



# Colombia vive Positiva

“Porque la educación es clave en la gestión empresarial”



**TALLERES WEB**

**EN S.S.T.**



---

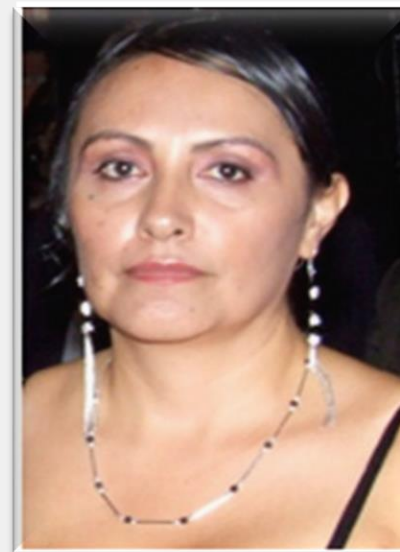
## AISLAMIENTO SELECTIVO Y SOSTENIBLE – RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES



# Nelly C. Parra Cely

---

Hola, soy Ingeniera Ambiental de la Universidad Manuela Beltrán, Magister en Dirección y Gestión de Recursos Humanos, Especialista en Prevención de Riesgos Profesionales y Seguridad Industrial, Especialista en Derecho Laboral y Seguridad Social, Especialista en Gerencia Logística, Auditor Líder Internacional, Auditor RUC, Docente Universitaria . Con más de 25 años de experiencia en riesgos laborales.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Socializar las recomendaciones de autocuidado para preservar, mantener y mejorar la salud de los trabajadores.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

**Presentación y bienvenida**

**Indicaciones Generales**

**Conceptualización**

**Dinámica de fijación de conceptos**

**Foro de preguntas**

**Cierre**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## AISLAMIENTO SELECTIVO

En que consiste el aislamiento selectivo, pues bien es una nueva etapa del distanciamiento social; es mantenernos alejarnos voluntariamente y responsablemente del resto de la población; esto lo hacemos por dos motivos.

1. Cuando una persona resulta positivo y puede contagiar a su entorno familiar y a otras personas, es decir estas personas se convierten en agentes que pueden generar afectación.
2. Las personas que están que están en el núcleo de mayor vulnerabilidad desde el punto de vista letalidad el virus



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ASLAMIENTO SELECTIVO

Pero que nos implica este aislamiento selectivo y de alguna forma voluntario:

1. Disciplina individual, tu eres el dueño de tus actos.
2. Adherencia a las normas de carácter individual (no se negocian)
3. Rastreo de contacto (personas que tuvieron contacto con un positivo)
4. Cuidado, cuando alguien en la familia da positivo se debe guardar el aislamiento para todo el grupo familiar sin necesidad de prueba excepto para aquellas personas con factores de riesgo.
5. El concepto cambio pasamos de una obligatoriedad a una autorresponsabilidad



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



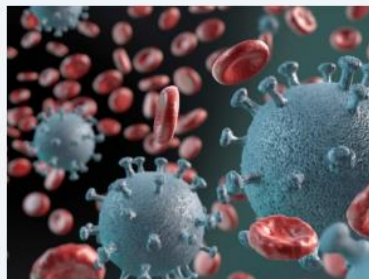
Innovación



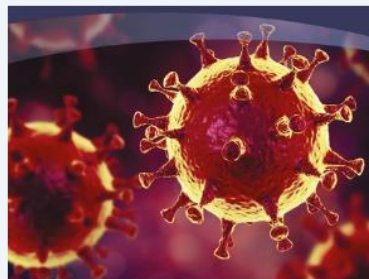
Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

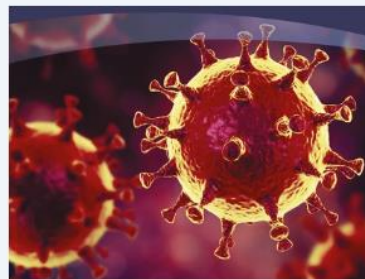
El hecho de que estemos en un aislamiento selectivo no implica que el riesgo desapareció, debemos seguir cumpliendo con los protocolos de Bioseguridad y de manera mas disciplinada y estricta, el solo síntoma de tos y fiebre ya esta indicando que algo esta sucediendo en nuestro organismo por lo cual mientras podemos hacernos la prueba debemos generar el auto aislamiento.



ABC sobre prevención y conten...



Consenso colombiano de aten...



Consenso colombiano de aten...



Presentación Briefing



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Recomendaciones en esta nueva fase de aislamiento selectivo:

1. Cumplir con los protocolos de bioseguridad, uso del tapabocas, lavado de manos frecuente, distanciamiento social de forma responsable
2. Quedarse en casa sino es necesario salir
3. Evitar las actividades sociales no necesarias
4. La corresponsabilidad es fundamental en esta nueva etapa
5. Todos somos responsables de todos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Lo primero que debemos tener en cuenta es que si queremos cuidar a nuestra familia primero debemos cuidarnos a nosotros mismos.

