



► Protocolo retornando  
al Trabajo **COVID 19**

## Objetivo

Establecer un protocolo de reincorporación laboral posterior al aislamiento preventivo obligatorio a causa del COVID-19, implementando las medidas necesarias para minimizar el contacto entre los colaboradores y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en el lugar de trabajo.

## Alcance

Definición de lineamientos en el Instituto de Diagnóstico Médico S.A. IDIME para generar una guía que permita retomar las actividades laborales de forma segura.

## Metodología

Brindar lineamientos acordes a lo establecido para la contención del COVID 19 dentro de las instalaciones del Instituto Diagnóstico Médico S.A. IDIME.

## Desarrollo

---

# Lineamientos para antes de retornar a las áreas de trabajo:

### ■ Actividades generales



Llevar control de la temperatura de los colaboradores al iniciar y al finalizar la jornada laboral registrando los resultados en la planilla. Para realizar este control cada sede debe contar con termómetro digital y la toma la puede realizar un colaborador que se designe previamente entrenado y capacitado.



Seguir lineamientos de lavado de manos al ingresar a la sede y continuar con el mismo cada tres horas, cada vez que salgas del baño y antes y después de consumir alimentos. Diligenciar el formato control lavado de manos.



Cada líder de proceso debe **reportar a Seguridad y Salud en el Trabajo** si sus **colaboradores presentan sintomatología respiratoria** para su correspondiente seguimiento. Este reporte se puede realizar vía correo electrónico o telefónico a Seguridad y Salud en el Trabajo. Los colaboradores que estén realizando trabajo en casa deben reportar estado de salud y de temperatura corporal.



Efectuar **desinfección de los puestos de trabajo** donde se incluya video terminales, superficies y sillas de trabajo, dicho proceso debe estar a cargo de la empresa de aseo NASE y se debe realizar esencialmente en dos momentos, antes del inicio de la jornada y al finalizar la jornada, en caso de que los puestos de trabajo sean compartidos y su utilización dependa del turno de trabajo, se debe efectuar la desinfección antes de los cambios de turno.



Para la manipulación de los **hornos microondas y de los termos del café, se dotará de servilletas y un spray** que contiene agua y jabón para la desinfección de los botones, esta limpieza la está realizando el personal de servicios generales. Adicionalmente, las personas deben llevar su pocillo para el consumo de bebidas calientes o frías, no estarán disponibles los vasos desechables.



El **tiempo para calentar el almuerzo y consumir los alimentos es de 20 minutos**, una vez cumplido, el colaborador debe salir del comedor para permitir que otras personas puedan utilizar este espacio.

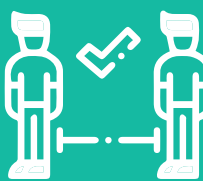


Es importante **garantizar el distanciamiento social en las zonas comunes**, por lo tanto, se deben asignar turnos rotativos para que los colaboradores puedan tomar su break y almuerzo.





No están permitidas las reuniones en los diferentes espacios de las sedes, a menos que se garantice el distanciamiento establecido.



Es importante que se mantenga una **distancia** considerable entre los colaboradores de **aproximadamente 2 metros** tanto hacia los lados como hacia la parte posterior del puesto de trabajo o en frente dado el caso que los puestos se encuentren dispuestos en islas de trabajo, para ello se debe validar si es necesaria la estadía en el área de trabajo de todos los colaboradores, de no ser así es importante que los jefes de área determinen si es factible **realizar rotación de sus colaboradores** por días para evitar aglomeraciones en los centros de trabajo y validar a su vez qué labores pueden seguir ejecutando cumpliendo su horario desde el trabajo en casa.



