



**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

**PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA TRABAJO REMOTO O  
DESDE CASA COMO MEDIDA DE CONTINGENCIA POR  
COVID - 19**



**DEPENDENCIA:**

**GESTION HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**Contratista: Liliana Pérez Escorcía  
Profesional en Seguridad y Salud en el trabajo.**

**ASESORADO POR:**



**MAYO, 2020**



**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

**1. OBJETIVOS**

**1.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer los lineamientos para ejecutar de forma segura las labores de trabajo desde casa, como medida de aislamiento ante la pandemia de Covid-19 en Colombia, a fin de asegurar productividad y bienestar para funcionarios y contratistas del AREA METROPOLITANA DE BARRANQUILLA.

**1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Documentar y difundir protocolos de actuación segura ante la emergencia.
- Definir el personal de riesgos por exposición directa o indirecta en la entidad.
- Identificar los elementos de protección personal necesarios para salvaguardar la seguridad de los funcionarios y contratistas de la entidad, en labores de trabajo remoto y diligencias personales.
- Definir los protocolos de limpieza y desinfección recomendadas en las labores en el hogar.

**2. ALCANCE**

Este protocolo define la determinación de controles para la mitigación de la enfermedad o contagio por Covid -19 en las siguientes actividades:

- Trabajo remoto
- Protocolos de seguridad para la Salidas y entradas, para obtención de alimentos y/o vueltas personales
- Protocolos de seguridad para el recibo de domicilios
- Protocolos de seguridad para cuidadores de personas con síntomas de covid -19
- Protocolo de seguridad para la desinfección de vehículos propios
- Protocolos de seguridad para uso de transporte público.

**3. RESPONSABLES:**



**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

**Oficina Administrativa y Gestión del talento humano y seguridad y salud en el trabajo:**

- Identificar a personal vulnerable, para la ejecución de trabajo remoto.
- Hacer seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores.
- Llevar a cabo la logística para la comunicación de la información a funcionarios y contratistas.
- Establecer y llevar a cabo los planes de capacitación necesarios.

**Funcionarios y contratistas:**

- Asistir a las actividades de prevención y realizar las lecturas obligatorias que se emiten de manera virtual.
- Reportar al formato de auto-reporte diario de condiciones de salud que puedan determinar que es un caso sospechoso.
- Informar si ha estado en contacto con familiares u otras personas sospechosas o confirmados de Covid-19.
- Usar los EPP.
- Reportar a su jefe inmediato síntomas asociados a Covid-19.
- Instalar y revisar la aplicación para teléfonos inteligentes del CORONAAP.
- Seguir los protocolos de seguridad en sus casas y a los miembros de su familia.

**Jefes inmediatos:**

- Dar apoyo para que el personal a su cargo participe en las actividades de capacitación y auto reporte de condiciones de salud.

**4. DEFINICIONES:**

- Elementos de protección personal (EPP): Elementos de Protección Personal. El elemento de Protección Personal (**EPP**), es cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o sujetado por el trabajador, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo
- Termómetro de pistola: Pistola que se utiliza para medición de temperatura.
- Distanciamiento social: adecuación de puestos de trabajo para mantener una distancia de un metro entre trabajadores para reducir el riesgo de contagio de covid-19
- Contacto estrecho: contacto con personas confirmadas para COVID-19, durante un tiempo mayor a 15 minutos y a menos de 2 metros de distancia mientras cuida, viva, visite o se encuentre en el lugar de trabajo con un caso de COVID – 19 confirmado.
- Contacto estrecho comunitario: cualquier persona, con exposición no protegida, que haya compartido en un espacio menor a dos metros y por más de 15 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19 durante su periodo sintomático (esto puede incluir las personas que



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

conviven, trabajan, visitantes a lugar de residencia); también haber estado en contacto sin protección adecuada con secreciones infecciosas (por ejemplo: secreciones o fluidos respiratorios o la manipulación de los pañuelos utilizados). (Instituto Nacional de Salud, 2020)

- Contacto estrecho del personal de la salud
  - Cualquier trabajador en el ámbito hospitalario o de consulta externa con exposición no protegida:
  - SI: el trabajador de la salud no utilizó respirador N95 durante la atención del caso confirmado de COVID-19 en procedimientos que generan aerosoles (por ejemplo: reanimación cardiopulmonar, intubación, entubación, broncoscopio, endoscopia, terapia con nebulizador, inducción de esputo, procedimientos que estimulan el reflejo de la tos). (Instituto Nacional de Salud, 2020)
  - El trabajador del ámbito hospitalario proporcionó atención clínica (examen físico, obtención de muestras, intubación, aspirado de secreciones, etc.) o atención al usuario (personal administrativo) a pacientes confirmados de COVID-19 y no utilizó los elementos de protección personal completos y adecuadamente (Ver Recomendaciones de EPP para personal de salud según el área de atención para COVID-19. Consenso IETS- ACIN).
  
