 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 1 de 16

## INSTRUCTIVO TRABAJO SEGURO EN CASA

La Pandemia del COVID – 19 trajo consigo innumerables cambios a nivel laboral, social, económico, educativo y en general en todos los aspectos de la vida del ser humano, por ende, la opción es adaptarnos a los cambios de la mejor manera.

Para estas situaciones el Gobierno a nivel nacional ha establecido varias normatividades que nos ayudan a sobrellevar las actividades diarias protegiendo el empleo y la salud como fuentes principales de crecimiento, por ello según lo establecido en la **circular 021 de 2020** del Ministerio de Trabajo, **el trabajo en casa**, es uno de los mecanismos que pueden ser empleados con el fin de proteger el empleo y la actividad productiva.

Teniendo en cuenta que para la Gobernación de Córdoba el talento humano es uno de los principales recursos de la entidad, busca a través de la Secretaria de Gestión Administrativa, la Dirección de Personal y el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo establecer algunas pautas acerca del trabajo seguro en casa.

### OBJETIVOS

- Ayudar a que el funcionario tenga un normal funcionamiento de actividades laborales, a través del cumplimiento de las recomendaciones brindadas en este instructivo de trabajo seguro en casa.
- Proporcionar herramientas útiles, para el desempeño de la labor y el autocuidado de los funcionarios, que actualmente realizan trabajo en casa.
- Brindar lineamientos a través del desarrollo de acciones que permitan prevenir y mitigar el contagio de CORONAVIRUS COVID-19, en nuestros colaboradores y sus familias.


### ALCANCE

Este “Instructivo de trabajo seguro en casa”, aplica para todos los funcionarios, contratistas y estudiantes en práctica, que prestan su servicio desde casa a causa de la Pandemia.

El siguiente instructivo regirá durante el tiempo que permanezca el riesgo del COVID19 y/o hasta cuando el Gobierno Nacional levanten las medidas y la Gobernación de Córdoba defina la forma de retorno a las labores con el fin de evitar el contagio y la propagación del COVID-19.

### NORMATIVIDAD

La **Gobernación de Córdoba** adopta el mecanismo de Trabajo en casa debido a la Pandemia COVID – 19, por ende, se convierte en una situación temporal y excepcional, ésta modalidad ocasional de trabajo es diferente al Teletrabajo, y no exige el lleno de los requisitos establecidos para este, en el numeral 4 del artículo 6 de la Ley 1221 de 2008 define como característica del Trabajo en casa que: “4. Una persona que tenga la condición de asalariado no se considerará teletrabajador por el mero hecho de realizar

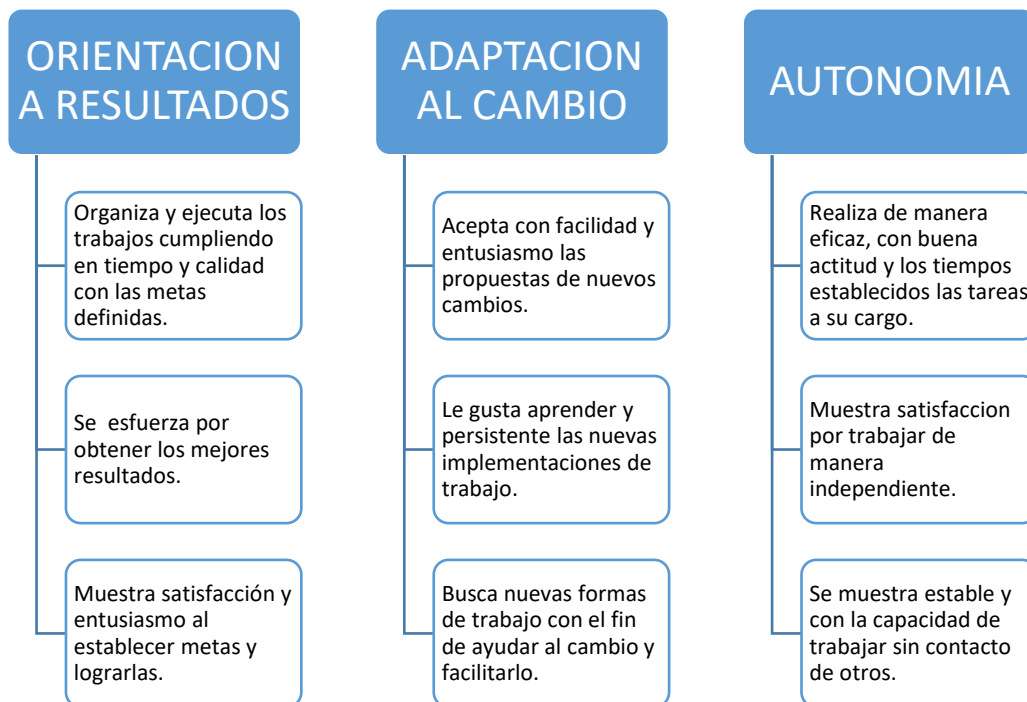
 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>		CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>		VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>		FECHA: 28/01/2021
			Página 2 de 16