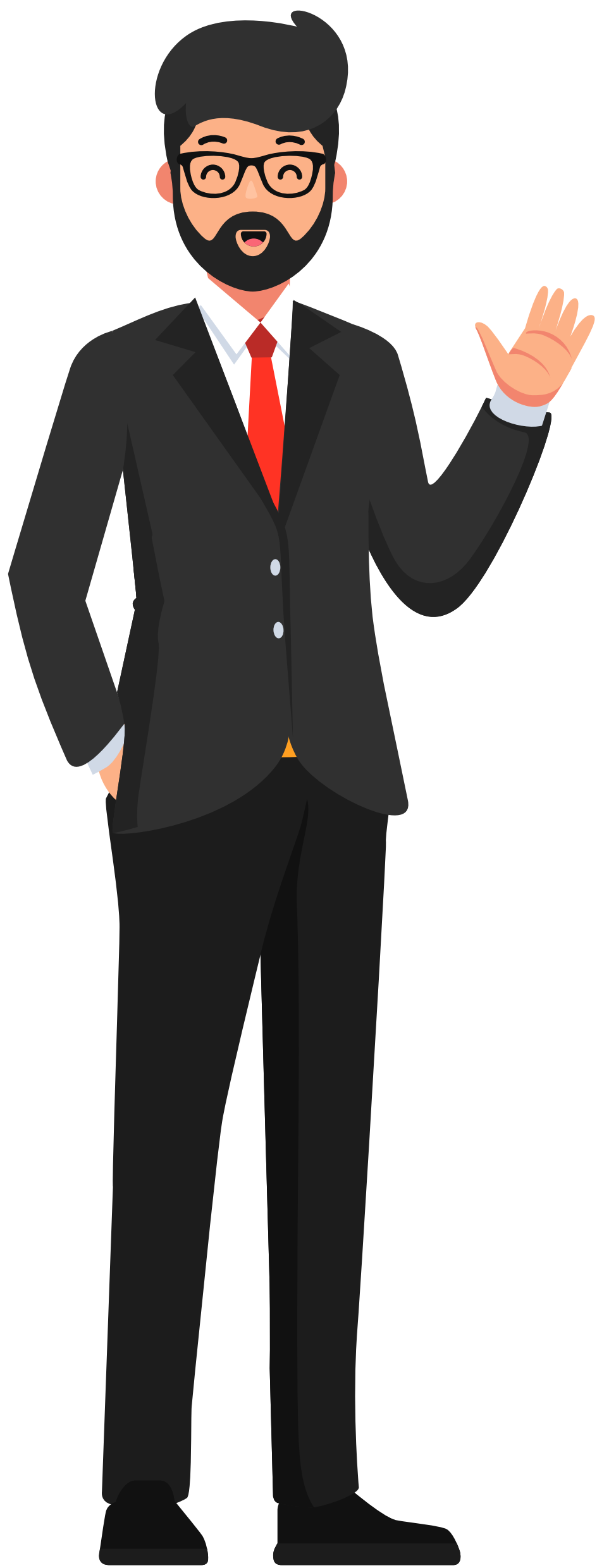
Los espacios deben garantizar una adecuada ventilación y recambio de aire.



Sobre las superficies de trabajo solo se deben mantener las **herramientas o elementos indispensables** para el desarrollo de la labor.



Si el puesto de trabajo es compartido, se debe realizar **desinfección de este por cada cambio de turno**. (Esta labor la debe realizar el personal de NASE o el colaborador.)



### **Para los colaboradores del Instituto de Diagnóstico Médico S.A. IDIME:**

- Los colaboradores deben velar por su autocuidado, conservar estilos de vida y trabajo saludable para mantener activo su sistema inmunológico.
- Los colaboradores deben dar cumplimiento a las recomendaciones médicas que se generen como resultado de valoraciones médicas realizadas bien sea por la EPS o ARL, o las que se deriven de los exámenes médicos ocupacionales, ya que esto garantiza la prevención de enfermedades osteomusculares y la mitigación de las existentes.

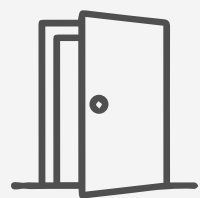
# Para colaboradores asistenciales y de línea de frente

## Antes de salir de casa



Es importante que se designe un área que será denominada **zona de transición**. En esta dispondrás de los elementos necesarios para disminuir el riesgo de contaminación cruzada al ingreso a tu vivienda.