Autocuidado significa ser conscientes de nuestras propias necesidades y emociones esto para poder expresarlas y para que en un determinado momento pidamos ayuda si es que la necesitamos o simplemente para identificar que lo que quiero es estar un poco mas tranquila, mas solo, mas en mi intimidad conmigo mismo, gánate tu propio abrazo, en este momento no nos podemos abrazar pero que tal el mio, aprende a escuchar tu cuerpo,



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

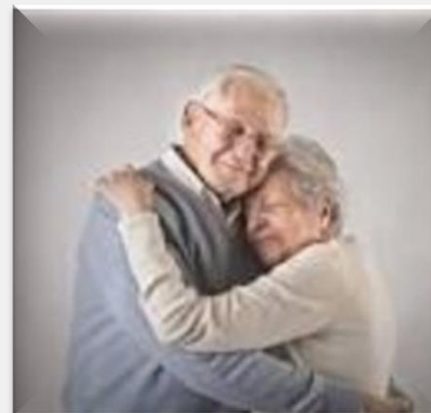


Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Es recomendable que las personas que tengan enfermedades de base, tomen precauciones especiales si deciden salir de casa debido a que ellos son mas vulnerables.

Cuidar a este grupo poblacional, en su mayoría adultos mayores evita que tengamos situaciones que lamentar mas adelante



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Es normal que en estos momentos estemos sintiendo angustia, temor incertidumbre, ira, pero es importante identificar estos sentimientos y exteriorizarlos de alguna manera, haciendo lo que más nos gusta, por ejemplo pintar, bailar, escribir, el objetivo es poder canalizar esos sentimientos y volverlos positivos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

No se te olvide respirar, practica ejercicios que hagan la respiración consciente acompañada de música suave, esto nos ayuda a regular las emociones, ideal buscar un sitio donde te sientas a gusto y tranquilo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Cuidemos nuestra alimentación, debe ser balanceada, evite el exceso de carbohidratos en el plato, come poco y fraccionado 5 veces al día.

Incluye en la alimentación mas frutas y verduras, bájale el consumo a las bebidas azucaradas, consume mas agua.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Importante mantenernos activos, practicar algún ejercicio, hacer yoga, bailar, esto nos animara y ayudara a mejorar nuestras emociones y traerá cambios positivos a nuestro diario vivir.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Vive el presente; Transforma la crisis en una oportunidad encuentra un propósito para desarrollar, por ejemplo compartir con tu familia, estar mas tiempo con los seres que amas, ejecutar esa mejora que siempre quisiste hacer en tu casa, jugar con tu mascota, conocer a tu pareja, lo importante es compartir tiempo de calidad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

No te inundes de información que afecta tus emociones, la noticias son importantes pero cuando vienen de entidades serias, no permitas que te roben la tranquilidad, mantente informado sin exagerar el tiempo frente a los noticieros.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN LA EMPRESA

- El objetivo de esta practica es minimizar la carga microbiológica del puesto de trabajo, maquinas y herramientas de trabajo para evitar la contaminación cruzada entre compañeros y/o nuestro hogar.
- La desinfección es un proceso químico que mata o erradica los microorganismos sin discriminación incluyendo las bacterias, virus y protozoos, impidiendo el crecimiento de microorganismos patógenos en fase vegetativa que se encuentren en objetos inertes.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN LA EMPRESA

- Para esta actividad usted deberá contar con una toalla de papel o tela limpia y alcohol, debe realizar la desinfección a las superficies todos los días realizándola al inicio y al final del turno. Recuerde limpiar (siguiendo al técnica aséptica) de lo mas limpio a lo mas sucio y desechar la toalla si es de papel si es de tela lavarla muy bien con agua y jabón suficiente. Realice esta actividad aun si esta en su casa.
- Si usted trabaja en el área administrativa, utilice un frasco con atomizador y realice la desinfección de su puesto de trabajo siguiendo las indicaciones anteriores.
- Cada uno de nosotros debe Introyectar y fomentar con sus compañeros la cultura de autocuidado pensando en el bien propio y colectivo.
- Lávese las manos antes y después de realizar la actividad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



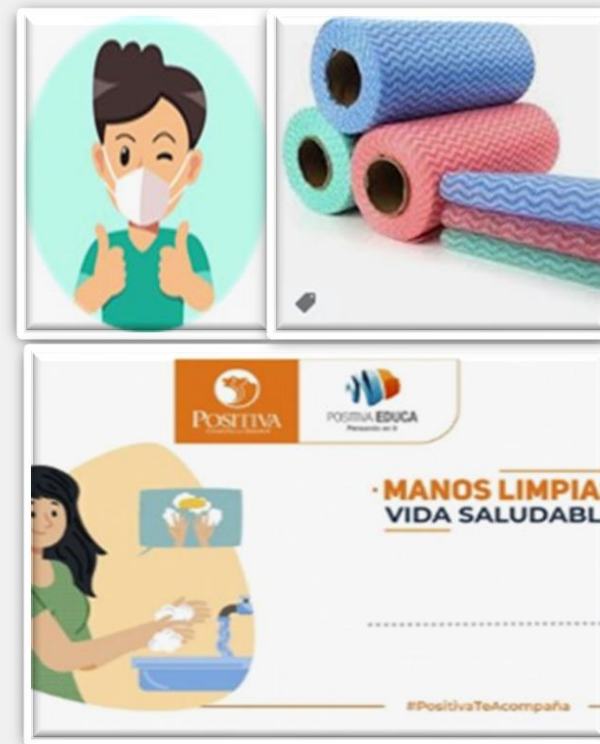
Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN LA EMPRESA