ocasionalmente su trabajo como asalariado en su domicilio o en lugar distinto de los locales de trabajo del empleador, en vez de realizarlo en su lugar de trabajo habitual.”

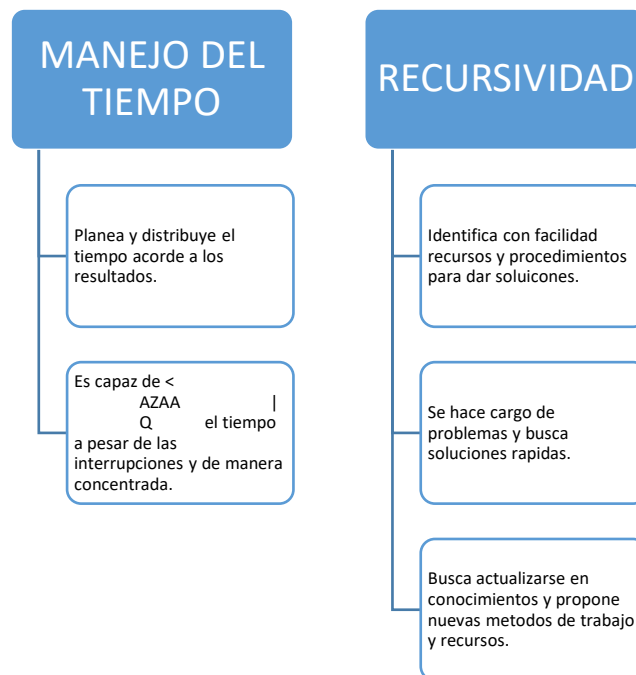
Para optar por esta modalidad, debe existir acuerdo entre la Gobernación a través de la dirección de personal y el trabajador, mediante resolución, se constituye como una alternativa viable y enmarcada en el ordenamiento legal, para el desarrollo de las actividades laborales en el marco de la actual emergencia sanitaria.

De igual manera la Gobernación de Córdoba se rige a partir de la normatividad vigente frente a la pandemia y las del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo Ver Normograma.


### COMPETENCIAS LABORALES DE TRABAJO SEGURO EN CASA



 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 3 de 16



## INSTRUCCIONES GENERALES DE TRABAJO SEGURO EN CASA

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 4 de 16

Con el objetivo de buscar condiciones seguras de trabajo en casa y lograr una salud optima que nos permita el buen desempeño de las funciones para el cumplimiento y de los objetivos de la entidad, los invitamos a seguir las siguientes recomendaciones laborales para el “trabajo seguro en casa”:

### FASE 1: ACONDICIONA TU LUGAR DE TRABAJO:

Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda, de uso exclusivo para el trabajo.