### ¿Qué características debe tener la zona de transición?



- Debe estar cerca de la puerta de entrada.



- Debe tener una superficie lavable o de fácil limpieza.



- Debe ser de circulación restringida (tu familia o mascotas no deben estar en contacto con esta área).

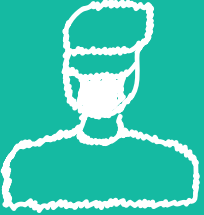


### ¿Qué debe tener?

- Tapete lavable o superficie de fácil limpieza.
- 2 contenedores grandes de plástico para la ropa de calle y la ropa utilizada en el trabajo.
- Solución desinfectante (se puede preparar diluyendo 2 cucharadas soperas de hipoclorito de sodio en 1 litro de agua; el tiempo máximo de duración de esta mezcla es de 24 horas).
- 1 paño.
- 1 spray con alcohol antiséptico al 70%.
- 1 recipiente plástico para las llaves, el celular, la billetera y otros objetos a desinfectar.
- Gel para las manos.

## Recomendaciones generales

- Después de bañarte, usa crema humectante.

### Utiliza

	Vestido quirúrgico o ropa que se pueda lavar fácilmente todos los días.
	Una sola chaqueta o saco para usar durante varios días y que sea fácil de lavar.
	Un par de zapatos destinados al traslado y transporte que sea fácil de limpiar o lavar. (Se debe utilizar un par de zapatos exclusivo para laborar dentro de la sede).

<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Mantén el cabello</b> corto o recogido.</li><li>- Si tienes <b>bigote o barba</b>, mantenlos muy cortos.</li><li>- Si vas a <b>cambiarte de ropa</b> en tu sitio de trabajo (lo cual es recomendable), lleva una muda de ropa y zapatos que también sean fáciles de lavar o de limpiar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Lleva solo los elementos que sean indispensables</b> en tu trabajo (por ejemplo, puedes limitar el número de llaves). Evita llevar artículos innecesarios.</li><li>- <b>Lleva alcohol o gel</b> para higienizarte las manos frecuentemente.</li><li>- Lleva tus <b>objetos personales</b> en una bolsa que se pueda lavar o que no se deteriore con el uso de los limpiadores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Evita utilizar</b> anillos, pulseras, aretes, collares o reloj de pulso.</li><li>- Utiliza <b>pañuelos desechables</b> para tocar superficies como botones de ascensores, manijas y perillas. Después de usarlos, deséchalos en una caneca cerrada.</li><li>- Las últimas <b>dos cosas que debes hacer</b> antes de salir es ponerte los zapatos y lavarte o higienizarte las manos.</li></ul>
--	---	---

## Durante el traslado y transporte



**Evita** tocarte la cara.



**Toca solo** lo que sea indispensable.



Procura manipular **algunos botones o puertas con el codo** u otras partes del cuerpo, o en lo posible con un pañuelo desechable.



Si tienes que **tocar una superficie de alto contacto** (manijas de puertas, botones de ascensor, timbre) **usa un pañito o pañuelo desechable** que puedas botar inmediatamente.



Trata de **usar la mano no dominante para tocar objetos** de alto contacto, ya que la mano dominante es la que probablemente llevarás a la cara de manera inconsciente.



**Frota tus manos con gel a base de alcohol durante 20-30 segundos** después de tocar una superficie de alto contacto, por ejemplo, al pasar los torniquetes o tocar las barandas del transporte público.