- En los aviones u otros medios de transporte, se consideran contacto estrecho a la tripulación que tuvo contacto o exposición no protegida con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19 (auxiliares de vuelo) y a los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor del caso que tuvo contacto o exposición no protegida. (Instituto Nacional de Salud, 2020)
- Coronavirus: Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.
- COVID-19: El COVID-19 por su parte es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.
- Mascarilla convencional: 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.
- Autocontrol con supervisión delegada: Este tipo de autocontrol se prevé, para ciertos grupos ocupacionales como por ejemplo trabajadores de la salud incluyendo personal de laboratorio, miembros de la tripulación de una aerolínea, entre otros. Se refiere al autocontrol con supervisión por parte de un programa de salud ocupacional o de control de infecciones en coordinación con la autoridad de salud de la jurisdicción.
- 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.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

- 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 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. Cuarentena: Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.
- 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.
- Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95: Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire.
- Caso Probable: Trabajador que ha compartido más de 15 minutos su entorno de trabajo (o por ocasión del trabajo) a <2 metros de una persona con sintomatología respiratoria y nexa epidemiológico positivo para covid - 19 sin el uso adecuado de los elementos de protección personal.  
Trabajador del ámbito hospitalario que ha realizado procedimientos generadores de aerosoles sin el uso adecuado de los elementos de protección personal.  
Trabajador el ámbito hospitalario que proporcionó atención clínica (examen físico, obtención de muestras, intubación, aspirado de secreciones, etc.) o atención al usuario (personal administrativo) a pacientes confirmados de COVID-19 y no utilizó los elementos de protección personal completos y adecuadamente
- Caso Confirmado: Trabajador con prueba positiva para covid -19 que haya compartido su entorno laboral (o por ocasión del trabajo) a < 2 metros de



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

una persona con prueba positiva para covid – 19, sin la protección adecuada.

- No Caso Covid 19: Trabajador que haya compartido su entorno laboral con una persona negativa para covid -19, que presente síntomas respiratorios leves, trabajador sano.

### 5. MARCO LEGAL:

- **Resolución 464 de 2020.** Aislamiento de personas mayores de 70 años.
- **Resolución 0520 de 2020.** Se establecen los requisitos para la fabricación de antisépticos y desinfectantes de uso externo categorizadas como medicamentos, para uso en la emergencia sanitaria de covid 19.
- **Resolución 666 de 2020:** Se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus, Covid – 19.
- **Circular 005:** Directrices para la detección temprana, el control y la atención ante la introducción del nuevo coronavirus COVID – 19 y la implementación de los planes de preparación y respuesta ante el riesgo.
- **Circular 011:** Recomendaciones para prevención, manejo y control de la infección respiratoria aguda por el nuevo coronavirus en el entorno educativo, sitio y eventos de alta influencia de personas
- **Circular 0017 y 0018:** Acciones de contención ante el COVID – 19 y la prevención de enfermedades asociadas al primer pico epidemiológico de enfermedades respiratorias.

## PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA TRABAJO REMOTO EN EL HOGAR:

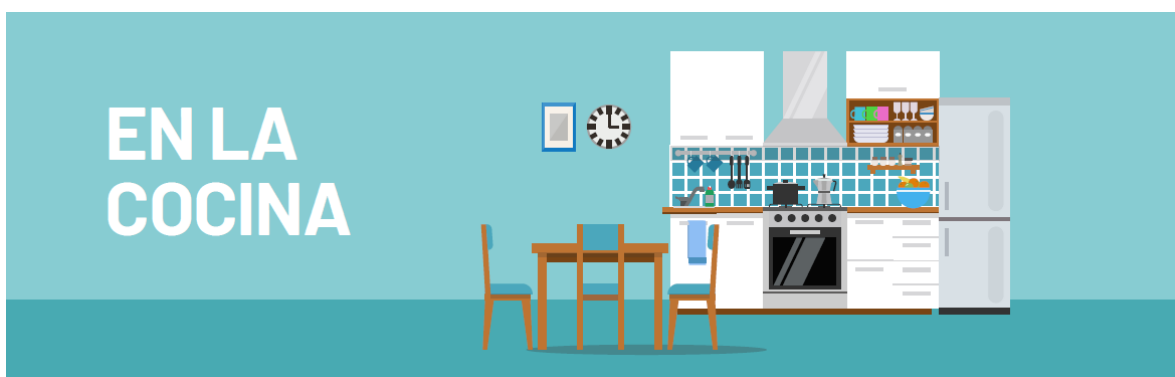
¿Qué significa trabajo remoto?

Es cualquier trabajo que se realiza en una ubicación no centralizada, dentro de este contexto se establece como lugar para trabajar nuestro hogar. Teniendo en cuenta, la emergencia de salud pública que enfrentamos a nivel nacional y mundial, en la cual el trabajo remoto como medida para evitar la propagación del virus puede ser una alternativa valiosa para los centros de trabajo y así tener la posibilidad de continuar realizando las actividades habituales, disminuyendo el riesgo de contagio por Coronavirus.

