



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS  
EN SALUD PSICOSOCIAL PARA  
EL REGRESO AL TRABAJO EN  
COMERCIO UNIFICADO A  
COMERCIO BÁSICO**



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

# ¿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.

## Período 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 sus 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.





- Decreto 434 del 19 de marzo de 2020

---

- Decreto 397 del 13 de marzo de 2020

---

- Decreto 401 del 13 de marzo de 2020

---

- Circular 004 del 18 de marzo de 2020 de Bancóldex

---

- Decreto 435 del 19 de marzo de 2020

---

- Decreto 436 del 19 de marzo de 2020

---

- Decreto 466 del 23 de marzo de 2020

---

- Decreto 468 del 23 de marzo de 2020

---

- Circular 007 de 2020

---

- Decreto 492 del 28 de marzo de 2020

---

- Decreto 507 del 01 de abril de 2020

---

- Circular 006 del 02 de abril de 2020

---

- Resolución 078 del 7 de abril 2020

---

- Decreto 557 del 15 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 comercial, producción, abastecimiento, almacenamiento, transporte, comercialización y distribución de medicamentos, productos farmacéuticos, insumos, productos de limpieza, desinfección y aseo personal para hogares y hospitales, equipos y dispositivos de tecnologías en salud, al igual que el mantenimiento y soporte para garantizar la continua prestación de los servicios de salud. El funcionamiento de establecimientos y locales comerciales para la comercialización de los medicamentos, productos farmacéuticos, insumos, equipos y dispositivos de tecnologías en salud. La comercialización de los productos de los establecimientos y locales gastronómicos mediante plataformas de comercio electrónico o por entrega a domicilio. Los restaurantes ubicados dentro de las instalaciones hoteleras solo podrán prestar servicios a sus huéspedes. Las actividades de la industria hotelera para atender a sus huéspedes, estrictamente necesarias para prevenir, mitigar y atender la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19. El funcionamiento de la infraestructura crítica como computadores, sistemas computacionales, redes de comunicaciones, datos e información cuya destrucción o interferencia puede debilitar o impactar en la seguridad de la economía, salud pública o la combinación de ellas. El funcionamiento y operación de los centros de llamadas, los centros de contactos, los centros de soporte técnico y los centros de procesamiento de datos que presten servicios en el territorio nacional y de las plataformas de comercio electrónico.

---

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.
- 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.



# ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?



Debes cuidarte cuando sales de casa, evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin haberte lavado las manos.

Debes usar todo el tiempo el tapabocas, recuerda que el virus se propaga de persona a persona, mantén la distancia con las personas que te relacionas cada día, pueden tener el virus y no tener síntomas.



Lávate las manos con frecuencia, y siempre antes de ingresar al baño, de consumir alimentos, y luego de tocar dinero, manipular la carga, finalizar tu jornada, tomar un transporte, montarte a tu vehículo, sonarse la nariz, toser o estornudar.



Limpia y desinfecta: si trabajas en una bodega, oficina o transporte público o de carga, almacén, procura limpiar y desinfectar diariamente las superficies que tocas con frecuencia como mesas, escritorios, mostradores, caja registradora, volante del vehículo, manijas de las puertas, los interruptores de luz, barandas, cajas, estibas, teléfonos, elementos de los clientes, los inodoros, los grifos, los lavamanos, tu billetera y tu celular.



Lavar es limpiar con suficiente jabón y agua y para desinfectar necesitas un desinfectante de uso doméstico, que puede ser hipoclorito o alcohol con al menos un 70 % de alcohol.

---



Sigue las instrucciones del fabricante para conocer la forma de aplicación y ventila el ambiente. Nunca mezcles el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. Deja la solución sobre la superficie por al menos 1 minuto.

---

Para hacer una solución de cloro, mezcla: 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua o 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua. También puede utilizar cualquier desinfectante para el hogar para limpiar tu vehículo.





# ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA?



Debes cuidar a tu familia cuando regresas a casa: en la puerta de tu casa y antes de ingresar puedes rociar tus zapatos con alcohol con al menos un 70 % de alcohol. También puedes rociar los artículos que lleves para desinfectarlos antes de ingresar a casa y disminuir la posibilidad de riesgo de contagio.



Luego lávate las manos con suficiente agua y jabón de manera que ya puedas ir al baño para quitarte la ropa y darte una ducha. La ropa sucia que te quitas no la sacudas y llévala a un lugar destinado para su lavado, luego vuelve a lavar tus manos con jabón y ahora puedes saludar a tu familia.

Recuerda que debes desinfectar celular, billetera y llaves porque los has usado en la calle y pueden ser transmisores del virus. En tu casa también debes tener una rutina de limpieza y desinfección de las superficies que más se tocan y de las que estuvieron en contacto con elementos que provienen de la calle.

# ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Debes usar todo el tiempo el tapabocas, recuerda que puedes tener el virus y no saberlo, porque no tienes síntomas y mantén la distancia con las personas que te relacionas cada día, como compañeros y clientes.



Si identificas que tienes síntomas, notifica de inmediato a tu empleador o jefe directo para que ellos tomen las medidas necesarias para identificar y notificar si sufres un resfriado común o si es necesario que entres en cuarentena y te hagan los análisis para determinar que estás enfermo de COVID-19. Recuerda, solo las autoridades de salud son las encargadas de determinar esta condición.



Para la protección y seguridad de los compañeros con los que tuviste contacto y para que notifiquen a las autoridades de salud de tu municipio, es necesario identificar la presencia del COVID-19 en tu lugar de trabajo y tu empresa debe tomar las medidas de desinfección para que no se esparza el virus y se contagien más personas. Quédate en casa, vigila tus síntomas y sigue las instrucciones del personal médico que te está brindando la atención.

# ¿CÓMO ME PUEDE PROTEGER MI EMPRESA?

En términos generales sigue las normas decretadas por el Gobierno Nacional y por la empresa de comercio 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 Comercio, Industria y Turismo: MINCIT, 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 MINCIT 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 auditorías sobre los riesgos laborales.



# BIBLIOGRAFÍA

## **Bibliografía:**

- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/PSSG02GUI%CC%81A%20%20TRANSPORTE%20ASISTENCIAL%20DE%20PACIENTES%20SOSPECHOSOS%2000%20CONFIRMADOS%20DE%20COVID%2019.pdf>
- <http://www.unologica.org/wp-content/uploads/guia-coronavirus-logistica-vf8.pdf>
- <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/Coronavirus.aspx>
- [http://www.saludcapital.gov.co/Documents/Campanas\\_S/Guia\\_Respuesta\\_Coronavirus.pdf](http://www.saludcapital.gov.co/Documents/Campanas_S/Guia_Respuesta_Coronavirus.pdf)
- <http://www.unologica.org/guia-coronavirus-logistica/>
- [https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia\\_de\\_l\\_decreto\\_531\\_-\\_2020.pdf](https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia_de_l_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\\_de\\_l\\_decreto\\_531\\_-\\_2020.pdf](https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia_de_l_decreto_531_-_2020.pdf)
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/documentos-covid-19>

- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/afrontar-la-emergencia-sanitaria>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/evitar-aglomeracion-de-personas>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/aliviar-el-impacto-economico>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/infografias/info-actos-admo-covid-19-1.aspx>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/infografias/medidas-frente-al-covid-19-sector-turismo-16042020.aspx>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/infografias/abece-decretos-y-medidas-frente-a-covid-19-03abr20.aspx>
- <https://www.mincit.gov.co/prensa/medidas-para-mitigar-impacto-del-covid-19/infografias/medidas-para-aliviar-impacto-economico-mipymes.aspx>





**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