## Al llegar al trabajo

**Procura llegar diez minutos antes de la hora de ingreso para realizar el cambio de ropa. Recuerda llevar siempre bolsas para guardar la ropa y zapatos de cambio y la ropa y zapatos de trabajo.**

- Antes de proceder a cambiarte y ponerte tu ropa y zapatos de trabajo, recuerda siempre lavar las manos y hacer la desinfección de zapatos al ingreso a la sede, para lo cual se puede utilizar alcohol antiséptico al 70% en spray y/o solución desinfectante (se puede preparar diluyendo dos cucharadas soperas de hipoclorito de sodio en 1 litro de agua, el tiempo máximo de duración de esta mezcla es de 24 horas).
- Procura no utilizar joyas, relojes y accesorios de cualquier tipo, si las llevas, retíralas al iniciar tu jornada laboral para que no se conviertan en un riesgo para la transmisión del virus.
- Puedes utilizar los baños de la organización para cambiarte de ropa. Guarda tu ropa y zapatos de cambio en bolsas separadas bien selladas.
- Una vez tengas puesta tu ropa de trabajo, lávate las manos con agua y jabón durante 40-60 segundos, recuerda hacer el lavado cada hora y ten total adherencia a los 5 momentos de lavado de manos.
- Toca solo lo que sea indispensable y desinfecta los lockers, llaves, maletas, entre otros. Evita los saludos de mano y los abrazos.
- Evita tocarte la cara.
- Antes de usar el computador, limpia y desinfecta el teclado.
- Lávate las manos posterior a la atención de cada paciente.



## Usa los elementos de protección personal según el protocolo institucional:



**Mascarilla:** coloca el tapabocas convencional de tal modo que cubra el contorno de la nariz y toda la boca. Ajústalo bien para reducir el espacio entre la cara y el tapabocas, Mientras lo llevas puesto, evita tocarlo, El uso del tapabocas es personal, cambia el tapabocas si este se encuentra húmedo, deséchalo cuando finalices tu jornada (no se debe reutilizar, aplica para tapabocas quirúrgico desechable). Retira el tapabocas por los elásticos o cordones de ajuste (no toques la parte delantera de este) y siempre recuerda el lavado de manos.

Recuerda utilizarlo si presentas síntomas respiratorios o si debes salir y no es posible conservar la distancia mínima de 1 metro o ideal de 2 metros, como puede pasar al ingresar al transporte masivo, tomar un taxi, asistir al supermercado o plazas de alimentos. Para el personal administrativo de las sedes, el tapabocas anti fluidos se debe lavar a diario.

## Al finalizar tu jornada laboral



- **Limpia la suela de los zapatos** que usaste en el trabajo frotándolos en un paño humedecido con el desinfectante descrito.
- **Rocía con alcohol** al 60-70% la parte superior de los zapatos, quítate los y guárdalos en una bolsa.
- **Lava** o higieniza tus manos.
- **Quítate la ropa** que usaste en el trabajo, guárdala en otra bolsa y ciérrala. Evita tocar tu cara con las manos o con la ropa.
- **Lávate las manos** después de quitarte la ropa.

## Al salir del trabajo

- **Ponte** tu muda de ropa limpia.
- Las últimas **dos cosas que debes hacer** antes de salir del trabajo es ponerte los zapatos de usar en la calle y lavarte o higienizarte las manos.
- **Si usas vehículo** propio, al bajarte de este debes limpiar y desinfectar las partes que fueron tocadas. En lo posible, tratar de mantener buena ventilación en el carro.
- **Ten en cuenta** las medidas mencionadas en “traslado y transporte”.



## Al llegar a casa

### En tu regreso a casa



Considera que tus manos, tu cara, tu ropa y las bolsas que traes están contaminadas, así que, hasta terminar bien el proceso, **no debes tocar a nadie ni a ningún objeto** que se encuentre por fuera de la *zona de transición* mencionada en “antes de salir”.



**Limpia la suela de los zapatos frotándolos** en el paño humedecido con desinfectante de uso doméstico.



**Quítate los zapatos** que traías de la calle y déjalos en la *zona de transición*; de allí deberás tomarlos nuevamente al día siguiente.



**Lava** o higieniza tus manos.



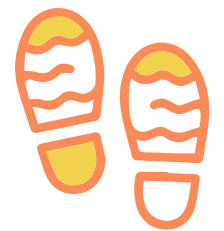
**Quítate la chaqueta** o saco y déjala en el perchero o gancho sin hacer contacto con otras prendas.



**Rocía la chaqueta** o el saco y los zapatos, por encima, con el spray o atomizador de alcohol. Evita tocar las prendas.



Si traes **ropa de tu trabajo**, sácala de la bolsa y **pon todas las prendas**, sin sacudirlas, **junto a la bolsa**, en el recipiente plástico grande destinado a un lavado diferente.



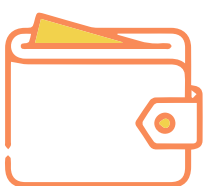
Si traes **zapatos del trabajo**, sácalos de la bolsa y déjalos en la *zona de transición*. Pon la bolsa de los zapatos en el recipiente plástico grande.



**Lávate las manos** con agua y jabón.



**Si usas anteojos**, quítatelos al tener las manos limpias, lávalos con agua y jabón, y ponlos en la mesa limpia cerca de la *zona de transición*.



**Saca los objetos** (llaves, billetera, teléfono celular, carné, fonendoscopio, etc.) de tus bolsillos y de la bolsa y ponlos en el recipiente plástico pequeño.





**Retírate** la ropa o el vestido quirúrgico que traías puesto y ponla en el recipiente plástico grande destinado a lavado corriente. **Evita tocar tu cara** con las manos o con la ropa.



**Al estar en ropa interior**, puedes salir de la *zona de transición*.



**Lávate** o higienízate las manos.



**Rocía la parte superior** de los zapatos que trajiste del trabajo, con el spray o atomizador de **alcohol o hipoclorito**.



Ponte **guantes de caucho**.



Limpia la **suela de los zapatos** que trajiste del trabajo frotándolos en el paño humedecido con desinfectante de uso doméstico.



**Lleva la ropa** que está en los dos recipientes grandes a la zona de lavado, evitando el contacto con otros objetos.



En caso de traer **ropa del trabajo**, usando los guantes de caucho, sumérgela en **detergente y agua caliente** a 25 grados centígrados. Después, haz un lavado manual con detergente seguido de enjuague. Posteriormente, esta ropa puede mezclarse con las otras prendas para **lavado normal**.



Aplica **desinfectante** a los recipientes plásticos grandes y enjuágalos.



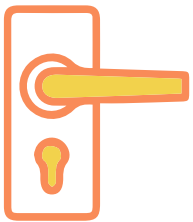
**Retírate** los guantes de caucho.



**Lávate** las manos de nuevo.



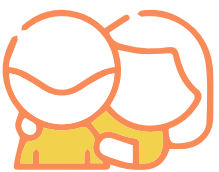
Limpia los **objetos personales** (llaves, billetera, teléfono celular, carné, etc.) con **alcohol al 60-70%** y ponlos en la mesa cerca de la *zona de transición*.



Es posible que hayas tenido contacto inadvertido y hayas **contaminado** alguna superficie (por ejemplo, interruptor, grifo, manija de la puerta) ten en cuenta estos elementos y **límpialos y desinféctalos**.



Pasa directamente a la ducha y **báñate con agua y jabón**. Aplica crema humectante.



Después de la ducha (NO antes) **podrás saludar** a tus seres queridos o a tu mascota.



Efectúa el **lavado normal** de la ropa que trajiste.



Diariamente, usando guantes de caucho, realiza un **proceso de limpieza y desinfección** (con solución desinfectante de uso casero) de la *zona de transición*. El área debe estar bien ventilada durante la limpieza.

A person wearing a dark suit and a watch is holding a brown leather briefcase. The background is a solid dark grey.

**Porque tu salud y la de tu familia merecen toda nuestra atención.**

---

**[www.idime.com.co](http://www.idime.com.co)  /ldimeSA  @ldimeSA**