**¿Qué peligros se pueden identificar en el trabajo desde casa?**

**Posibles fuentes de riesgo en el trabajo remoto y sus efectos**

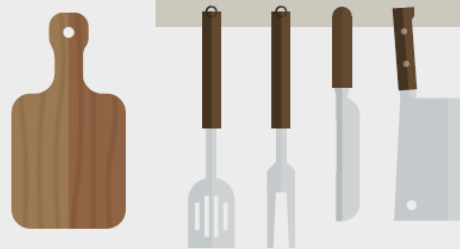
Fuentes de riesgo	Efectos Negativos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño y organización de la estación de trabajo con video terminales.</li> <li>• Características y uso de las Tecnologías de información y Comunicación</li> <li>• Condiciones ambientales higiene atmosférica (Riesgo químico y biológico)</li> <li>• Organización del trabajo</li> <li>• Condiciones de seguridad: instalaciones eléctricas, etc.</li> <li>• Factores individuales (estilos de vida, hábitos, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desórdenes Músculo Esqueléticos.</li> <li>• Fatiga visual ó Cefaleas</li> <li>• Fatiga física Problemas respiratorios</li> <li>• Estrés</li> <li>• Accidentes de trabajo</li> </ul>



- ✓ Garantiza una buena iluminación, aseo y espacio suficiente para la manipulación de elementos y alimentos, despejando pasillos para favorecer la circulación en la cocina.

- ✓ Mantén la atención mientras cocinas, pues atender llamadas o hacer otra actividad simultánea puede contribuir a tener accidentes en casa.
- ✓ Recoge tu cabello y usa ropa ajustada al cuerpo.
- ✓ Revisa el correcto funcionamiento de todos los elementos antes de usarlos.
- ✓ Lávate las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol. Si vas a cocinar, espera dos o tres minutos a que las manos estén completamente secas para evitar fuego y quemaduras.
- ✓ Aleja de fuentes de ignición y de calor (como tostadores, sanducheras, estufa, entre otras) elementos como alcohol, gel antibacterial o antiséptico
- ✓ Recuerda que la cocina no es un lugar para que los niños jueguen o entren cuando se esté cocinando algo caliente.
- ✓ Usa, en lo posible, los fogones traseros de la estufa. Así evitarás que los niños alcancen las ollas y se quemen.
- ✓ Coloca los mangos sartenes, ollas y recipientes hacia el interior, evita quemaduras por derrames.
- ✓ Utiliza el guante de protección para agarrar objetos calientes en cocina.
- ✓ Conserva un ambiente ventilado alrededor de los dispositivos que generan calor o utilizan gas y evita que personas enciendan cerca de ellos cigarrillos, velas u otros similares.
- ✓ Mantén tapadas las ollas y los sartenes con sus respectivas tapas a la medida.
- ✓ Revisa que la olla a presión cuente con todas sus partes en buen estado, esté completamente limpia y libre de cualquier obstrucción.
- ✓ Verifica y regula permanentemente la temperatura de los electrodomésticos mientras los utilizas.
- ✓ Al freír alimentos y hervir agua, conserva una distancia suficiente entre el sartén y tu cuerpo.
- ✓ Cierra los controles de suministro de gas y desconecta los electrodomésticos que no utilices o después de haberlos usado.

### MANEJO DE CUCHILLOS, TENEDORES Y ELEMENTOS MANUALES



- ✓ Cuenta con una superficie de apoyo resistente y horizontal para realizar los cortes, de tal manera que impida el deslizamiento de los alimentos.
- ✓ Al utilizar cuchillos y tijeras, realiza siempre movimientos de corte en dirección contraria al cuerpo.



- ✓ En lo posible, guarda los utensilios y objetos punzantes o peligrosos (como tijeras y cuchillos) bajo llave. Así evitarás que los niños y los ancianos se lastimen. Usa porta cuchillos si lo tienes.
- ✓ Mantén los lados filosos de los elementos y sus puntas en dirección contraria a tu cuerpo al lavarlos y al escurrirlos. Guárdalos tratando que filos y puntas queden hacia adentro.
- ✓ Utiliza abrelatas para abrir latas. Abstente de usar otros elementos como cuchillos, tenedores y destornilladores.
- ✓ Mantén los cuchillos y elementos corto punzantes fuera del alcance de los niños.



- ✓ Mantén una iluminación adecuada en el lugar en que te encuentres.
- ✓ Mantén el piso siempre limpio y seco, evitarás resbalones y caídas.
- ✓ Utiliza tapete antideslizante en el suelo de la ducha.
- ✓ Elimina obstáculos (como juguetes u otros objetos) del suelo y de las escaleras.
- ✓ Identifica desniveles o irregularidades en el piso y señálalos.
- ✓ Revisa la estabilidad de barandas en escaleras, balcones y ventanas.
- ✓ Cierra todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento.
- ✓ Coloca los objetos de mayor peso en la parte inferior de las bibliotecas, estanterías o cajones.
- ✓ Utilizar la escalera para tomar los elementos que se encuentre fuera del alcance o al hacer el cambio de luminarias.
- ✓ Señaliza las vidrieras en los diferentes espacios.

## INCENDIOS Y EXPLOSIONES



- ✓ Asegúrate de mantener un extintor al día.
- ✓ Desconecta aparatos electrónicos y cierra la llave del gas antes de dormir.
- ✓ Evita dejar velas encendidas o arrojar fósforos a la basura a menos que estén completamente apagados.
- ✓ Controla que las instalaciones de gas no tengan fugas.

