



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



REG. L. 1.412 SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN SALUD PSICOSOCIAL PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN TERMINALES DE TRANSPORTE TERRESTRE



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.

- Circular externa 0004 "transporte terrestre durante el período de aislamiento preventivo obligatorio"

- Circular - 27 de marzo de 2020

- Circular 9 - 12 de marzo de 2020

- Circular conjunta 017 - 24 de febrero de 2020

- Circular 0018 - 10 de marzo de 2020

- Circular no 011 - 16 de marzo de 2020

- Circular 000003 - 04 de febrero de 2020

- Circular conjunta 001 - 11 de marzo de 2020

- Circular 002 - 16 de marzo de 2020



FACTORES QUE DETERMINAN LA EXPOSICIÓN OCUPACIONAL AL VIRUS:

- Largos períodos 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.



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.



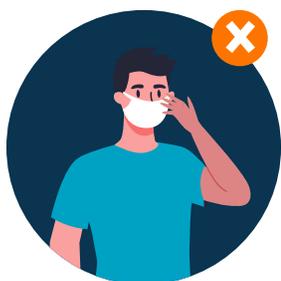
Si identificas que tienes síntomas, notifica de inmediato a tu empleador o jefe directo para que ellos tomen las medidas necesarias para identificar y notificar si sufres un resfriado común o si es necesario que entres en cuarentena y te hagan los análisis para determinar que estás enfermo de COVID-19.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



Algunas recomendaciones son: Siempre que sea posible, los conductores de los vehículos deben permanecer a bordo. No se recomienda el acceso a otras oficinas de las empresas a menos que sea necesario para cumplir la labor, por lo que las personas a cargo de los lugares de carga/descarga deben garantizar limpieza diaria adecuada y la presencia de gel desinfectante para lavado de manos. Para las operaciones preparatorias y finales necesarias para la carga/descarga de mercancías y la recogida/entrega de documentos, si es indispensable que el conductor intervenga, deberá mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas involucradas en la operación. 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 (dos operarios dentro del mismo camión, por ejemplo).



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 cliente, se recomienda no exigir firma de recepción del pedido.



Para los transportes de pasajeros, se recomienda realizar limpieza y desinfección antes de iniciar cada recorrido, es decir entre uno y otro recorrido de la ruta, con el propósito de eliminar cualquier posible foco de infección. Realizar mayor énfasis en las superficies de contacto como tubos, pasamanos, timbres, barandales, manijas de puerta, máquinas de acceso, volante, palanca de velocidades, tablero, asientos y respaldos de los asientos o en su caso cubre asientos, cristales de las ventanas, entre otros. Este proceso debe realizarse con agua y detergente, y posterior aplicación de un desinfectante o productos a base de amonio cuaternario (preparar según las especificaciones del fabricante).

Se recomienda a las empresas de transporte, dueños de medios de transporte colectivo y terminales realizar limpieza y desinfección constante de las instalaciones de terminales con énfasis en áreas de alto contacto como puertas, pasamanos, elevadores, escaleras eléctricas, salas de espera, servicios sanitarios, comedores de comida rápida, 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 al ingreso de los pasajeros 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 conductores o transportadores de pasajeros estar pendiente para lavarse las manos entre viaje y viaje, mantener alcohol para hacer aspersiones en el vehículo entre viajes, desinfectar el vehículo y mantener las normas de autocuidado antes nombradas.

GRACIAS POR CUIDARTE, CUIDAR A TU FAMILIA, Y TU LABOR, GARANTIZANDO EL TRANSPORTE PARA TODOS LOS COLOMBIANOS.



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.unologistica.org/wp-content/uploads/guiacoronavirus-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.unologistica.org/guia-coronavirus-logistica/>
- <https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/8318/decretos---medidas-para-la-contencion-del-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/8308/normatividad---medidas-para-la-contencion-del-coronavirus-covid-19/>
- https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/normativa/guia_de_l_decreto_531_-_2020.pdf
- http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicacion-general/guia_medios_de_transporte_y_termnales_-_covid-19.pdf
- [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EL%20ABC%20DE%20LAS%20ACCIONES%20PR EVENTIVAS%20-%20MINTRANSPORTE%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EL%20ABC%20DE%20LAS%20ACCIONES%20PR EVENTIVAS%20-%20MINTRANSPORTE%20(1).pdf)



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



El emprendimiento es de todos

Minhacienda