



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIDEOLABORATORIO  
DE COLOMBIA

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN ACTIVIDADES DE ABASTECIMIENTO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

# 1 ¿QUÉ SON LOS CORONAVIRUS?



Los Coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan a los animales; sin embargo, algunos de ellos pueden transmitirse al ser humano. Existen varios tipos de coronavirus humanos, el nuevo coronavirus causa la enfermedad llamada COVID-19.

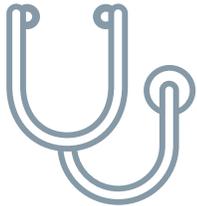
## PERIODO DE INCUBACIÓN

Se estima que el COVID-19 tiene un periodo de incubación entre 2 a 14 días, en general se sitúa en torno a 5 días.

## TRASMISIÓN AL SER HUMANO

### A través del:

- Contacto con animales infectados.
- Contacto con personas infectadas a través de gotas minúsculas que se dispersan con su tos, su estornudo o su exhalación y siempre que penetren en el organismo de una persona sana a través de su nariz, sus ojos o su boca. Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de dos metros.



## SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD COVID-19

- **Más comunes:** fiebre, tos, y sensación de falta de aire.
- **Menos comunes:** diarrea y dolor abdominal.
- **Los casos más graves pueden causar:** neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal, entre otros síntomas. Generalmente ocurren en personas de mayor edad o que padecen alguna otra enfermedad que afecte al corazón, los pulmones o tengan problemas de inmunidad.

## TRATAMIENTO

No existe tratamiento específico aún, se están empleando algunos antivirales y tratamientos destinados al control de los síntomas.

## NORMATIVIDAD

- Decreto 417 de 17 de marzo de 2020.
- Decreto Ley 462 de 22 de marzo de 2020.
- Decreto Ley 463 de 22 de marzo de 2020.
- Decreto Ley 464 de 23 de marzo de 2020.
- Decreto 482 de 26 de marzo de 2020.
- Decreto Ley 486 de 27 de marzo de 2020.
- Decreto 531 de 8 de abril de 2020.



### ALGUNAS SITUACIONES CON POSIBLE RIESGO EN EL SECTOR COMERCIO

En este documento queremos llegar con información importante para el cuidado y protección ante el COVID-19 para las personas inmersas en labores en la cadena de producción, abastecimiento, almacenamiento, transporte, comercialización y distribución de: insumos para producir bienes de primera necesidad (alimentos, bebidas, medicamentos, dispositivos médicos, aseo, limpieza y mercancías de ordinario consumo en la población); alimentos y medicinas para mascotas, y demás elementos y bienes necesarios para atender la emergencia sanitaria, así como la cadena de insumos relacionados con la producción de estos bienes. De la misma manera para las personas relacionadas en la cadena de siembra, cosecha, producción, embalaje, importación, exportación, transporte, almacenamiento, distribución y comercialización de semillas, insumos y productos agrícolas, piscícolas, pecuarios y agroquímicos como fertilizantes, plaguicidas, fungicidas, herbicidas y alimentos para animales, mantenimiento de la sanidad animal, el funcionamiento de centros de procesamiento primario y secundario de alimentos, la operación de la infraestructura de comercialización, riego mayor y menor para el abastecimiento de agua poblacional y agrícola, y la asistencia técnica y que garantizará la logística y el transporte de las anteriores actividades.



También para quienes intervienen en la comercialización presencial de productos de primera necesidad se hará en mercados de abastos, bodegas, mercados, supermercados mayoristas y minoristas y mercados al detal en establecimientos y locales comerciales a nivel nacional, y podrán comercializar sus productos mediante plataformas de comercio electrónico y/o para entrega a domicilio.

Ten en cuenta que debes cuidarte para que puedas seguir prestando este servicio tan importante para todos los colombianos.

#### FACTORES QUE DETERMINAN LA EXPOSICIÓN OCUPACIONAL AL VIRUS

- Largos periodos de tiempo sin posibilidad de lavado de manos.
- Manipulación constante de productos, materiales, cargas, dinero, entre otros elementos posibles de estar contaminados.
- Dificultad para hacer la limpieza y desinfección de los elementos de trabajo como camiones, bodegas, mercancía, superficies propias o de los clientes que se visitan, alimentos y materias primas.
- Falta de dotación de los EPP.
- Falta de capacitación sobre el uso de EPP.
- Mala manipulación de los EPP.
- Interacción constante con productores, clientes y diferentes personas de la cadena de abastecimiento.





### RECUERDA QUE TAMBIÉN DEBES CUIDAR TU SALUD MENTAL, SI MANIFIESTAS

- Sentimientos de ansiedad como: nerviosismo, tensión, desasosiego, intranquilidad, preocupación, miedos o inquietud; que son de gran intensidad y permanencia que no permiten el desarrollo normal de las actividades.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco, cafeína, fármacos o drogas. Preexistencia de enfermedad mental e irregularidad en la adherencia al tratamiento médico y psicológico.
- Alteración de la memoria, desorientación, confusión, agitación persistente durante la jornada laboral.
- Alteración de la percepción y del comportamiento, ánimo bajo, alteración del sueño, apetito, o sexo varios días a la semana.
- Pensamientos que producen preocupación constante y percepción de las situaciones como negativas todo el tiempo o ideas suicidas o de muerte recurrentes en el día.
- Pensamientos y angustia recurrente sobre ser contagiado, contagiar a otros y afectar la salud de la familia, que afectan tus relaciones interpersonales.



