	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

## 1. OBJETIVO

Dar a conocer a toda la comunidad universitaria de la institución sobre el protocolo de higiene y desinfección de vivienda- Medidas de prevención al salir y entrar a casa – Trabajo remoto que se debe adoptar para prevenir la propagación del nuevo coronavirus (nCoV-2019) a nivel personal y familiar.

## 2. ALCANCE

Este protocolo está dirigido a toda la comunidad universitaria de nuestra institución

## 3. DEFINICIONES

**3.1 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.

**3.2 Afectado:** Persona, equipaje, carga, contenedor, medio de transporte, mercancía, paquete postal o resto humano que está infectado o contaminado, o que es portador de fuentes de infección, plagas o contaminación, de tal modo que constituyen un riesgo para la salud pública y la sanidad animal y vegetal.


**3.3 Bioseguridad:** 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 trabajadores.

**3.4 Contacto estrecho:** es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID–19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

**3.5 Coronavirus:** Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19

**3.6 COVID-19:** Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por un coronavirus que no se había visto antes en seres humanos llamado SARS-CoV-2. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

Los signos y síntomas más frecuentes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. A veces, también se presentan dolores musculares, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida del sentido del gusto o el olfato. Suelen aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al SARS-CoV-2. Es posible que algunas personas no tengan síntomas, pero transmitan el virus.

	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

La mayoría de las personas con la COVID-19 se recuperan sin tratamiento especial, pero algunas corren un riesgo más alto de una enfermedad grave, como los adultos de edad avanzada y las personas con problemas de salud graves, que incluyen las afecciones del corazón y los pulmones, la diabetes, el cáncer y las deficiencias del sistema inmunitario.

**3.7 Cuarentena:** Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

**3.8 Desinfección:** Es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

**3.9 Limpieza:** Es un procedimiento mecánico que remueve el material extraño u orgánico de las superficies que puedan preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegradabilidad de las soluciones antisépticas.

**3.10 SARS:** Síndrome Respiratorio Agudo Severo (Severe Acute Respiratory Syndrome)

**3.11 SARS-CoV-2:** Versión acortada del nombre del nuevo Coronavirus “Coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por el comité internacional de Taxonomía del Virus, encargado de asignar nombre a los nuevos virus. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Es posible que también se transmita por tocar una superficie con el virus y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos.

#### **4. DESCRIPCIÓN DE LA MEDIDAS DE PREVENCIÓN.**

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son las siguientes:

- **LAVADO DE MANOS**
- **USO DE TAPABOCAS**
- **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

## 5. DESINFECCIÓN DE ÁREAS EN EL HOGAR




- Incremente la limpieza y desinfección de closets, armarios, roperos, barandas, pasamanos, interruptores, puerta, gavetas, muebles, bicicletas, juguetes, pisos, paredes, baños, sábanas, fundas, cobijas y todos aquellos elementos y áreas con los cuales las personas de su hogar tienen contacto directo y frecuente.

- Desinfecte con alcohol, jabón suave o de acuerdo a las indicaciones del fabricante, todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación permanente como: celular, computador, mouse, teclado, control de TV, nevera, dispositivos de audio, etc.



Para la limpieza y desinfección en su hogar siga estos pasos:

- Retire con un paño o trapo seco el polvo.
- Prepare una mezcla de agua y jabón y humedezca un paño o trapo y proceda a limpiar la superficie o elemento que vaya a desinfectar, si lo prefiere lo puede hacer rociando alcohol sobre la superficie que vaya a desinfectar.
- Finalmente retire los residuos con un paño limpio humedecido en agua.
- Los pisos, paredes, baños y cocina los puede limpiar con desinfectantes de uso doméstico.
- Utilice en los baños toallas desechables si le es posible, de lo contrario cambie las toallas de tela con frecuencia.
- En la cocina cambie o lave con agua caliente o cloro de manera regular, las esponjas de lavar los platos.
- En lo posible utilice limpiones desechables en la cocina.
- Trate de sacar los desechos en los horarios establecidos por el servicio recolector de basuras, así evita el almacenamiento excesivo de desechos en su hogar.

	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020



Recuerde no mezclar nunca desinfectantes entre sí, pues estos pueden generar vapores nocivos para la salud.

El cloro siempre debe ir diluido en agua y este se puede mezclar únicamente con jabón. No olvide utilizar los respectivos elementos de protección personal (guantes y tapabocas).

Recuerde etiquetar todo envase con el nombre de su contenido.

Mantenga alejado del alcance de los niños todo tipo de producto que ponga en riesgo su salud.


Mientras realiza el proceso de desinfección o limpieza no ingiera ningún tipo de alimento o bebida, ni tampoco fume.