## ELECTRICIDAD



- ✓ Identifica el panel eléctrico o tablero de breakers y asegúrate que todos en el hogar lo conozcan.
- ✓ Asegúrate que todas las conexiones eléctricas que uses estén en zonas secas y libres de humedad.
- ✓ Si un tomacorriente se ha mojado mientras tiene un artefacto conectado, corta la corriente eléctrica en toda la casa (a través de los breakers), realiza el retiro del enchufe y deja que se seque por completo.
- ✓ Seca las zonas húmedas, así como tus manos, cuando puedan entrar en contacto de forma directa o indirecta con la instalación eléctrica.
- ✓ Evita ingerir bebidas o alimentos cerca de los equipos electrónicos y de cómputo.
- ✓ Desconecta los dispositivos halando siempre del enchufe y quitándolo de la toma corriente de forma firme, nunca tirando del cable.
- ✓ Usa siempre calzado cuando manipules aparatos eléctricos.

- ✓ No sobrecargues los enchufes.
- ✓ El uso de adaptadores múltiples, multitomas o extensiones que no garanticen la continuidad del conductor a tierra podrían generar sobrecarga en las conexiones y recalentamiento.
- ✓ Retira los equipos defectuosos o que no estén funcionando adecuadamente.
- ✓ Desconecta todos los elementos eléctricos durante las tormentas eléctricas.



Para evitar el dolor de espalda producido por la manipulación incorrecta de las cargas se debe formar a los trabajadores en la forma correcta de realizar ese trabajo.

A continuación, se exponen brevemente los pasos principales que deben seguirse, para evitar lesionarse la espalda al levantar y transportar cargas:

- Colocar los pies separados.
- Flexionar las rodillas.
- Acercar la carga lo máximo posible al cuerpo.
- Mantener la espalda recta y ligeramente inclinada hacia adelante.
- Elevar la carga realizando la fuerza con las piernas y no con la espalda.



## **CANSANCIO VISUAL**



**CANSANCIO**



**SEQUEDAD**



**ENROJECIMIENTO**

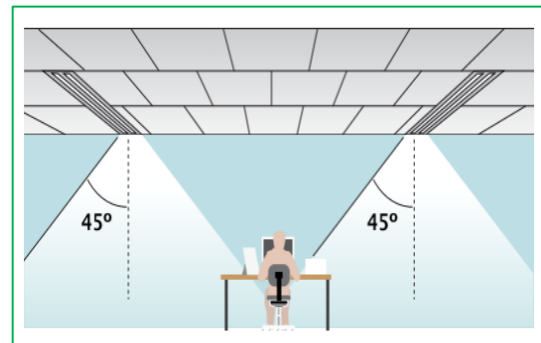


**DOLOR DE  
CABEZA**

La forma de evitar que se produzca fatiga visual pasa por las siguientes recomendaciones ergonómicas:

- Para evitar los reflejos se ajustará el brillo y el contraste mediante los botones situados en la propia pantalla.

- Se deberá tener en cuenta las necesidades de visión que requiera la tarea. Para trabajos en casa se recomienda que el nivel de iluminación se encuentre alrededor de los 500 lux.



- Se tendrá también en cuenta la ubicación de las fuentes de iluminación. Las fuentes de iluminación, tanto las naturales como las artificiales, deben ser paralelas a la posición del puesto de trabajo. Esto evitará que se produzcan reflejos en la pantalla por la reflexión de entradas de luz por detrás del trabajador. También debe evitarse que las fuentes de luz estén situadas frente a la persona, ya que de este modo se podrá evitar que la luz pueda incidir directamente en el campo de visión provocando deslumbramientos.

## **USO DE SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUIMICOS**



- ❖ Antes de utilizar un producto químico, se debe tener disponibles las Hojas de Seguridad de Materiales (MSDS) que se use durante la ejecución de los trabajos.
- ❖ Todos los envases que contengan productos químicos deben estar debidamente rotulados.
- ❖ Tenga en cuenta, que en las áreas donde se almacenen o manipulen productos químicos, se debe contar con extintores de polvo químico seco de 20 libras, en caso de identificar que este no se encuentre, informe a su jefe inmediato.
- ❖ Consulte los procedimientos de emergencia, ante una emergencia, por conato de incendio accidental a causa de los productos químicos.
- ❖ Usted, deberá asistir a las capacitaciones propuestas por la empresa y consultar periódicamente las hojas de seguridad de los productos que utilice.

### **Mobiliario:**

- Conviene que las superficies de trabajo sean mates u opacas y en tonos neutros para minimizar los reflejos.
- El mobiliario no debe presentar esquinas y aristas agudas que puedan lesionar o incomodar a los usuarios.
- El área de la superficie de trabajo deberá tener dimensiones suficientes para permitir colocar los equipos, los documentos y el material que se requiere para desarrollar las actividades.





## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

- La distribución de materiales, herramientas y equipos de uso frecuente, debe encontrarse cerca a la persona, de forma que se hallen en un área de alcance cómodo.
- El mobiliario debe proveer espacio suficiente para albergar cómodamente las piernas y favorecer el desplazamiento en la zona de trabajo, evitando cualquier trauma o golpe.