Debes buscar atención profesional a través de las diferentes líneas que ha puesto el estado y las instituciones de salud para prestarte la atención en primeros auxilios psicológicos.

También la ARL Positiva te ofrece acompañamiento a través de la APP **Conexión Positiva**, ingresa al servicio **Positivamente a tu lado**, allí podrás recibir orientación psicológica y atención en crisis con profesionales en salud.





## 5 ¿CÓMO ME PUEDE PROTEGER MI EMPRESA?



En términos generales sigue las normas decretadas por el gobierno nacional y por la empresa a la que prestas tus servicios. El autocuidado, estar atento y ser precavido son las mejores armas que tienes para afrontar esta enfermedad.

Los trabajadores de riesgo (mayores de 60 años, embarazo, con patologías crónicas, diabetes, EPOC, entre otras, deben notificar sus condiciones de salud a sus empleadores, al encargado del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Las empresas deben evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones que emita el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, así como las autoridades sanitarias.

Tu empresa debe capacitarte para que tú sepas cómo debes actuar para protegerte. Ante la llegada del COVID-19 al país, el Minagricultura recomienda que el personal operativo y administrativo debe ser capacitado sobre las medidas de prevención e información clave para el manejo del nuevo Coronavirus; al igual que hacer capacitaciones de los protocolos de higiene y garantizar Elementos de Protección Personal e instalaciones desinfectadas correctamente. También, se recomienda realizar la correcta afiliación a los sistemas de seguridad social que garanticen que las ARL hagan auditorias sobre los riesgos laborales.

Algunas recomendaciones son: mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas involucradas en la operación de producción, comercial, de transporte entre otras, se recomienda el uso de mascarillas si se requiere trabajar a una distancia interpersonal inferior a dos metros y no es posible amoldarse a otras soluciones organizativas. A la hora de entregar mercancía a un cliente, se recomienda consultar con tu empresa si hay pautas establecidas para proceder en este sentido, depositar la mercancía en la puerta del cliente (en el caso de una empresa depositar en el lugar que se haya habilitado para ello), notificar por llamada o el medio establecido la llegada y retirarse a una distancia segura (como mínimo de 2 metros), minimizar y de ser posible suprimir cualquier contacto con el comerciante, proveedor o cliente. Y cuando la operación requiere el contacto directo mantener todas las normas de autocuidado.



Se recomienda a las empresas. Gerentes, directores, administradores, líderes, dueños, productores, transportadores y agricultores y ganaderos; realizar limpieza y desinfección constante de las instalaciones de trabajo, con énfasis en áreas de alto contacto como puertas, pasamanos, elevadores, escaleras, salas de embarque, bodegas, servicios sanitarios, comedores, transportes, entre otros. Este proceso debe realizarse con agua y detergente, y posterior aplicación de un desinfectante. Utilizar para esto Hipoclorito de sodio al 5.25% en una dilución de 0.1% o 1,000 ppm (mezclar una parte de hipoclorito por 49 partes de agua) o productos a base de amonio cuaternario (preparar según las especificaciones del fabricante).



También se sugiere colocar información referente a las medidas de prevención básica, con énfasis en técnicas correctas de lavado de manos y técnica adecuada para toser o estornudar. Tener disponibles para los colaboradores, insumos para higiene de manos y etiqueta respiratoria como gel alcoholado, toallitas húmedas con desinfectante, pañuelos desechables. Mantener provisión continua de insumos en los servicios sanitarios como papel toalla, jabón líquido y papel higiénico. Y a los colaboradores invitarlos constantemente para estar pendientes de lavarse las manos entre proceso y proceso, luego de atender clientes proveedores, transportadores y demás, mantener alcohol para hacer aspersiones en los lugares de trabajo y mantener las normas de autocuidado antes nombradas.

# GRACIAS POR CUIDARTE, CUIDAR A TU FAMILIA, TU LABOR Y GARANTIZAR EL ABASTECIMIENTO PARA TODOS LOS HOGARES COLOMBIANOS.

## BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.unologistica.org/wp-content/uploads/guiacoronavirus-logistica-vf8.pdf>
- <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/Coronavirus.aspx>
- <http://www.unologistica.org/guia-coronavirus-logistica/>
- [https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia\\_del\\_decreto\\_531\\_-\\_2020.pdf](https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia_del_decreto_531_-_2020.pdf)
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-Administrativos-covid-19.aspx>
- [https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia\\_del\\_decreto\\_531\\_-\\_2020.pdf](https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia_del_decreto_531_-_2020.pdf)
- <https://www.minagricultura.gov.co/paginas/default.aspx>
- <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/Gobierno-Nacional-garantizara-abastecimiento-logistica-seguridad-alimentaria-pais-durante-cuarentena-preventiva-MinA-200321.aspx>
- [https://colombia.as.com/colombia/2020/04/13/tikitakas/1586799828\\_214523.html](https://colombia.as.com/colombia/2020/04/13/tikitakas/1586799828_214523.html)



**Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda