

# PROTOCOLO REACTIVACIÓN LABORAL

A continuación se establecen las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se deben tener en cuenta para la reactivación laboral, con el fin de prevenir la propagación del COVID – 19 al interior de la oficina de Fecoordi S.A y de Coordinadora Mercantil:

## AL INGRESAR A LA EMPRESA

- Realiza la desinfección de la suela de tus zapatos en el recipiente destinado en la portería principal. Si ingresas en vehículo, debes estacionar y proceder con la desinfección.
- Lava tus manos en el lugar definido en la portería.
- Si usas tapabocas desechable, no olvides depositarlo en la caneca correspondiente y proceder con el lavado de manos.
- Desinfecta con alcohol tus pertenencias como bolso, celular y realiza el lavado de manos.



## DURANTE LA JORNADA LABORAL

- El **uso permanente del tapabocas** dentro de las instalaciones es obligatorio.
- **Lávate las manos** cada 2 horas y cada que lo consideres necesario, siguiendo el protocolo establecido.
- Realiza una adecuada **limpieza y desinfección de tus implementos** (teclado, mouse, celular) y **superficie de trabajo**.
- **Evita tocar tu boca, nariz y ojos**. Si requieres hacerlo, asegúrate de realizar antes y después un adecuado lavado de manos.
- Si requieres contacto con personas, recuerda conservar el **distanciamiento** mínimo de 1 metro.
- Si recibes algún paquete, desinfectalo de inmediato y seguidamente lávate las manos siguiendo el protocolo establecido.
- En el **restaurante**, recuerda conservar el distanciamiento social al hacer la fila y realizar el lavado de manos en la zona destinada para tal fin.

## AL REGRESAR A TU HOGAR

- Quítate los zapatos antes de entrar y lava la suela de los mismos con agua y jabón.
- Quítate la ropa con la que llegas y deposítala en la cesta correspondiente.
- Desinfecta con alcohol los objetos que lleves: bolso, paquetes y celular.
- Lávate las manos.
- Báñate, esto ayudará no solo a limpiar tu cuerpo sino a relajarte.
- Evita tener contacto con tu familia hasta no realizar un adecuado proceso de limpieza y desinfección personal.



# LÁVATE Y SÉCATE BIEN LAS MANOS



1  
Moja tus manos con agua.



2  
Aplica suficiente jabón.



3  
Frota las palmas entre sí.



4  
Frota la parte superior de las manos.



5  
Frota entre los dedos.



6  
Empuña tus manos y frota los dedos de arriba hacia abajo.



7  
Frota los pulgares rotándolos.



8  
Lava la punta de los dedos y las uñas contra la palma.



9  
Lava con agua.



10  
Seca bien tus manos con una toalla de papel.



11  
Usa la misma toalla para cerrar la llave.



12  
Tus manos están limpias.

- Lava tus manos antes y después de entrar al baño.
- Antes y después de manipular alimentos.
- Al llegar de la calle.
- Al iniciar y terminar tu jornada laboral.
- Durante el día, como mínimo cada 2 horas.

# USO ADECUADO DEL TAPABOCAS

## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de ponerte y después de quitarte el tapabocas.
- Ajústalo bien a la cara, pero debe permitir respirar sin restricciones.
- Para retirarte el tapabocas debes tener cuidado de no tocarte los ojos, la nariz ni la boca.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.



## Tapabocas lavables:

- Asegúrate de lavarlo de una manera que no se cambie su forma y debe lavarse después de un uso continuo de 8 horas. Usar jabón /detergente que no dañe la tela del que está hecho el tapabocas
- Se debe mantener en una bolsa cerrada hasta el momento de lavarlo.
- No se recomienda guardar el tapabocas sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección por que se pueden contaminar, romper o dañar.

## Tapabocas desechable:

- Cámbiate el tapabocas tan pronto como esté húmedo y no lo reutilices.
- Deséchalo inmediatamente en el recipiente correspondiente y con tapa, y lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol..

### RECUERDA:

- No tocarte la cara (ojos, boca o nariz) con las manos sucias.
- Así lleves tu tapabocas mantén la distancia social.

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

## IMPORTANCIA DE LA DESINFECCIÓN:

Los organismos patógenos como el SARS CoV-2, responsable de la enfermedad llamada COVID-19, responden a condiciones específicas para “vivir” como en este caso en un humano que le proporcione humedad y temperatura ideales, por ello elige alojarse en las vías respiratorias, mucosas y lugares de fácil adhesión. En las superficies, el virus permanece por un tiempo limitado, pero allí no puede reproducirse y por ello es procedente y fundamental limpiar y desinfectar dichas superficies como una de las acciones preventivas.