Si no tienes un lugar aislado, crea el aislamiento. Puedes separar tu lugar utilizando plantas. De esta manera, sentirás que ese es tu espacio asignado de trabajo



Asegúrate de tener un acceso fácil a una conexión eléctrica. Tener la posibilidad de cargar el celular y el computador, son indispensables en un espacio de trabajo



Asegúrate de instalarte en un lugar en el que estés cerca del router de internet. La buena estabilidad de tu internet es clave.




Asegúrate de manejar la temperatura ambiente a tu gusto. Trabajar con calor a veces puede resultar bastante incómodo y baja los niveles de productividad



### FASE 2: DISEÑA TU RUTINA

Tener una rutina y cumplirla con disciplina es clave para ser productivo y generar buenos resultados:

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>		CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>		VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>		FECHA: 28/01/2021
			Página 5 de 16



Levántate a la hora que siempre te levantabas para ir a la oficina y cumple la misma rutina.  
Báñate, aféitate (para los hombres), vístete con ropa de trabajo cómoda, desayuna y entra a tu espacio de trabajo como si estuvieses entrando a tu oficina.  
Te recomendamos ser organizado con esta rutina y, de esa forma, sentir que estás entrando a trabajar.



Respetar tu hora de almuerzo.  
No almuerces en tu escritorio de trabajo.  
Define un espacio para esto y respeta el tiempo.




Respetar tu hora de salida.  
No conviertas tu hogar en tu lugar de trabajo.  
Recuerda, tú tienes que estar bien para que tu trabajo esté bien.  
Sin embargo y teniendo en cuenta la contingencia debemos estar disponibles ante cualquier solicitud que se requiera en la organización.



Haz ejercicio.  
Define un horario de ejercicio y cúmplelo.  
Ya sea por la mañana, a medio día o por la noche.  
Es indispensable mantener en forma tu circulación y estado físico.

### FASE 3: ORGANIZA Y PLANIFICA TU TRABAJO

Uno de los grandes retos de trabajar en casa es manejar las distracciones y lograr priorizar, sigue un plan de trabajo, organizado y optimízalo en tiempo:

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>		CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>		VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>		FECHA: 28/01/2021
			Página 6 de 16

Crea citas en tu calendario con todas tus tareas y reuniones esporádicas y recurrentes con los diferentes miembros de tu equipo. Recuerda reunirte con tu equipo de trabajo al menos 1 vez cada semana, esto ayudara a fortalecer los lazos y a mejorar la comunicación.



Todas las mañanas, antes de comenzar tu día laboral, repasa el calendario del día pasado y repasa también el calendario del día que está por comenzar, revisa tu correo electrónico.



Para mantener una organización, divide tus tareas del día y en qué momento las llevarás a cabo. Si tienes un calendario en línea, crea eventos personales y recordatorios para pasar de una tarea a otra. Con el Calendario de Google, puedes hacer esto fácilmente.



Procura evitar revisar constantemente las redes sociales, están diseñadas para que puedas abrirlas y consultarlas en un instante, pero si estás trabajando, esto puede ser perjudicial para tu productividad, genera distracción fácilmente.



#### FASE 4: UTILIZA LAS HERRAMIENTAS QUE TE FACILITA LA ENTIDAD

Utiliza las herramientas asignadas por la empresa para video conferencias (zoom, teams), servicio de atención como mercurio, entre otras (consulta con el área de tecnología), las herramientas tecnológicas es el principal medio por el que nos vamos a comunicar y mantener el trabajo siempre activo.

Los funcionarios que programen reuniones o actividades virtuales, pueden apoyarse en el profesional de tecnología de la organización.



El equipo de tecnología, capacitará a todo el personal que realiza trabajo en casa, en el uso de las herramientas tecnológicas, con el ánimo de garantizar que todo el equipo de trabajo tenga conocimiento del manejo de las mismas.




Se recomienda mantener buenas prácticas y disciplina a la hora de encontrarse en una reunión, puntualidad y generar reuniones cortas y efectivas.