- Lávate las manos antes de ingresar a la empresa, luego de entrar al baño y después de manipular alimentos.
- Una vez llegues al puesto de trabajo y al terminar turno, deberás sacar tu toalla y pedirle a tu líder que te de alcohol para humedecerlo.
- Con la toalla humedecida (no mojada) vas a comenzar por limpiar de los mas limpio a lo mas sucio en movimiento de zigzag sin devolverte y cambiando de lado la toalla cada vez que la misma se ensucia.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN LA EMPRESA

- Luego se lava la toalla o desecha y se limpia el siguiente accesorio con el mismo movimiento
- Si utilizas silla para tu labor, esta se limpia de arriba hacia abajo
- Por último, debes limpiar tus herramientas como; tijera, equipos y demás instrumental de que usas diariamente.
- Debes dejar la toalla limpia, desdoblada y en un lugar donde garantices que lo encuentras al día siguiente y que se ventilara.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN CASA

Lávate las manos antes de empezar a trabajar, luego de entrar al baño y después de manipular alimentos

Una vez llegues al puesto de trabajo que previamente escogiste en tu casa deberás tener disponible una toalla pequeña, lavable limpia o toalla desechable la cual se debe humedecer con el alcohol o la solución de hipoclorito.

Debes escoger en tu casa un lugar cómodo, ventilado, iluminado y lejos del ruido, que te permita trabajar con tranquilidad. Evita trabajar en la cama, sofá o en posiciones en las que normalmente no lo harías en la empresa

Con la toalla humedecida (no mojada) vas a comenzar por limpiar el computador (incluyendo teclado y mouse) de arriba hacia abajo en movimiento de zigzag tratando de no devolvete y cambiando de lado si ves que la toalla se ensucia.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSUMOS

- Recuerda aplicar las siguientes medidas de prevención al momento de hacer contacto con insumos que compras o recibes de terceros:
- Debes tener en cuenta que no debemos acercarnos a menos de dos metros a las personas a las cuales les realizaras la compra o recibirás insumos, estas personas deben tener el tapabocas bien puesto al igual que tu.
- Al ingreso al local se deberá realizar la debida higienización de manos con gel antibacterial o alcohol antiséptico, debes pedir que te sea suministrado en caso tal de no estar de fácil acceso.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSUMOS

- La persona encargada de entregar los suministros no deberá estar dentro de la población vulnerable según los lineamientos del gobierno, lo cual es tarea del mismo proveedor garantizar su cumplimiento
- Si requieres que la entrega se haga al interior de tu casa, será obligatorio que la persona pase por el tapete de limpieza antes de ingresar.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSUMOS

- Ten en cuenta que si estas en un establecimiento tipo supermercado igual debes conservar las distancias y cumplir con los protocolos del establecimiento, en ningún momento y por ningún motivo retires tus EPP.
- En caso de tener que hacer uso de un teléfono publico recuerda realizar el procedimiento de limpieza antes de utilizarlo, si no lo puedes hacer, NO USES el teléfono.
- En todo momento deberá garantizar el distanciamiento mínimo a 2 metros y evitar al máximo tocar superficies o elementos del establecimiento.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSUMOS

- En caso de hacer uso del cajero deberás realizar la fila respetando el distanciamiento y la demarcación en piso.
- Al momento de firmar las facturas deben hacer uso exclusivo de su lapicero, es decir evitar usar el del proveedor, si por algún motivo prestan el lapicero deben desinfectarlo.
- Al momento de recibir facturas o documentación perteneciente a los suministros recibidos estos deberán ser almacenados en un mismo lugar, y las menos deberán ser higienizadas cada vez que se manipulen



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSUMOS

- Una vez recibidos los suministros y antes de almacenarlos se procede a la desinfección de estos, en el caso de alimentos estos deberán ser desinfectados con solución de hipoclorito y los demás suministros deberán ser desinfectados con toallas humedecidas por alcohol o por medio de atomizador con alcohol al 70%.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TIPS

1. Recuerda el mejor autocuidado es quedarnos en casa
2. El autocuidado esta en el cumplimiento de los protocolos de Bioseguridad
3. Mantén la distancia social
4. Usa muy bien tu tapabocas
5. Cuídate y cuida a quienes te rodean, si tu te cuidas, cuida a los demás



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



# Colombia vive Positiva

“Porque la educación es clave en la gestión empresarial”



**TALLERES WEB**

**EN S.S.T.**