## 6. AL SALIR DE CASA



- Use siempre el tapabocas.
- Evite saludar de mano, abrazos o besos.
- Salga únicamente si es estrictamente necesario (día de pico y cédula, asistir a cita médica, urgencia, asistir al trabajo).
- Evite tocarse la cara con las manos sin antes haberlas desinfectado.
- Respete el distanciamiento físico de 2 mts. con las otras personas.

	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

## 7. AL REGRESAR A CASA

- Intente no tocar nada en la casa



- Quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.

- Quítese la ropa sin sacudirla y lávela.




- Dese un baño con agua y jabón.

- Si lleva alguna compra, bolso u otro objeto, desinfectelos con alcohol o agua y jabón y colóquelos en un lugar limpio.



- Almacene los alimentos después de ser lavados o desinfectados.

	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

## 8. TRABAJO REMOTO




- Diligenciar la encuesta individual de síntomas diario antes de desplazarse a su sitio de trabajo. Si presenta síntomas respiratorios por favor dar cumplimiento al *Protocolo para el reporte de síntomas gripales y/o casos sospechosos de COVID-19 PP-A-ST-01*.
- Organice las tareas del día, priorice las urgentes.
- Distribuya los horarios de tareas laborales y del hogar (trate de respetar el horario laboral)

### Prevención del riesgo biomecánico:

Al realizar el trabajo remoto en casa se está expuesto a riesgo biomecánico el cual está asociado a manipulación manual de cargas, posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Para evitar tener accidentes por causa de este factor de riesgo se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Seleccione un lugar en su hogar donde pueda estar cómodo (silla, escritorio, computador), que tenga buena iluminación y que le permita concentrarse.




	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

- Utilice de ser posible, una silla con características ergonómicas que permita que la posición de la espalda esté recta, las piernas queden dobladas en un ángulo de 90° y con apoyabrazos, que se cómoda, posiblemente acolchada, de lo contrario utilice un cojín en el asiento.
- Ubique la pantalla del computador a la altura de los ojos para evitar tener inclinada la cabeza al trabajar. La distancia respecto al monitor depende de su tamaño, para monitores de 14 pulgadas se recomienda entre 40 cms y 70 cms; 17 pulgadas entre 55 cms y 75 cms y de 21 pulgadas, superior a los 70 cms.
- Elija una mesa lo suficientemente grande donde se puedan ubicar los elementos de trabajo y que permita adoptar una posición cómoda para trabajar, ubicar cómodamente las piernas y realizar el estiramiento sin obstáculos. Sobre la superficie de trabajo es importante dejar un espacio entre 15 a 20 cm para apoyo confortable de muñecas y antebrazo
- Apoye los pies firmemente en el piso y si no alcanza use una base o libros que sirvan como reposapiés.
- Adopte una postura correcta (vea siguiente dibujo)



- Evite trabajar sobre la cama o muebles. Busque siempre una superficie que permita ubicar los elementos de trabajo, un escritorio o la mesa del comedor pueden ser una buena opción, siempre tratando de cumplir las recomendaciones anteriores.
- Mientras trabaja trate de mantener los codos doblados aproximadamente a 90 grados al sentarse frente a la superficie de trabajo. Esto permite pasar el mouse y escribir con menos tensión de contacto en el borde de la superficie de trabajo.
- Procure levantarse máximo cada 2 horas y caminar por algún lugar de la casa o apartamento, mirar por la ventana o realizar una pausa activa entre 10 a 15 min durante el desarrollo de las actividades laborales.
  - No olvide hacer pausas activas haciendo estiramientos que incluyan cuello, espalda, cintura, manos y ojos.



	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

### **Prevención del riesgo psicosocial:**


Al realizar el trabajo remoto en casa se está a expuesto a riesgo psicosocial el cual está asociado a alteraciones emocionales tales como ansiedad, depresión, fatiga mental preocupación o pánico, alteraciones del sueño, desconfianza, ira, frustración, sentimientos de pérdida, confusión, entre otras. Para evitar tener accidentes por causa de estos factores de riesgo se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Seleccione un lugar en su hogar donde pueda estar cómodo (silla, escritorio, computador), que tenga buena iluminación y que le permita concentrarse.
- Distribuya los horarios de tareas laborales y del hogar (trate de respetar el horario laboral)
- Organice las tareas del día, priorice las urgentes.
  - Trate de controlar los riesgos físicos que puedan afectar su salud (iluminación, ruido, ventilación)
- Maneje buena comunicación con los integrantes de la familia.
- Respete los tiempos de comida
- La comunicación con su jefe inmediato debe ser permanente durante el horario laboral.
- Escoja una hora de finalización del trabajo. Trabajar desde casa puede acabar siendo una actividad demasiado absorbente que incluso dilate en exceso el tiempo de labor. Poner una alarma al final del día que señale que la jornada laboral acaba.
- Use manos libres al hacer uso del teléfono o al realizar video llamadas.
- Informe al correo de la oficina de seguridad y salud en el trabajo [saludtrabajo@udla.edu.co](mailto:saludtrabajo@udla.edu.co) y a su jefe inmediato cualquier problema de salud que presente.
- Respete los horarios de descanso.