Se recomienda tener el botón de sonido en silencio, de esa forma, los sonidos de ambiente de los integrantes no van a interrumpir las conversaciones. Asegurémonos de tener reuniones cortas y respetar los tiempos de llegada y de salida a las reuniones virtuales.



 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 7 de 16

## FASE 5: HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN TRABAJOS SALUDABLES

Mantener hábitos nutricionales saludables, evitando el consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas y realiza ejercicio regularmente, consume frutas y verduras.



Haz pausas activas: Es importante tener nuestros musculos y articulaciones activas. Hazlos cortos, pero más frecuentes. Estirate, camina, revisa las pausas activas que se han enviado a los correos electrónicos.



Haz frecuentes pausas cognitivas: Es importante refrescar nuestra mente y reciclar nuestros ciclos de atención con frecuentes descansos entre tarea, cada hora cinco minutos, realiza pausas cognitivas, como crucigramas, sopas de letras, cantar o bailar, simplemente pensar en algo diferente y positivo.



## FASE 6: CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA: te recomendamos seguir el protocolo de bioseguridad implementado en la entidad, y tener en cuenta la siguiente información:

Lava tus manos 3 veces al día, durante 1 minuto,



Toma tu temperatura una vez al día o las veces que se requiera según las condiciones de salud que presentes.



Reporta tu estado de salud diariamente, a tu jefe inmediato y al SST, se recomienda que, si algún familiar o tu mismo tiene algún sintomatología o problemas de salud, asociados con el COVID-19, repórtalo y avisa a la EPS.



Cuida tu salud mental, informa a seguridad y salud en el trabajo cualquier estado alterado emocional como estrés fatiga laboral, ansiedad, depresión, con gusto te ayudaremos.




## RECOMENDACIONES PARA LOS RIESGOS Y PELIGROS DEL TRABAJO EN CASA

Estos son algunos de los riesgo y peligros a los cuales estamos expuestos en casa y por lo cuales debemos tener cuidado:

### Recomendación del Riesgo locativo para el trabajo en casa:

- Las áreas de circulación deben estar libres de objetos o cualquier otro obstáculo para que te permita entrar, salir y caminar de forma fácil y segura.

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 8 de 16

- Evita situaciones de riesgo como humedades, desniveles en el piso, obstrucción de las áreas, iluminación insuficiente, poca ventilación o mal estado de la silla, mesa y elementos de trabajo.
- Asegúrate que el nivel de iluminación sea suficiente para las tareas desarrolladas, puede afectar tu visión.
- Los colores claros o tonos pasteles en las paredes y superficies ayudan a mejorar los niveles de iluminación del área de trabajo.
- Cierra todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento puedes sufrir golpes a causa de esto.
- Asegúrate que los cables de conexiones no estén sueltos en el piso o cerca de la papelería, sujétalos con cauchos o protecciones para cables, pueden causar un tropezones, incendios, choques eléctricos y daños en los computadores y demás electrodomésticos.
- Coloca los objetos de mayor peso en la parte inferior de las bibliotecas, estanterías o cajones.
- Utilizar la escalera para tomar algún elemento que se encuentre fuera del alcance, revisa los pesos y pide ayuda, ten cuidado con las malas fuerzas en tu zona lumbar.
- Uno de los factores importantes que aportan a un ambiente de trabajo seguro es la implementación de un **programa de orden y aseo**, que evitan incidentes o accidentes como las caídas o golpes.
- Uno de los aspectos más importante es el autocuidado, por lo tanto, evite desplazarse con rapidez y tenga cuidado con la presencia de posibles elementos u obstáculos.


#### **Recomendaciones frente al riesgo químico:**

- Rotula o etiqueta los envases de almacenamiento de productos químicos como clorox, varsol y otros elementos que utilicen en casa.
- Mantén estos elementos químicos fuera del alcance de tu sitio de trabajo, en un lugar adecuado para su almacenamiento, revisa las instrucciones de los elementos comprados.
- Realizar inspecciones de seguridad general en las áreas donde esté presente el riesgo, consulta con los profesionales de seguridad y salud en el trabajo de la entidad.

