitio de trabajo:** Realizar limpieza con soluciones de alcohol al ingresar y al terminar el turno. Verificar Separaciones dentro de las instalaciones mayores a un metro y que no haya contacto directo, reforzar el distanciamiento social en las oficinas y áreas de trabajo. Ni el codo en la medida de lo posible para saludarse. Mantener el cabello bien recogido.
- **Cafeteria y comedores:** áreas de cafetería, descanso y almuerzo en grupos de 6 personas, permitiendo que estén distanciados a un metro. Realizar lavado de manos al entrar y al salir de acuerdo al protocolo. Hacer uso de material desechable o reforzar o desinfectar los utensilios de cocina.
- Si dentro de los procedimientos implementados por la empresa se tiene establecido el uso de tapabocas, garantizar su adecuado uso, cambio frecuente y disposición final. Priorizando su uso en el personal encargado de actividades de alto riesgo tales como personal asistencial.
- De ser necesario el uso de guantes, éstos deben mantenerse limpios, sin roturas o imperfectos y ser tratados con el mismo cuidado higiénico requerido para las manos.
- Garantizar la ventilación permanente de todas las áreas de la Institución, además, se sugiere ventilar después de cada servicio, los salones y comedores abriendo las ventanas.
- Después de cada servicio, se deberá realizar la limpieza y desinfección de superficies, pomos de puertas, barandas, pasamanos, mesas destinadas para el

consumo de alimentos, etc., y en general, cualquier superficie que haya podido ser utilizada por los usuarios, de acuerdo con los protocolos de limpieza establecidos.

- Limitar labores de mantenimiento con personal externo y otros servicios, especialmente durante las actividades operativas, para reducir el margen de contaminación por el virus.
- **Termina el turno:** Lavado de manos al salir. Ruta con desinfección y recomendar que al llegar a la casa se haga lavado de manos y cara, antes de tocar superficies o entrar en contacto con los integrantes de la familia. También se recomienda cambio de zapatos a la entrada al hogar.

7. RECOMENDACIONES GENERALES

- No entre inicialmente en conflictos, regañones o falta de empatía con la situación de los colaboradores, pero si sean claros en que las medidas son para cumplirse y que están bajo reglamento de Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo bajo los lineamientos de la circular 017 de 2020 de Minsiterio de Salud y acarrea las sanciones por incumplimiento al reglamento correspondientes en las empresas.
- Motivar al personal que está laborando, ya que en estos tiempos de crisis salir de casa es un riesgo que asumen para dar sustento a las familias (Ideal si hay la posibilidad de video del Gerente, Administrador o Talento Humano expresando y dando partes de tranquilidad inicial a la situación).
- Reforzar la responsabilidad de cuidarse de manera individual, pero impactando en cuidar a su familia y a la sociedad, dentro y fuera de la Institución.
- Evaluar de manera constante síntomas o condiciones de salud no solo físicas sino mentales, apoyarse con las líneas de apoyo psicológico gratuitas disponibles por el gobierno o por las empresas y los asesores.