### Sillas:

- Debe ser estable, favoreciendo la adopción de una postura cómoda.
- La altura y profundidad del asiento se deben poder regular o cambiar, al igual que la altura e inclinación del espaldar. Adicionalmente, el espaldar debe contar con un diseño que provea apoyo en la zona lumbar o baja de la espalda.
- El material de la tapicería deberá favorecer la transpiración.
- Es importante que se cuente con apoyabrazos ajustables.
- Para la selección de la silla, se estimará la facilidad de accionamiento de los dispositivos de ajuste de las diversas dimensiones (palancas, perillas...)
- Se debe graduar la altura de la silla, buscando tener una relación entre la altura de los codos y la de la superficie de trabajo. También, conservando el apoyo de los pies sobre el piso o un reposapiés.
- Se debe ajustar la silla de forma que, al utilizar el ratón, el brazo no esté completamente extendido.

### Pantalla:

- La altura del monitor debe situarse al nivel de los ojos o respecto al eje horizontal de la mirada.
- La distancia entre el usuario y la pantalla, debe encontrarse en un rango de 40 a 70 cm.
- Elegir caracteres de texto lo suficientemente grandes para permitir una lectura fácil cuando se está sentado en una posición cómoda.
- Elegir colores confortables a la vista, evitando letras rojas sobre un fondo azul o viceversa, o fondos oscuros con caracteres rojos y azules (considerados los más fatigantes).
- Privilegiar el contraste negativo caracterizado por fondo claro y caracteres oscuros.
- Los caracteres deben ser nítidos y bien definidos y las imágenes nítidas.
- En los casos de períodos intensos de utilización de la pantalla, se deberá tratar de alternar el trabajo con otras tareas que demanden menores esfuerzos visuales, mentales o músculos esqueléticos.
- Asegurarse que la superficie de la pantalla este limpia.

### Teclado



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

- El teclado debe situarse frente al usuario, pero no al borde de la superficie de trabajo, para que haya espacio suficiente para apoyar los antebrazos. Ubíquelo al menos a 10 cm. del borde de la mesa.
- Su inclinación debe evitar posiciones forzosas en las muñecas, razón por la cual no se aconseja hacer uso continuo del mecanismo de ajuste que posee el teclado en su parte inferior y que permite inclinarlo.

### Ratón:

- Debe ubicarse lo más cerca posible del teclado, quedando espacio para el apoyo del antebrazo.
- Ubicarlo de forma que se pueda alcanzar fácilmente y utilizar con la muñeca recta.
- Apoyar el antebrazo en la mesa y sujetar suavemente el ratón, descansando los dedos sobre los botones y accionándolos gradualmente.
- El tamaño del ratón debe ser acorde con las dimensiones de la mano del usuario. Debe poder sujetarse cómodamente.

### Computador portátil

Al estar unida la pantalla y el teclado de los computadores portátiles, no es posible mantener una adecuada postura. Por ello, dependiendo de la frecuencia de utilización del equipo, es indispensable tener en cuenta ciertas recomendaciones.

### Utilización ocasional

- Se privilegia una buena postura de las manos y de las muñecas.
- Puede considerarse la utilización de equipos pequeños y ligeros (12 a 14").
- Se recomienda en lo posible utilizar el equipo apoyado sobre una mesa o escritorio.
- La inclinación posterior de la pantalla, favorece la correcta postura de la espalda.

### Utilización prolongada

- Se sugiere el uso de equipos de mayor dimensión (14 a 15"). Cuando se deba transportar el equipo con muchos accesorios y documentos pesados, el uso de maletas con ruedas atenúa el esfuerzo físico.
- Cuando el trabajo con el equipo dure más de una hora, se aconseja adaptarle un teclado tradicional y un ratón, y ubicarlo sobre un atril o soporte que permita ajustar la altura de la pantalla a la altura visual del usuario.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

### ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

#### Gestión de la entidad:

- Considerar que la gestión administrativa se dada a la distancia tiene grandes implicaciones psicosociológicas.
- Se ha de mantener la visibilidad del funcionario, vislumbrando no sólo sus actividades, la implicación en los procesos y en la toma de decisiones, sino también, en las posibilidades de desarrollo de su carrera y de sus competencias.
- Asignar actividades con plazos razonables de entrega.
- Mantener informada a la organización sobre el progreso y las dificultades que se tienen en el desarrollo de las actividades de los trabajadores remotos.
- Comunicarse con el funcionario cuando se produzcan cambios en las funciones que se desempeñan o se introduzcan nuevas tecnologías en la empresa, y permitir que éstos participen en tales decisiones.

#### Control de aislamiento

- Es conveniente fijar reuniones virtuales, en donde haya participación de los funcionarios. Ello permite estar al tanto del funcionamiento de las áreas en relación directa con las actividades del funcionario, fomenta el sentido de pertenencia y el intercambio de puntos de vista.
- Garantizar el permanente acompañamiento al funcionario, en todas las situaciones que genere esta modalidad de organización laboral y durante la pandemia por COVID - 19.
- Mantener contacto permanente con el funcionario, a fin que no perder el relacionamiento empresa/trabajador.

