

PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO- PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN DE COVID-19

Anexo No. 2



DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO
SG-SST

1. OBJETIVOS

- Establecer el protocolo de autocuidado para la prevención y protección de la propagación de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19, tomando en cuenta la normatividad legal vigente en el ámbito nacional y distrital.
- Determinar los lineamientos de bioseguridad tendientes a la protección, prevención, y minimización de los factores de riesgo, que pueden propiciar la probabilidad de contagio por COVID-19 (SARS-COV-2) y que deben ser aplicados por los colaboradores en el desarrollo de sus funciones y/u obligaciones contractuales, manteniendo así ambientes de trabajo seguros y saludables, para los usuarios, personal de planta y contratistas, garantizando la continuidad del servicio a través de medidas generales y específicas de bioseguridad.

2. ALCANCE

Aplica para todos los colaboradores independientemente de su forma de contratación de la Secretaría Distrital de Movilidad (SDM), que desarrollen sus funciones y/u obligaciones contractuales en la modalidad de trabajo presencial, teletrabajo, trabajo en casa, jornadas mixtas y en campo.

3. RESPONSABILIDADES

Las responsabilidades y acciones tendientes a cargo de la Entidad son:

- Implementar y adaptar la normatividad legal vigente definida por las entidades gubernamentales designadas para la promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19.
- Actualizar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, identificando e implementando acciones correspondientes para la prevención del riesgo biológico por infecciones respiratorias incluidas las originadas por COVID-19 en el ambiente de trabajo.
- Notificar a la ARL sobre los casos sospechosos y confirmados identificados en la

SDM e indicar a los colaboradores que deben reportar ante su EPS.

- Realizar las capacitaciones necesarias a los colaboradores sobre las medidas, controles y manejos incluidos en este protocolo.
- Adoptar acciones garantes de la continuidad de las actividades propias de la Entidad, garantizando la protección integral de los colaboradores.
- Establecer medidas de control que garanticen la reducción de la exposición, tales como propiciar el teletrabajo, trabajo en casa, flexibilización de turnos y horarios de trabajo cuando sea necesario.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de síntomas respiratorios u otros signos relacionados por parte de los colaboradores.
- Comunicar a través de los medios establecidos por la Entidad, información concerniente a la prevención, propagación y atención de la infección en lugares visibles a los colaboradores y comunidad en general.
- Fomentar el uso de medios alternativos de transporte.
- Coordinar con la ARL, la implementación de las medidas de bioseguridad y autocuidado.
- Aplicar las medidas de aislamiento preventivo de 7 (siete) días contados a partir del día del inicio de los síntomas, para los casos sospechosos o positivos de COVID-19 dentro de la SDM y realizar los cercos epidemiológicos correspondientes.
- Asegurar el cumplimiento en las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud, en relación con la prevención del contagio por enfermedades respiratorias, incluido el COVID- 19, previstas en el presente protocolo.
- Establecer canales de información entre el colaborador y la Entidad (ARANDA, correo electrónico), la ARL, para el recaudo y manejo de la información en cuanto a sospechas de síntomas o contacto con personas confirmadas COVID- 19.

4. PRECAUCIÓN Y AUTOCUIDADO

Todos los colaboradores deben propender por el autocuidado, siendo fundamental que se tengan en cuenta las precauciones específicas que se deben realizar durante los diferentes procedimientos, la prevención de los accidentes de trabajo y la transmisión de enfermedades. La protección de los colaboradores durante el ejercicio de su labor es una prioridad del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

La Bioseguridad, de acuerdo con la Resolución 1238 de 2022 se define como “conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los colaboradores”.

Si bien es cierto que desde SDM se realizan actividades tendientes a salvaguardar la integridad física y mental de todos los colaboradores, es importante recordar que el autocuidado contra el COVID-19 es en gran medida responsabilidad de cada uno, para esto es importante recordar que debe mantenerse seguro, mediante la adopción de algunas sencillas medidas como:

- Cumplir con el protocolo de bioseguridad adoptado por la Entidad a través de acto administrativo.
- Propender por la adopción de medidas de autocuidado, así mismo de los familiares, personas cercanas y sociedad en general, extremando medidas de cuidado en caso de presentar comorbilidades, en su persona o en miembros de su familia.
- Se recomienda aplicar el esquema completo y los refuerzos de vacunación para la inmunización contra la COVID- 19, con las dosis recomendadas y validadas por la OMS y el Ministerio de Salud de Colombia.
- Reportar a la Entidad las ocasiones en que presente sintomatología asociada al Covid-19, cualquier caso de contagio que se llegase a presentar en el lugar de trabajo o en su familia (casos positivos confirmados), este reporte se debe realizar a través del aplicativo Aranda enlace: <https://aranda.movilidadbogota.gov.co/USDKV8/index.aspx#!/login/> o al correo sst@movilidadbogota.gov.co, con el propósito que la SDM pueda adoptar las medidas pertinentes, e inmediatamente informar a su EPS su estado de salud.
- Evitar las aglomeraciones.
- Al toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Evitar el contacto con las personas, si identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus por COVID-19.
- Evite los espacios cerrados, congestionados o que entrañen contactos cercanos.