#### **Recomendaciones frente al riesgo eléctrico:**

- Es importante el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas de la casa, realizado por personal idóneo y certificado en esta materia.
- Cuando se requiera desconectar el equipo evite realizarlo halando del cable, evitar utilizar extensiones u otros elementos que no garanticen la continuidad del conductor eléctrico, tómelo por la zona de caucho (enchufe).
- Verifique que el polo a tierra, sea el adecuado y este en perfecto funcionamiento éste ayuda a proteger de los cortocircuitos.
- Evite sobrecargar los conectores de energía, o que queden suspendidos en el aire.




 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 9 de 16

- Se deben organizar los cables de manera que estos no interfieran con cajones, puertas, en el piso, sobresalientes del escritorio, o que tengan contacto con su cuerpo.
- Cuando se ingiera bebidas o alimentos, no utilice su zona de trabajo, evite realizarlo cerca de los equipos electrónicos y de cómputo, puede tropezar y causar daños electrónicos o cortocircuitos.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, olores a quemado y observa humo, debe desenchufar el cable (tomándolo de la zona de caucho parte gruesa del cable - enchufe) y llamar a una persona experta para su revisión.
- Evite tocar con las manos húmedas y/o pies descalzos todo aparato que funcione con electricidad.
- Utilice estabilizadores de conexión en los computadores y aparatos electrónicos, estos ayudan a proteger de las intermitencias en las corrientes eléctricas.
- Al finalizar la jornada laboral, se deben desconectar los equipos eléctricos siempre tomando el enchufe (zona de caucho) y quitándolo de la toma corriente de forma firme, nunca halando del cable.

#### Recomendaciones frente al riesgos biomecánicos.

- Evite los movimientos de rotación del cuello, cintura o mala posición al momento de utilizar el computador, debe estar frente a él.
- Tenga en cuenta que:
  - ✓ **Pantalla:** la distancia recomendada entre la pantalla y los ojos debe estar aproximadamente entre 35 y 60 cm.; en caso tal de que el dispositivo de cómputo sea portátil se recomienda que su pantalla sea anti-reflectiva y no inferior a 14" pulgadas, y mantenerlo sobre una superficie rígida y plana.
  - ✓ **Teclado y mouse:** se recomienda que el teclado y mouse sean independientes, apoya el antebrazo a la hora de digitar o utilizar el teclado Se recomienda utilizar pall mouse con gel para ayudar a evitar el túnel carpiano, utiliza una almohadilla pequeña como apoyo.
- Realice descansos de alternancia visual y postural cada hora por un periodo de 5 minutos.
- Asegúrate que el espacio del escritorio sea adecuado para las actividades que realizas y los elementos de trabajo que utilizas (carpetas, documentos, archivos, aparatos electrónicos etc.), también recrea tu escritorio y conviértelo en un espacio agradable. Adórnalo, sé creativo.
- Utiliza una silla cómoda, donde la cabeza y el cuello estén rectos, la espalda tenga una posición recta debe estar en contacto con el espaldar de la silla, puedes utilizar cojines para acondicionarla, teniendo presente las medidas del trabajador.
- Los codos, las manos y antebrazos deben formar una L todas alineados, apoyando los antebrazos.
- Los pies deben estar a la altura del piso y en relación a los hombros, si puedes utilizar un banco más pequeño para descansar los pies en el caso de no apoyar los pies en el piso.
- La iluminación debe ser suficiente y preferiblemente luz natural.

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>	CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	FECHA: 28/01/2021
		Página 10 de 16

- Se debe tener ventilación constante preferiblemente natural.
- Procura aislar el espacio de trabajo de ruidos fuertes o constantes que interrumpan tu concentración.

