

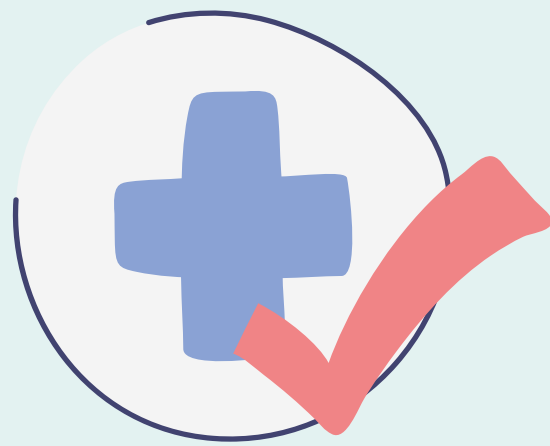
Protocolo de bioseguridad en la oficina

Prevención Covid-19

El Colegio Médico Colombiano los invita a implementar, con responsabilidad, las siguientes medidas para la seguridad de todos:

Reporte condiciones de salud

Realizar reporte **diario** de condiciones de salud en el aplicativo de la ARL Positiva



Usar tapabocas

Usar tapabocas de manera permanente y correcta cubriendo boca, nariz y mentón.



Lava tus manos

- Practique una buena higiene de manos lavándose las manos con agua y jabón o usando alcohol o desinfectante para manos.
- Realizar lavado de manos al ingresar a la oficina.
- Realice higiene de manos antes de ponerse el tapabocas y después de quitarse el tapabocas.



Desinfectar chaqueta y ropa de calle

Desinfecte la chaqueta, ropa de calle y maleta o bolso con alcohol al 70% y guardar elementos en la gaveta del escritorio o casillero asignado.



Desinfectar puesto de trabajo

- Realizar desinfección del puesto de trabajo y los elementos de oficina incluyendo el celular, teclado, llaves y demás accesorios, con un paño y alcohol.
- No compartir elementos de oficina ni objetos personales.



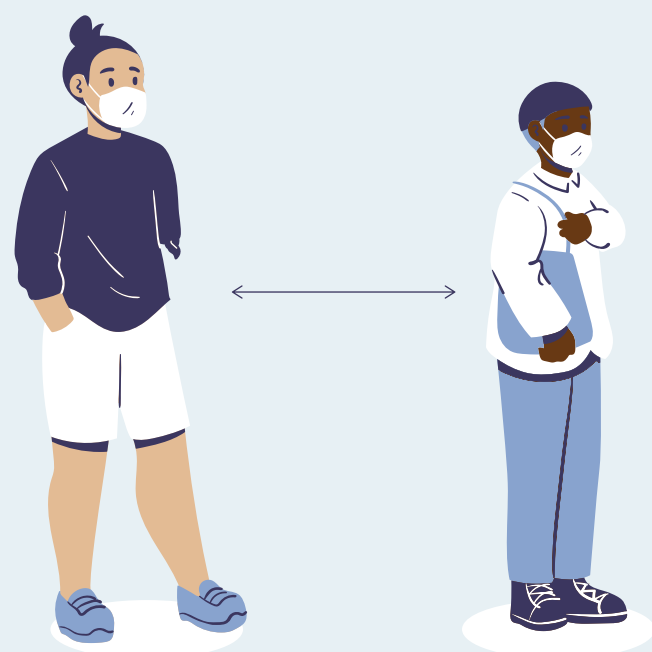
Consumo de alimentos

- En los tiempos de alimentación y descanso realizar lavado de manos con agua, jabón y secarse con toallas desechables (antes y después de consumir alimentos y/o de recibir domicilios).
- Desinfectar el horno microondas (panel de control y el interior) antes de utilizarlo, el interior se desinfecta con un paño húmedo y el panel de control con un paño húmedo y alcohol.
- En la cocina solamente pueden estar dos personas para consumir sus alimentos.



Practicar distanciamiento físico

En todas las áreas mantenga al menos 1 metro de distancia de los demás.



Protocolo de bioseguridad en la oficina

Prevención Covid-19

El Colegio Médico Colombiano los invita a implementar, con responsabilidad, las siguientes medidas para la seguridad de todos:

Uso sala de juntas

En la sala de juntas se pueden ubicar varias personas conservando el distanciamiento físico de 1 metro entre ellas. Realizar desinfección antes y después de utilizar estos espacios



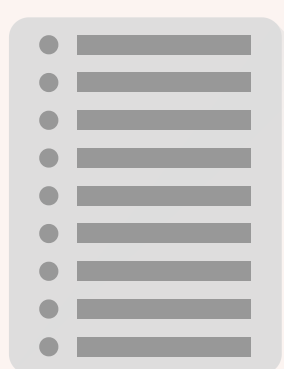
Visitantes

- Verificar que los visitantes apliquen el protocolo de ingreso: lavado de manos y uso de tapabocas de manera adecuada.
- Restringir el acceso de proveedores y demás visitantes al área administrativa.
- La atención de visitantes se debe realizar en la recepción de la oficina.
- El recibo y entrega de documentos y paquetes se realizará solamente en la recepción.



Registro de visitantes

- Realizar el registro de visitantes.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento de personas.



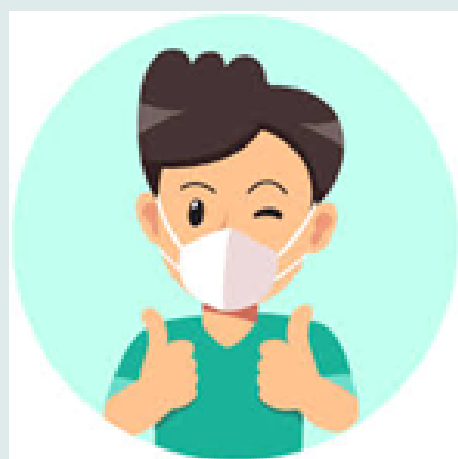
Higiene de manos

Realizar lavado de manos después de estar en contacto con objetos, superficies, esferos o dinero, que hayan manipulado otras personas.



Pausas activas

Realizar pausas activas siempre conservando el tapabocas de manera adecuada y realizar lavado de manos al terminar la actividad.



Importancia de las pausas activas

Realizar las pausas activas de acuerdo a las indicaciones dadas, con el fin de evitar lesiones en alguna parte del cuerpo.



Cuide su salud

- Aliméntese de manera saludable, realice ejercicio físico, realice las pausas activas, aplique las medidas de bioseguridad de manera correcta, realice actividades que favorezcan su salud mental como respiración consciente, relajación, oración, meditación, etc.
- Es muy importante cuidar su salud física y mental para garantizar su bienestar y un trabajo eficaz.

