



Recomendaciones Ingreso a la Vivienda

Demarcar un área de 1 metro cuadrado con cinta y denominelo área de descontaminación.

No toque nada, comuníquese antes para que estén pendientes y le abran la puerta, invite a quienes están en casa para que no lo saluden de abrazo ni beso cuando ingrese, sino hasta que usted se haya lavado las manos y duchado.

Antes de ingresar retírese los zapatos, recuerde que el virus puede ir en la suela de estos, puede bien sea rosear la suela con solución alcohólica o dilución de hipoclorito, si vive en un lugar seguro déjelos afuera.

Deje las llaves, celular, monedas, bolsos en el área de descontaminación y límpielos con los mismos desinfectantes antes mencionados

Despójese de la ropa externa solo déjese la ropa interior, deposite la ropa en una bolsa y lávela en el menor tiempo posible.

Lávese las manos con abundante jabón y restriéguese por mínimo 20 segundos, si decide ducharse es una mejor medida.

Todo el personal



Recomendaciones frente al riesgo locativo en casa.



Mantener zonas de circulación libres

Verificar el estado del piso del lugar donde se realiza la labor



Solucionar fugas, humedades, o deterioro de los componentes de trabajo.

Mantenga el lugar de trabajo limpio y los elementos de trabajo desinfectados



Recomendaciones frente al riesgo ergonómico en casa.



Utilice silla cómoda para sentarse, preferiblemente 5 patas y altura regulable

Realice ejercicios de relajación y estiramientos, en todos sus segmentos corporales.



Ubique las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz.

Recomendaciones frente al riesgo eléctrico en casa.

No sobrecargue los conectores de energía.



Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y contactar a una persona experta para su revisión.

Medidas Trabajo en Casa o Remoto

Lavase las manos con frecuencia, con agua y jabón, y séquelas preferiblemente con una toalla de papel desechable.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Si utiliza el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón. Si tiene síntomas respiratorios (tos, estornudos, secreción nasal), utilice tapabocas. De esta manera, evita contagiar a su familia.

Conserve al menos un metro de distancia con los demás, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden o tengan fiebre.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca: Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus.

Todo el Personal

Convivencia con Personas de Alto Riesgo

Si 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), VIH, 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 siempre mayor a 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.

Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.

Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Limpiar y desinfectar regularmente las superficies y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto.

Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda y lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

Todo el personal