### **Prevención del riesgo tecnológico:**

Al realizar el trabajo remoto en casa se está a expuesto a riesgo tecnológico el cual está asociado a incendios, explosiones y fugas. Para evitar tener accidentes por causa de este factor de riesgo se deben tener en cuenta de las siguientes recomendaciones:

- Ubique en un lugar visible los números importantes para emergencias.
- Mantenga un botiquín bien surtido y a la mano, en el que los niños no tengan fácil acceso.
- Disponga de un extintor multipropósito en caso de que se presente un conato de incendio.
- Tenga precaución al manipular electrodomésticos, llaves de agua y estufa durante el tiempo destinado a la jornada laboral dado que se pueden presentar descuidos en su uso que pueden producir accidentes.
- Verifique que todas las conexiones eléctricas que se usen estén en zonas secas y libres de humedad.
- Corte la corriente eléctrica en toda la casa (a través de los breakers o tacos) si un tomacorriente se ha mojado mientras se tiene un artefacto conectado, realizar el retiro del enchufe y dejar que se seque por completo. Secar las zonas húmedas, así como las

	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

manos, cuando puedan entrar en contacto de forma directa o indirecta con la instalación eléctrica.

- Evite ingerir bebidas o alimentos cerca de los equipos electrónicos y de cómputo.
- Desconecte los dispositivos halando siempre del enchufe y quitándolo del tomacorriente de forma firme, nunca tirando del cable.
- Use siempre calzado cuando se manipule aparatos eléctricos.
- No sobrecargue los enchufes.
- Retire los equipos defectuosos o que no estén funcionando adecuadamente.
- Desconecte todos los elementos eléctricos durante las tormentas eléctricas.

### **Prevención del riesgo locativo:**


Al realizar el trabajo remoto en casa se está expuesto a riesgo locativo el cual está asociado a caídas de nivel y distinto nivel, condiciones de orden y aseo y de almacenamiento. Para evitar tener accidentes por causa de este factor de riesgo se deben tener en cuenta de las siguientes recomendaciones:

- Mantenga el lugar destinado para el trabajo remoto ordenado y libre de objetos que obstruyan la libre movilización.
- Tenga precaución con escalones, rampas o desniveles en el piso, camine con precaución.
- Mantenga las áreas de circulación permanente, libres de objetos, cajones, etc, que puedan ocasionarle caídas o tropezones.
- Disponga su puesto de trabajo en un lugar cercano a un toma corrientes, libre de humedad, de esta manera evitará conectar cables con los que se pueda tropezar.
- Mantenga sus elementos de trabajo en un lugar ordenado, donde pueda disponer de ellos fácilmente.
- En las bibliotecas ubique siempre las cosas más pesadas en la parte de abajo y las más livianas en la parte más alta.

Acate las recomendaciones emitidas por las instituciones gubernamentales con respecto a la prevención de contagio por COVID-19.

Debe lavarse las manos con frecuencia cumpliendo el protocolo, cuando vaya a tomar alimentos y después de hacerlo, antes y después de ir al baño, cuando toque superficies u objetos que puedan estar contaminados.



	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDA- MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR Y ENTRAR A CASA – TRABAJO REMOTO</b>		
	<b>CÓDIGO:</b> PP-A-ST-03	<b>VERSIÓN:</b> 1	<b>FECHA:</b> 01-07-2020

## 9. ANEXOS

- No Aplica

## 10. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- **Resolución MinSalud 000666 del 24 de abril de 2020:** Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar controlar y realizar el adecuado manejo de la Pandemia del Coronavirus COVID-19.
- **MP-A-ST-01:** Protocolo general de bioseguridad para prevenir y mitigar el contagio por SARS-COV-2 (COVID-19) de la Universidad de la Amazonia

<b>Elaborado / Asesorado por:</b>	<b>Revisado por:</b>	<b>Aprobado por:</b>
<b>Nombre:</b> Rubén Darío Lozano Rodríguez. <b>Coordinador SST</b>	<b>Nombre:</b> Edna Margarita Plazas. <b>Vicerrectora Administrativa</b>	<b>Nombre:</b> Fabio Buriticá Bermeo. <b>Rector</b>
<b>Nombre:</b> Liliana Bonilla Ríos. Profesional Universitario.	<b>Nombre:</b> Wilder Meneses Gómez Profesional Universitario OAP	<b>Comité Técnico COVID – 19</b> Sesión ordinaria. (01-07-2020)
Fecha: 08-05-2020	Fecha: 24-06-2020	Fecha: 01-07-2020