



PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19 (CORONAVIRUS) DESDE LA VIVIENDA HASTA EL TRABAJO

OBJETIVO: Prevenir el contagio de COVID-19 de los trabajadores de TR&RS a través de recomendaciones que ayuden a mitigar la exposición al virus y de esta manera evitar contagiar a sus familias, compañeros de trabajo y a la comunidad en general.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN SU VIVIENDA

Con el propósito de prevenir el contagio de COVID-19, es importante garantizar un adecuado ambiente en la vivienda, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

<p>1 Incrementa actividades de limpieza y desinfección de superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topos de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo. También de pisos, paredes, puertas y ventanas, así como de fundas, sábanas y toallas.</p>	
<p>2 Además limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, llaves, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente (use alcohol, jabón suave o siga las recomendaciones del fabricante).</p>	<p>3 Al limpiar y desinfectar procure seguir estos pasos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Retire el polvo.• Lave con agua y jabón.• Enjuague con agua limpia.• Desinfecte con productos de uso doméstico. <p>Siga estos pasos también para limpiar y desinfectar todos los elementos que se encuentran en baños y cocina.</p>
<p>Al utilizar desinfectantes tenga cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.• Evite realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.• No coma, beba, ni fume durante su manipulación y aplicación.	<p>5 • Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.</p>

 **Limpieza baño**

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible y separe y guarde cepillos de dientes.

 **Manejo residuos sólidos**

- Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del depósito en las áreas establecidas.



 **Limpieza Cocina**

- Cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas. Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros.





PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19 (CORONAVIRUS) DESDE LA VIVIENDA HASTA EL TRABAJO

MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR E INGRESAR A SU VIVIENDA

Es importante tener en cuenta que uno de los momentos más críticos de transmisión del virus es al ingresar a la vivienda, luego de estar en contacto con ambientes y personas externas a su hogar. Por su salud y la de sus seres queridos, al salir e ingresar a su vivienda tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

<p>1 Si sale en carro particular limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.</p>	
<p>2 No salude con besos ni abrazos, ni de la mano.</p>	<p>3 Asigne un adulto para hacer las compras.</p>
<p>4 Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visite solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evite conglomeraciones de personas.</p>	<p>5 Restrinja las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.</p>

Medidas de prevención al regresar a la vivienda

<p>1 Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.</p>	<p>2 Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.</p>
<p>3 Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.</p>	<p>4 Báñese con abundante agua y jabón.</p>
<p>5 Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.</p>	<p>6 Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.</p>
<p>7 Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.</p>	<p>8 Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.</p>



PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19 (CORONAVIRUS) DESDE LA VIVIENDA HASTA EL TRABAJO

MEDIDAS DE PREVENCIÓN SI POSEE MASCOTAS

En caso de tener mascotas en su lugar de residencia, es importante tener en cuenta que:

	La Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales – WSAVA, aclararon que los perros y gatos NO son transmisores del COVID-19 , se recomienda tener en cuenta: 
<p>1 Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato; es prudente limitar el contacto entre personas enfermas y animales, hasta que se conozca más sobre la epidemiología del virus.</p>	<p>2 Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.</p>
<p>3 Evite ser lamido por su perro y gato.</p>	<p>4 Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.</p>
<p>5 Si debe cuidar a sus perros y gatos o estar cerca de ellos mientras usted está enfermo (a), lávese bien las manos antes y después de tener cualquier contacto con ellos, use mascarilla facial y deséchela inmediatamente después de su uso.</p>	<p>6 Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un Médico Veterinario quien le brindará la orientación adecuada; absténgase de llevarlo inmediatamente a la clínica.</p>
<p>7 Si su perro o gato resulta enfermo prevea una zona de cuarentena y siga las recomendaciones del médico veterinario.</p>	<p>8 Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).</p>
<p>9 Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite en lo posible guarderías de perros, concentraciones de estos en parques o espacios públicos o en vehículos.</p>	<p>10 Si su perro y gato están acostumbrados a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incremente la limpieza y desinfección; si su perro debe salir, defina un adulto del núcleo familiar quien será el responsable de sacarlo. No olvide recoger en bolsas los excrementos y disponerlos adecuadamente.</p>
<p>11 El perro debe ser sacado entre 10 y 15 minutos máximo, con correa, bozal si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros. El dueño también debe respetar la distancia mínima de 1.5 metros con otros propietarios de perros. No olvidar lavar sus manos con agua y jabón.</p>	<p>12 Mantenga un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.</p>


NOTA: Prevea una contingencia con su perro ante una posibilidad de aislamiento total en caso que este acostumbrado a salir a espacios













PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19 (CORONAVIRUS) DESDE LA VIVIENDA HASTA EL TRABAJO

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DURANTE LOS DESPALAZAMIENTOS

Al realizar los desplazamientos requeridos entre su lugar de residencia y el lugar de trabajo, es importante tener claras y acatar las siguientes recomendaciones:



-  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.  
-  Desinfecte los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros. 

RECUERDE:

- ✓ No se encuentra permitida la circulación de más de 2 personas por vehículo.
- ✓ Todos aquellos que se desplacen en bicicleta, deberán utilizar casco de seguridad, chaleco reflectivo y sistema de luces, que cumplan las condiciones requeridas por las autoridades de tránsito.
- ✓ Para sustentar sus desplazamientos es necesario portar siempre su Documento de identidad y la carta de autorización emitida por el área de Gestión Humana de la empresa. En caso de ser requerido por alguna autoridad civil, policial o militar, mostrar estos documentos permitirá el tránsito sin complicaciones hasta su lugar de destino.
- ✓ Lavarse las manos como mínimo cada 3 horas, aplicarse gel Antibacterial frecuentemente y evitar tocarse el rostro, ojos y boca.
- ✓ Mantenga siempre la distancia mínima de 1 metro con otra persona.

Del cumplimiento de estas recomendaciones depende la salud e integridad suya, de sus seres queridos y de sus compañeros de trabajo. Si te cuidas, nos cuidas.