## **RESPONSABILIDADES**

### **OBLIGACIONES DEL EMPLEADOR**


**La siguientes son las responsabilidades del empleador de manera general:**

- El empleador tiene la responsabilidad general por la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, acorde con lo establecido en el artículo 56 del Decreto Ley 1295 de 1994 y demás normatividades vigentes con respecto a la seguridad y salud en el trabajo.
- Igualmente, es el responsable por la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (incluida la afiliación a riesgos laborales – ARL según la modalidad de trabajo) en forma permanente, con alcance sobre todos los centros de trabajo y todos los trabajadores, contratistas, estudiantes y practica y demás personas en misión.
- Procurar el cuidado integral de la salud y seguridad de los trabajadores y de los ambientes de trabajo a través de programas y actividades que cumplan con el sistema de seguridad y salud en el trabajo.
- Notificar a la entidad administradora a la que se encuentre afiliado, los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales;
- Facilitar los espacios y tiempos para la capacitación de los trabajadores a su cargo en materia de seguridad y salud en el trabajo y para adelantar los programas de promoción y prevención a cargo de las Administradoras de Riesgos Laborales.
- Informar a la entidad administradora de riesgos laborales a la que está afiliado, las novedades laborales de sus trabajadores, incluidos el nivel de ingreso y sus cambios, las vinculaciones y retiros.

### **DERECHOS DEL COLABORADOR EN TRABAJO EN CASA**

- El empleador debe informar al trabajador en casa sobre las restricciones de uso de, programas informáticos, la legislación vigente en materia de protección de datos personales, propiedad intelectual, seguridad de la información y en general las sanciones que puede acarrear por su incumplimiento.
- Debe establecerse los momentos del día y los días de la semana en que el colaborador ha de estar accesible y disponible para la empresa a través de su líder de proceso o jefe inmediato, de esta manera se evita sobre carga laboral o incumplimiento en funciones.

### **OBLIGACIONES DEL COLABORADOR EN TRABAJO EN CASA**

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	INSTRUCTIVO	CODIGO: GTH-IN1
	TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION:01
	PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO	FECHA: 28/01/2021
		Página 11 de 16

- Reportar todos los días a su líder, el avance de las actividades asignadas, así como los días lunes deberán de enviar reporte de todas las actividades realizadas durante la semana a su líder, jefe inmediato o quien haga de enlace con la oficina de dirección de personal.
- Es responsabilidad del líder de cada área o quien designe organizar su equipo de trabajo y reportar los avances de gestión a la dirección de personal.
- Se deberá mantener activo el correo institucional a todos los funcionarios de planta y los contratista, con el fin de estar en contacto permanente y responder oportunamente los correos.
- Cumplir con las actividades y/o metas asignadas.
- La confidencialidad y seguridad de los datos: Con la finalidad de proteger la confidencialidad de la información de la empresa, ésta puede establecer procedimientos sobre acceso a información, puede vetar la salida de ciertos documentos de la empresa, puede establecer sistemas de claves de acceso a la información estableciendo distintos niveles de confidencialidad, puede exigir la adopción de sistemas de seguridad en el hogar (antirrobo, cerraduras), exigencias que el trabajador en casa debe cumplir.


**En materia de Riesgos Laborales, son obligaciones de los colaboradores que trabajan desde casa (artículo 22, Decreto 1295 de 1994):**

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Colaborar y velar por el cumplimiento de las obligaciones contraídas por los empleadores en este decreto.
- Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) de la empresa y asistir periódicamente a los programas de promoción y prevención adelantados por las Administradoras de Riesgos Laborales.
- Participar en la prevención de los riesgos laborales a través de los comités paritarios o como vigías de seguridad y salud en el trabajo.

Es importante especificar que la casa y lugar de domicilio que tengan registrado en la empresa, hace las veces de domicilio laboral para todos los efectos, incluido el caso de un accidente de trabajo, por ende, ningún colaborador se encuentra autorizado para salir de este sitio durante el horario laboral, y su ausencia de dicho sitio constituiría una falta disciplinaria grave.