#### Horario de trabajo

- Establecer un horario adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador, controlando que no exista un exceso de horas de trabajo que den lugar a grandes exigencias mentales y físicas.
- Se sugiere tener un ritual de inicio y conclusión de la jornada diaria, para evitar que exista un desequilibrio entre la vida laboral y la personal.
- Administrar el tiempo y la relación con la tecnología, no convertirse en un adicto a la herramienta, se debe estimar que se tiene una vida personal.
- Acordar mutuamente con la entidad, el horario en que se está disponible para establecer contactos telefónicos o a través de otro medio de comunicación.
- Se deberán introducir pausas a lo largo de la jornada de trabajo. Son más recomendables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas. Por ejemplo, es preferible realizar pausas de 10 minutos cada hora de trabajo continuo con la pantalla, que realizar pausas de 20 minutos cada dos horas.





## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

- Durante las pausas, aproveche para cambiar de posición y de actividad, realizar ejercicios de estiramiento y de relajación, que permitan atenuar los posibles efectos músculo esquelético, circulatorio, mental y visual.
- La exigencia de una postura se incrementa con la inmovilidad; después de cierto tiempo, cualquier postura deja de ser ideal.

### Separación del ámbito familiar y privado, del laboral

- Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda exclusiva para el desarrollo del trabajo. El ambiente debe propiciar la motivación, favorecer las actividades mentales y la protección de la salud y la seguridad. Solicitar el apoyo de los miembros de la familia para lograr un ambiente que le permita concentrarse y desarrollar sin interrupciones las actividades laborales.
- Informar a familiares y amigos sobre las condiciones de desarrollo de su trabajo, a fin de evitar interrupciones.
- Separar las actividades familiares de las laborales, de lo contrario pueden surgir tensiones que afectan psicológicamente al trabajador, debido al número de compromisos adquiridos o por conflicto de roles.
- Evaluar la necesidad de contar con una línea telefónica independiente de la de uso familiar

### DISFRUTAR DEL TRABAJO REMOTO ES POSIBLE:



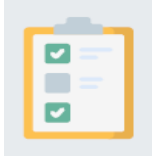
**Empieza temprano:** es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada. Esto te permitirá progresar gradualmente a lo largo del día.



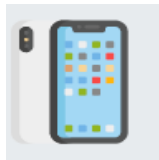
## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19



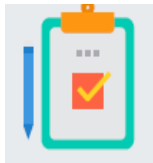
**Prepárate como si fueras para la oficina:** alista tu jornada desde el día antes. Programa la alarma, toma el desayuno y ponte ropa adecuada.



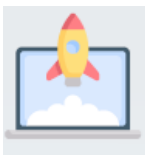
**Estructura tu día como lo harías en la oficina:** organízate y segmenta bien tus tareas y horarios. Crea eventos personales y recordatorios para actuar. Esto evitará que pierdas el enfoque de trabajo.



**Limita el uso de las redes sociales:** la facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad. Desactiva los accesos directos de tu navegador y cierra las sesiones de tus cuentas.



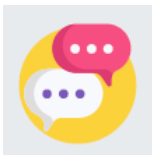
**Comprométete a hacer más:** es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales. Aun cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más que si tus objetivos no fueran tan ambiciosos.



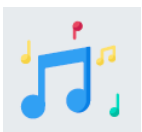
**Trabaja cuando seas más productivo:** es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día. Para tus períodos de mayor lentitud, realiza las tareas más sencillas.



**Planifica con anticipación tus tareas:** si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda, es igualmente importante comprometerse con una agenda que describa cada tarea antes de comenzar.



**Utiliza la tecnología para mantenerte conectado:** no debes estar desconectado de lo que sucede en la oficina. Comunícate con tus compañeros de trabajo a través de Teams o Zoom.



**La música es una buena opción:** puedes escuchar música que coincida con el ritmo del proyecto en el que estás trabajando. Probablemente, la música instrumental te ayude a concentrarte más.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19



**Sé claro con las personas que comparten tu espacio con lo que quieres:** si tienes compañía en tu casa o espacio de trabajo, debes dejar claro que respeten tu espacio y tiempo de actividad.



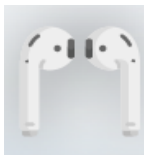
**Haz tiempos de descanso:** trabajar en casa no debe ser impedimento para tomarte un tiempo de descanso. Aléjate del computador, realiza una actividad diferente o comparte tiempo con otras personas de la casa. De acuerdo a la actividad que estés realizando, haz una pausa saludable de 10 minutos con aquella actividad que te genere bienestar. (2 veces durante tu jornada laboral).



**Escoge una hora de finalización del trabajo:** trabajar desde casa puede acabar siendo una actividad demasiado absorbente que incluso te haga dilatar en exceso el tiempo de labor. Ponte una alarma al final del día que señale que tu jornada laboral acaba.



**Ubica eficientemente tus elementos de trabajo:** verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (computador, teclado, mouse). Ten en cuenta que los cables deben estar bajo la superficie de trabajo recogidos para evitar accidentes.



**Usa manos libres:** al hacer uso del teléfono o al realizar video llamadas es ideal que cuentes con manos libres.

## REPORTE DE ACCIDENTES DE TRABAJO:

### ¿Qué es accidente de trabajo? Ley 1562 de 2012.

Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador.

Es también se considera como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical, aunque el trabajador se encuentre el permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función.

