GUÍA PARA EL TRABAJADOR EN EL RETORNO SEGURO A LAS INSTALACIONES DE LA EMPRESA FRENTE AL COVID 19

Dico s.a.

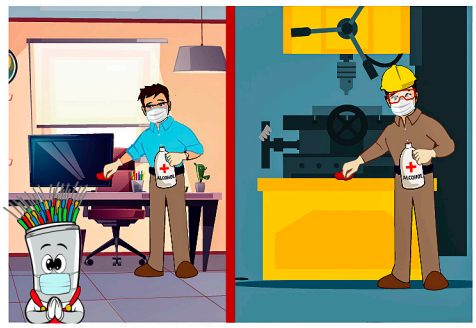
1. Antes de salir de casa, recuerda que allí regresarás después de una jornada de trabajo. Tu familia es el motor de tu seguridad, por ello debes acatar los protocolos establecidos y prevenir el contagio. No salgas sin tus elementos de protección personal.

2. Tu estado de salud es muy importante, chequea cualquier síntoma, al más leve cambio, como fiebre, tos, malestar general, debes reportarlo a tu empresa, tomar un medicamento puede enmascarar la enfermedad y corres el riesgo de ser un portador del virus sin saberlo!
En la empresa te darán la orientación de lo que debes hacer.

3. Ten presente que el transporte público, como buses, busetas o sistema de transporte masivo, pueden ser focos de contagio; el distanciamiento preventivo debe ser mínimo de 2 metros cuadrados (2 m2), esta distancia también aplica cuando realizas filas al ingresar a un cajero electrónico, tomar el ascensor, ir de compras, etc. Evite manipular su celular en estos espacios.

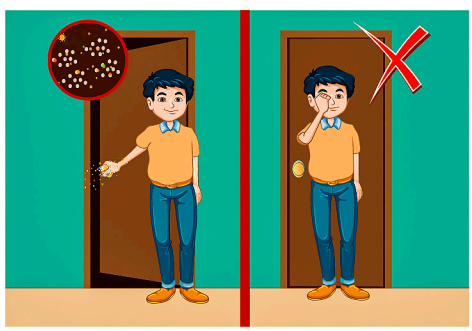
4. Recuerda que el virus es eliminado con alcohol antiséptico, gel antibacterial y jabón, por ello el lavado y la desinfección constante de manos es lo recomendado. Realiza el valado antes, durante y finalizada la jornada de trabajo.

5. Los elementos de protección personal (EPP), como su nombre lo dice es de uso personal e intrasferible, su proposito es generar una berrera de protección que impida el contacto con el virus. A estos elementos se les debe hacer limpieza y desinfección, especialmente a gafas de seguridad, cascos, mascarillas de protección antifluidos, overol antifluidos TYVEK, y botas según aplique. Los tapabocas y guantes de látex se les debe dar dispodición final, según lo lo establezca la empresa



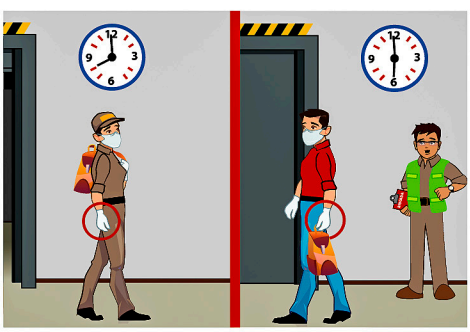
6. La desinfección y limpieza de los elementos de oficina como pantallas, teclados, mouse, etc, al igual que herramientas, equipos y utencilios de trabajo, se debe relizar ANTES, DURANTE Y DESPUÉS, de iniciar con la labor, cada tres horas (3 horas) es lo recomendado.
Considere utilizar un paño (no abrasivo), humedecido con alcohol.

7. En el lugar de trabajo la ventilación natural es muy importante, abrir ventanas, puertas y mantener encendidos estractores permite generar un flujo de aire constante, facilitando un ambiente seguro. Evite el uso de aire acondicionado.



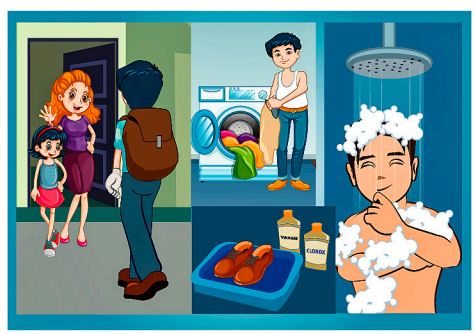
8. Una recomendación valiosa, use la mano no dominante para abrir puertas en casa u oficinas, transporte público, baños, entre otros, ya que es menos probable tocarse la cara, ojos, nariz y boca con esa mano.

9. Cuando estornudes o tosas toma la precaución de hacerlo adecuadamente, una buena práctica es protejerte con el antebrazo, con ello evitarás que se esparsan en el ambiente partículas de saliva que puedan contagiar a tus compañeros de trabajo.



10. El uso inadecuado de los guantes de látex aumenta la posibilidad de contagio facilitando la entrada de virtus a travez de la mucosas (ojos naris y boca), llevarlos puestos durante una extensa jornada laboral crea una falsa sensación de protección, ya que al usar estos guantes dejamos de lavarlos las manos frecuentemente, siendo esta una de las medidas principales para evitar el contagio.

11. Evita aglomeraciones en zonas públicas, cafaterías, pasillos; identifica las horas pico de entradas y salidas a trabajar. Trata a toda costa de evitarlas, igresando o saliendo del trabajo una hora antes o después.
Por prevención considere utilizar las escaleras de su edificio.



12. De regreso a casa, recuerda que es tu familia quien te recibe, por ello establece un protocolo de prevención que incluya, desinfectar con alcohol o agua jabón los zapatos, no saludes de beso o abrazo, retira tu ropa de trabajo y disponla para lavado, toma una ducha con agua y jabón, y considera mantener la ropa de trabajo separada de las prendas personales.

Recuerda que la prevención y la productividad van de la mano.

GEMAR INGENIERÍA, GESTIÓN DEL RIESGO, AMBIENTE Y CALIDAD

www.gemar.com