Así mismo, deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones de prácticas de trabajo Seguro:

- A. Higiene de manos
- B. Elementos de Protección Personal (EPP)
- C. Distanciamiento Físico
- D. Limpieza y Desinfección
- E. Ventilación Adecuada

A. HIGIENE DE MANOS

Las manos son unas de las principales vías de transmisión de gérmenes, por lo que la higiene de manos es una medida primordial para evitar la transmisión y propagación del coronavirus COVID- 19 (SARS-COV-2). Todo colaborador o cualquier persona que participe directa o indirectamente con más personas a su alrededor, debe mantener la higiene de manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

La técnica de lavado de manos se encuentra publicada en los puntos donde se realiza esta actividad. (ver imagen)

Figura 1. Protocolo lavado de manos



B. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

El propósito fundamental de los Elementos de Protección Personal (EPP), es prevenir el contacto con el agente infeccioso, creando una barrera entre éste y el colaborador, evitando la exposición directa al riesgo, para ello no se exigirá la obligatoriedad en el uso del tapabocas, aunque se recomienda su uso en lugares cerrados, esto como medidas de autoprotección ante enfermedades respiratorias, incluido el virus COVID-19 (SARS-COV-2).

Cuando utilice el tapabocas, tenga la precaución que este se encuentre cubriendo la nariz boca y mentón, en caso de presentar síntomas relacionados a enfermedades respiratorias y en lugares con alta afluencia de gente o con aglomeraciones.

También se recomienda que, si es una persona con comorbilidades, utilice tapabocas quirúrgico ya que este protege con mayor efectividad las gotículas de fluidos y saliva con lo que tiene contacto al interactuar con otras personas, así mismo, es recomendable no utilizar mascarillas con válvulas ya que estas se encuentran diseñadas para responder a otro tipo de riesgos y peligros de tipo industrial relacionados con aerosoles y partículas atomizadas de químicos y sustancias de origen inorgánico.

Los EPP seleccionados en la SDM, se encuentran definidos en la Matriz de Elementos de Protección Personal.

C. DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Según lo consignado en la Resolución 1238 de 2022, todos los habitantes del territorio nacional deberán evitar aglomeraciones en espacios abiertos y cerrados, en especial, las personas que presenten comorbilidades, definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento físico y minimicen la concentración de personas en un mismo lugar, tales como: horarios de atención, turnos de operación, sistemas de reservas.

En este sentido, la Entidad ha establecido a través del proyecto de trabajo inteligente las modalidades de teletrabajo, trabajo en casa, horarios flexibles y jornadas dinámicas para sus colaboradores.

D. VENTILACIÓN ADECUADA

- Se debe garantizar y promover la ventilación natural en las diferentes áreas de la Entidad, mantener las ventanas y puertas abiertas en la medida de lo posible.
- El aire acondicionado puede ser utilizado siempre y cuando se alimente de aire exterior y se debe configurar de tal manera que se utilice la mayor cantidad posible de aire fresco, con el propósito de reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 o enfermedades respiratorias.
- Se debe realizar de manera periódica la inspección, mantenimiento y limpieza de los sistemas de aire acondicionado siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- Así mismo, se favorecerán las actividades laborales y de bienestar en espacios abiertos cumpliendo con el distanciamiento físico.
- Se propiciará, el descanso, y almuerzo en lugares al aire libre, si el espacio de descanso es cerrado se deberá en todo caso mantenerse puertas y ventanas abiertas.

4. MEDIDAS GENERALES

Además de las medidas anteriormente mencionadas, que han demostrado mayor evidencia y que establece el Ministerio de Salud y de Protección Social para la contención, prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19, se hacen extensivas las recomendaciones emitidas por el gobierno central para evitar la propagación del virus, tales como:

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Al toser o estornudar: Tosa o estornude en un pañuelo o en la curva de su brazo,

no en su mano, y deseche los pañuelos usados, lávese las manos inmediatamente.

- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia usando alcohol con una concentración mayor al 60% e inferior al 95% (no usar alcohol industrial) o con abundante agua y jabón.
- No comparta artículos personales o suministros como teléfonos, bolígrafos, cuadernos, elementos de protección personal (EPP), etc.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 40 a 60 segundos, especialmente al momento de ingresar y salir del trabajo, después de usar el baño, previo a entrar en contacto con alimentos, previo y posterior a entrar en contacto con elementos u objetos de trabajo y mínimo cada 3 horas.
- Si no hubiere agua y jabón disponible puede utilizar el gel antibacterial para manos a base de alcohol con una concentración mayor al 60%, disponible en el botiquín.

**EL AUTOCUIDADO CONTRA EL COVID-19 ES UNA
RESPONSABILIDAD DE TODOS Y PARA TODOS. SECRETARIA
DISTRITAL DE MOVILIDAD.**