De igual forma, se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

### En caso de accidente laboral siga los siguientes pasos:

- 1- Brindar y/o recibir los primeros auxilios.
  - 2- Informar de manera inmediata al Profesional de Talento Humano para evaluar la situación y si es necesario acudir a los servicios de área protegida de AMI y/o remisión a una IPS.
  3. T.H. deberán notificar el accidente a la línea 018000 511 414 de ARL SURA, inmediatamente ocurrido el evento.
  4. Trasládese a la Clínica más Cercana, según el nivel de atención que amerite el accidentado.
  5. Diligenciar reporte FURAT del Trabajador sobre el Accidente ocurrido y enviar a la ARL.
  6. Realizar la investigación del AT dentro de los 15 Siguietes a la ocurrencia del evento.
- \* Nota: - Enviar FURAT a la EPS del accidentado. Y en n caso de AT Grave o mortal, enviar notificación dentro de los 2 días siguientes al Mi trabajo.

## PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA PREVENCIÓN DEL COVID 19:

**Al salir de la vivienda:**

## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA

### MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo
- Restringir las visitas a familiares, amigos si alguno presenta cuadro respiratorio
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano y mantener el aislamiento.
- Utilizar tapa boca en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios
- En casa debes usar tapaboca en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que pertenecen al grupo de riesgo de contagio



#### Al regresar a la vivienda:

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón



- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos de ministerios de salud y protección social.



- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.





**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse la ropa
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con agua caliente que no quemé las manos y jabón y secar por completo. No utilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través de aire. Dejar que sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón
- Mantener la casa ventilada, limpia y desinfectar áreas, superficies, objetos de manera regular
- Si hay algunas personas con síntomas de gripa en la casa tanto a las personas como quienes cuidan de ella deben utilizar tapaboca de manera constante en el hogar.

**PROTOCOLOS DE SEGURIDAD PARA RECIBO DE  
MERCANCIAS Y DOMICILIOS**



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19

A continuación, te compartimos algunos tips, para tener en cuenta al momento de recibir domicilios, como usuarios del servicio.

### 1. Evita pedir en horas pico.

Esto ayuda a disminuir las aglomeraciones.



2. **Prioriza los medios de pago virtuales.** Evita los medios físicos como efectivo o tarjetas. Si usas efectivo, recuerda dar el pago exacto, idealmente en una bolsa.

3. **Evita que el domiciliario llegue a la puerta de tu casa.** En lo posible, recíbelo en la portería o en las afueras de tu casa.



### 4. **Mantén una distancia de dos metros con el domiciliario.**

No es necesario que recibas en tu mano los productos, puedes usar una superficie para el intercambio.

5. Si tienes síntomas respiratorios, **usa tapabocas y guantes.**



6. Cuando ingreses con tus productos a casa, **desinfecta los empaques y luego deséchalos.**

Limpia los productos, lavando tus manos antes de manipularlos.

7. **Limpia y desinfecta las superficies que entraron en contacto con los empaques** y productos que pediste a domicilio.



## ASEGURATE DE CAMBIAR TUS HABITOS

## PROTOCOLOS DE DESINFECCIÓN DE VEHICULOS



Este protocolo está diseñado para desinfección rutinaria. Aquellas que sean más profundas (vapor, químicos especiales), deben ser realizadas por personal especializado. Con medidas prácticas y cotidianas, podemos eliminar el Coronavirus de las superficies.

Un desinfectante de uso doméstico puede destruirlo, ya que estos disuelven la membrana grasa del virus, eliminándolo y desprendiéndolo. Para esto, te recomendamos:

1. Lávate las manos antes de entrar al vehículo.
2. Evita toser y/o estornudar abiertamente en el vehículo y sobre tus manos. Usa un pañuelo desechable o cúbrete con tu brazo.
3. La ventilación es importante al momento de desinfectar el vehículo. Abre las ventanas y puertas, no enciendas el aire acondicionado.
4. Usa guantes de caucho (nitrilo) y gafas de seguridad contra salpicaduras. La protección respiratoria, facial y de cuerpo adicional son opcionales, según el método de desinfección a utilizar, consúltalo en tu empresa.
5. Las superficies y objetos primero se deben lavar con un detergente convencional (detergente líquido, limpiapisos, etc).
6. Luego usa el desinfectante, generalmente son a base de cloro (blanqueador comercial concentrado al 5%, diluido en agua en proporciones: 1 parte de cloro por 10 partes de agua) o también el alcohol en concentraciones entre el 60% y 70%. Puedes verificar esta información en la etiqueta





**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

7. La aplicación de ALCOHOL o BLANQUEADOR se recomienda que sea por aspersion, dejándolo actuar durante 10 minutos y luego retirarlo con paño o papel.

8. Enfoca la limpieza y desinfección en cinturones de seguridad incluyendo la banda y los anclajes, el timón o volante, el área de instrumentos, freno de mano, palanca de cambios, manijas de las puertas y ventanas, barandas, torniquetes y todas las partes con la que tú y los pasajeros estén en contacto.

9. Después de realizar la limpieza, lava y desinfecta tus manos. En vehículos de transporte de pasajeros, es preferible abrir las ventanas y evitar el uso del aire acondicionado. En todos los casos, mantener limpios los ductos y sistemas de ventilación.