**PROCEDIMIENTO PARA LOS CASOS EN QUE ALGÚN COLABORADOR DE TRABAJO EN CASA, PRESENTE SINTOMATOLOGÍA AFÍN AL CONTAGIO DEL VIRUS RESPONSABLE DE LA COVID-19**

En el evento en que presente sintomatología afín a la COVID-19, entre ellos tos, fiebre, secreciones nasales, malestar general, y dificultad para respirar, se deberá:


 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>	CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	FECHA: 28/01/2021
		Página 12 de 16

- Utilizar el canal de comunicación establecido con la empresa sin acudir al centro de trabajo, teléfono o correo electrónico del líder o jefe inmediato, profesionales de seguridad y salud en el trabajo, COPASST, brigadistas o personal de dirección de personal.
- Llamar o reportar a su EPS y notificar la situación, en estado grave de salud acudir inmediatamente a urgencias de la clínica o EPS más cercana en la atención.

- Es de obligatorio cumplimiento el autoaislamiento quedándose en su casa, mientras sigue todas las recomendaciones dadas a través de la línea de atención y mientras no tenga dificultad respiratoria.
- Utilizar tapabocas para evitar que se transmita a las personas que están con usted.
- Para estornudar o toser debe utilizar pañuelos desechables y descártelos inmediatamente después de su uso.
- En caso de no disponer de pañuelos tápese la nariz y la boca con la parte interna del brazo.
- Lávese las manos con agua y jabón después de toser o estornudar, después de ir al baño y antes de consumir o preparar alimentos.
- Tome abundantes líquidos.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS PARA MITIGAR EL CONTAGIO CON COVID-19**

- Lavado de manos con jabón cuya duración debe ser entre 20 y 30 segundos como mínimo, en especial al llegar de casa, antes de preparar y consumir alimentos y bebidas, después de usar el baño, cuando estén contaminadas por secreción respiratoria (tos y/o estornudos), después del cambio de pañales de niños y adultos.
- Cubrir nariz y boca con antebrazo al toser o estornudar.
- Incrementar las actividades de limpieza y desinfección de cada lugar del hogar (paredes, pisos, puertas, ventanas, roperos, barandas, interruptores de luz u otros, gavetas, baños, cocina, muebles, juguetes y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.)
- Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- Notificar a las autoridades competentes en caso de que algún miembro de la familia presente síntomas.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria (bolsas de compras preferiblemente utilice reutilizables y lávelas al llegar a casa, computadores, celulares, billeteras, bolsos, zapatos).
- Usar agua potable para beber, preparar alimentos, lavar frutas y verduras, si el agua no es tratada dejarla en el fogón durante 3 minutos aproximadamente para que hierva, dejarla enfriar y después guardarla en un recipiente limpio y con tapa.

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>	CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>	VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	FECHA: 28/01/2021
		Página 13 de 16


- Desinfectar los tanques o canecas utilizados para el almacenamiento de agua para consumo humano de manera periódica.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: retiro de polvo, lavado con agua y jabón, enjuague con agua limpia y desinfección con productos de uso doméstico.
- Lavar con regularidad fundas, sabanas, toallas, etc.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- En la zona de lavado de manos (entrada de la casa, patio, baño), cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.
- Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente a COVID19 no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.
- Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; separar los alimentos crudos de los preparados; cocerlos bien; mantener los alimentos a la temperatura correcta, y utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.
- Clasifique y separe los residuos generados en la vivienda (vidrio, papel, orgánicos, latas y secreciones del cuerpo).
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos establecidas en su sector barrio, municipio y ciudad.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.

#### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR DE LA VIVIENDA**

- Estar atento a las restricciones frente a movilidad, acceso a lugares públicos y evitar conglomeraciones de personas.
  - Uso obligatorio de tapabocas, cambio cada 4 a 5 horas.
  - Asignar un adulto para hacer compras.
  - Restringir las visitas a familiares y amigos, en especial si presentan cuadros respiratorios.
  - No saludar con besos ni abrazos ni dar la mano.
  - Si sale en carro particular limpiar las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.
- Si se toma el transporte público o ascensores evitar tocar superficies metálicas, utilizar guantes, pañuelos de protección.

#### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL REGRESAR A LA VIVIENDA:**

- Quitarse los zapatos y lavar la suela con agua y jabón al entrar a la vivienda.

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>	CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	FECHA: 28/01/2021
		Página 14 de 16


- Antes de tener contacto con miembros de la familia, cambiarse de ropa, bañarse, lavarse las manos y cara con abundante agua y jabón.
- Evitar saludarlos con beso y abrazo al menos hasta 15 minutos después de ingresar.
- Desinfectar los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda (celulares, computadores, bolsos etc)
- Si se ha realizado alguna compra desinfectar los paquetes (utilice preferiblemente bolsas reutilizables o de tela que pueda lavar), colocarlos en una superficie limpia y después de ser lavados o desinfectados los productos colocarlos en la nevera o despensa.

#### **MEDIDAS PARA USUARIOS DE VEHÍCULO PARTICULAR, MOTOCICLETAS Y BICICLETAS:**

- Desinfectar con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente (puertas, volante, palanca de cambios, cinturón de seguridad, radio, etc.).
- Mantener ventilado el vehículo.
- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos.
- Desinfectar elementos de seguridad como cascos, guantes, gafas, rodilleras, etc.
- En la medida de lo posible mantener la distancia mínima recomendada (pasajero puede ir en la parte de atrás).
- En caso de usar motocicleta o bicicleta desinfectar el manubrio de las mismas.

#### **MANEJO COTIDIANO DE MASCOTAS:**

- Si usted o alguien de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19 debe aislarse de su mascota.
- Si se presenta cuadro respiratorio evitar acariciar a los animales, abrazarlos, besarlos, dormir con ellos y tener contacto con secreciones.
- Evitar ser lamido por su perro y gato.
- Lavar bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si debe cuidar perros y gatos o estar cerca de ellos mientras está enfermo (a) lávese bien las manos antes y después de tener contacto y usar además mascarilla facial y desecharla después del uso.
- Si su perro o gato está acostumbrado a hacer sus necesidades fisiológicas en un área destinada dentro de la vivienda, incrementa la limpieza y desinfección de dicha área.
- Designar un adulto del núcleo familiar para que sea el responsable de sacar al perro o gato a realizar sus necesidades fisiológicas en espacios abiertos o definidos para estos.

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>		CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>		VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>		FECHA: 28/01/2021
			Página 15 de 16

- Sacar al perro con correa, bozal, si se requiere, no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros.
- Mantener un kit de aseo para su perro, que incluya agua con jabón y toallas desechables para secarlo, con el propósito de lavarle las patas antes de ingresarlo a la vivienda.


El siguiente instructivo entrara en vigencia a partir de: 30 abril de 2021

PROFESIONAL UNIVERSITARIO SG-SST  
ANA MARIA SIERRA ROMERO

DIRECTORA DE PERSONAL  
JUANITA NIETO GUZMAN

Elaboró: Diana María Rivero Garzón  
Contratista Psicóloga Esp. Dirección de personal – SGA

VERSION	FECHA	MODIFICACION	ELABORÓ	REVISIÓN	APROBACIÓN
1	22 ABRIL DE 2021	No aplica emisión inicial del documento ITS	<b>DIANA RIVERO</b> Contratista - Psicóloga Esp. Dirección de personal - Secretaria de gestión administrativa	Asesores laboralistas: <b>xxxxxxx</b> Profesional SST: <b>Ana María Sierra</b>	Directora de personal: <b>Dra. Juanita Nieto</b> Secretario de gestión Administrativa: Dr. Camilo (E)

 DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA	<b>INSTRUCTIVO</b>	CODIGO: GTH-IN1
	<b>TRABAJO SEGURO EN CASA – SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALLUD EN EL TRABAJO</b>	VERSION:01
	<b>PROCESO GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	FECHA: 28/01/2021
		Página 16 de 16