## Nueva rutina:

Limpia rutinariamente todas las superficies que se tocan con frecuencia en tu puesto de trabajo, como tu escritorio, teclado, mouse, computador y teléfono.

- Utiliza toallas impregnadas con alcohol o desinfectante.
- Prioriza elementos y superficies que entran en contacto frecuente o permanente.



## Frecuencia:

Mínimo dos veces al día (a.m. y p.m.)

## RECUERDA:

- Lávate siempre las manos después de tu nueva rutina de limpieza.

# MOVILIDAD SEGURA

A continuación encontraras las medidas de prevención a tener en cuenta para movilizarte de manera segura en los diferentes medios de transportes y evitar la propagación del COVID-19.

Recuerda que [la principal medida de protección SOMOS NOSOTROS MISMOS.](#)

## Moto y Bicicleta:

- Usa guantes durante el recorrido y límpialos frecuentemente.
- Recuerda el uso de los elementos de protección en todo momento y recuerda mantenerlos en adecuadas condiciones de higiene.
- Limpia tu vehículo diariamente, especialmente el manubrio y tanque.
- Lávate las manos al llegar a tu destino, siguiendo los protocolos definidos.

## Carro:

- En lo posible, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respires un mejor aire. Si utilizas el aire acondicionado, verifica que el filtro del mismo o “filtro de polen” se encuentre en buenas condiciones.
- Si viajas con más personas, pídeles que usen tapabocas y mantén ventilado el vehículo durante el desplazamiento.
- Limpia las superficies del vehículo con las que estés en contacto, como: cinturón de seguridad, timón, área de instrumentos y freno de mano.
- Permanece atento a la interacción con otros usuarios de la vía y cuida especialmente a peatones, ciclistas, motociclistas, niños y ancianos.

## Transporte público:

- Es obligatorio el uso adecuado del tapabocas y desecharlo al llegar a tu destino.
- Evita desplazamiento en horas pico y si tocas pasamanos, barras de agarre o torniquetes, utiliza gel antibacterial mientras puedes realizar un lavado de manos completo y evita tocarte la boca nariz y ojos.
- Mantén las ventanas abiertas, en lo posible, para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Conserva el distanciamiento social en las filas para acceder al transporte como al interior del mismo.
- Al llegar a tu destino, realiza la desinfección de tus elementos como celular, disposición de tu tapabocas y el correcto lavado de manos.



# TRABAJO REMOTO EN CASA

Para Fecoordi S.A. es importante brindar las condiciones de seguridad para la prevención del contagio con el COVID -19 de sus empleados que se encuentren haciendo trabajo remoto. Por eso te solicitamos que leas y acates las indicaciones dadas a continuación:

## Reporte diario de condiciones de salud:

Diariamente debes reportar a través del formulario definido por Fecoordi tu estado de salud actual, con el fin de determinar si tienes algún riesgo de contagio que requiera ser atendido. Recuerda que esta información se maneja siguiendo los lineamientos de protección de datos personales y solo será suministrada a las autoridades competentes en caso de confirmar algún caso positivo de contagio.



## Durante la jornada laboral:

- **Lávate las manos** cada 2 horas y cada que lo consideres necesario, siguiendo el protocolo establecido.
- Realiza una adecuada **limpieza y desinfección de tus implementos** (teclado, mouse, celular) y **superficie de trabajo** cada 2 horas.
- **Evita tocar tu boca, nariz y ojos.** Si requieres hacerlo, asegúrate de realizar antes y después un adecuado lavado de manos.
- Si recibes algún paquete, desinfectalo de inmediato y seguidamente lávate las manos siguiendo el protocolo establecido.

## Salud mental y descanso:

- Adopta posturas adecuadas para realizar el trabajo, con el fin de evitar lesiones osteomusculares y disminuir el cansancio.
- Realiza pausas activas, estira tu cuerpo, camina por los espacios de tu casa.
  - Hidrátate constantemente.
- Al finalizar la jornada, comparte tiempo con tu familia o realiza actividades de relajación.

## Si debes salir de casa:

Sigue las recomendaciones y normas establecidas por el Gobierno Nacional: Cumplimiento de pico y cédula, distanciamiento social y al regresar a casa:

- Quítate los zapatos antes de entrar y lava la suela de los mismos con agua y jabón.
- Quítate la ropa con la que llegas y deposítala en la cesta correspondiente.
- Desinfecta con alcohol los objetos que lleves: bolso, paquetes y celular.
- Lávate las manos.
- Báñate, esto ayudará no solo a limpiar tu cuerpo sino a relajarte.