## **PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA CUIDADORES DE FAMILIARES CON COVID - 19**

### **INTRODUCCIÓN:**

Si cuida a una persona con COVID-19 en entornos que no son de atención médica, siga estos consejos para protegerse y proteger a otras personas. Esta información

también alcanza a las personas con pruebas de laboratorio con resultado positivo que no manifiestan síntomas.

**Nota:** *Los adultos mayores o las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes graves, como enfermedad pulmonar crónica, afecciones cardiacas graves o diabetes, corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente deben llamar a sus médicos ni bien aparecen los síntomas.*



## 1. Limite el contacto

El COVID-19 se propaga entre las personas en contacto estrecho (a una distancia de hasta aproximadamente 2 mts), a través de las gotitas respiratorias que una persona produce al hablar, toser o estornudar.

- **Use una habitación y un baño separados:** si es posible, la persona enferma debe permanecer en su propia "habitación o área para personas enfermas", alejada de las demás personas. Si es posible, la persona enferma debe usar otro baño.
- **Espacios compartidos:** si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente.
- Abra la ventana y encienda un ventilador (si es posible) para aumentar la circulación de aire.
- Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.
- **Evite recibir visitas:** evite cualquier visita innecesaria, especialmente si se trata de personas con riesgo más alto de enfermarse gravemente.

## 2. Coma en habitaciones o áreas separadas

**Manténgase alejados:** la persona enferma debe comer (o se la debe alimentar) en su propia habitación, siempre que sea posible.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA

### MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19



**Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente:** use guantes para manipular los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.

Límpiese las manos después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.

### 3. Evite compartir artículos personales

**No compartan cosas:** no comparta platos, tazas/vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama ni artículos electrónicos con la persona enferma.



### 4. Use los Elementos de Protección Personal



#### Persona enferma:

- La persona enferma debe usar TAPA BOCAS cuando está cerca de otras personas en el hogar y cuando sale (incluso antes de ingresar al consultorio del médico).
- EL TAPA BOCAS ayuda a evitar que una persona enferma propague el virus a otras personas. Contiene las gotitas respiratorias para que no lleguen a otras personas.

#### Cuidador:

- Use guantes al tocar o tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito y orina. Bote los guantes en un cesto de basura con bolsa.
- Un cuidador puede usar TAPA BOCAS al cuidar a una persona enferma. Sin embargo, se desconoce el efecto de protección (es decir, qué eficacia tiene la cubierta de tela para la cara para proteger a las personas sanas de la inhalación del virus).



**PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO  
REMOTO O DESDE CASA  
MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19**

- Para evitar enfermarse, recuerde poner en práctica las medidas preventivas cotidianas: lavarse las manos con frecuencia, evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz si no se lavó las manos, limpiar y desinfectar superficies con frecuencia.

## **5. Límpiense las manos con frecuencia**

**Lávese las manos:** lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Instruya a todos los integrantes del hogar para que hagan lo mismo, especialmente después de haber estado cerca de la persona enferma.



**Desinfectante de manos:** si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.

**No tocar:** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos antes.

## **6. Limpie y luego desinfecte En la casa**



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD TRABAJO REMOTO O DESDE CASA

### MEDIDAS CONTINGENCIA POR COVID - 19



- Limpie y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días: esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y artículos electrónicos.

- Si está sucia, limpie el área o el artículo con agua y jabón. Luego use un desinfectante de uso doméstico.

- Recuerde seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que está usando el producto de manera segura y eficaz. En el caso de muchos productos, la recomendación es mantener la superficie húmeda por unos minutos para eliminar los gérmenes. Muchos fabricantes de productos también recomiendan usar guantes, garantizar una buena circulación de aire o quitar el producto con un paño o enjuagarlo después del uso.

### Habitación y baño

- **Si usa una habitación y un baño separados:** solo debe limpiar el área en torno a la persona enferma cuando sea necesario, por ejemplo, cuando está sucia. Esto ayuda a limitar el contacto con la persona enferma.
- 
- Si se siente bien, la persona enferma puede limpiar su propio espacio. Entréguele a la persona enferma artículos de limpieza personales como pañuelos desechables, toallas de papel, productos de limpieza.
- 
- **Si comparten el baño:** la persona enferma debe limpiarlo y desinfectarlo después de cada uso. Si esto no es posible, el cuidador y los miembros del hogar deben esperar el mayor tiempo posible para ingresar al baño y limpiarlo y desinfectarlo antes de usarlo.

## 7. Lave y seque la ropa sucia

- No sacuda la ropa sucia.
- Use guantes desechables para manipular la ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- Lave las prendas según las instrucciones de la etiqueta. Use la temperatura de agua máxima permitida.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Seque la ropa lavada, en configuración caliente de ser posible, y completamente.
- Lávese las manos después de colocar la ropa en la secadora.
- Limpie y desinfecte los botes para ropa sucia. Lávese las manos después de eso.



## **8. Use un cesto de basura con bolsa**



- Bote los guantes desechables y otros artículos contaminados en un cesto de basura con bolsa.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura, y para manipular y desechar los residuos.
- Lávese las manos al terminar.
- Bote todos los guantes y mascarillas desechables, así como otros artículos contaminados, en un cesto de basura con bolsa.
- De ser posible, use un cesto de basura con bolsa exclusivo para los artículos de la persona enferma.