



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

Tabla de contenido

	Pág.
Introducción	4
Objetivo	4
Alcance	4
Definiciones	4
Información básica	5-6
¿Qué es coronavirus?	5
¿Cómo se transmite el virus?	5
¿Cuáles son los síntomas?	5
Medidas de protección	6
Escenario 1: Prevenir el virus	7-36
Uso adecuado de la careta de protección facial	8
Uso adecuado del tapabocas	8
¡Lávate las manos de manera consciente y/o rutinaria!	9
Protocolo de bioseguridad para la prestación de servicios La Foca Marina	10-11
Normas de seguridad para clases al aire libre	14-15
Cafetería	15-16
Zonas comunes	16-17
Medidas de bioseguridad para empleados	18-31
Instructores	20-24
- Método alternancia	20-22
- Educación mediada por tecnología	22-24
Administrativos	24-26
Auxiliares de piso	26-27
Auxiliar de cafetería	28-30
Proveedores	30-31

Tabla de contenido

	Pág.
Proceso de limpieza y desinfección	32-36
Instalaciones	32-33
Desinfección del ambiente por nebulización	33-35
Ruta	35
Manejo de residuos	35-36
Recomendaciones de movilidad	35
Transporte público	36
En carro particular	36
Bicicleta o moto	36
Caminando	37-39
Escenario 2: Prepararme por si me contagio	38-39
Buenas practicas para disminuir o contrarrestar sus efectos	40-42
Escenario 3: ¿Qué hago si me da?	41
En caso de síntomas, sospecha o contagio de COVID-19	41-42
Que puedo hacer si me da el COVID -19	43
Escenario 4: Traslado a una clínica.	44
Plan de comunicaciones	44
Importante	44
Referencias	44

Introducción

La Foca Marina, desarrolló el protocolo de Bioseguridad, con el objetivo de promover prácticas de autocuidado para la prevención del Covid 19 en cada una de las actividades que se realizan.

Objetivo

Orientar las medidas generales de bioseguridad frente al coronavirus COVID-19, adoptadas por La Foca Marina para disminuir el riesgo de transmisión del virus.

Alcance

Las siguientes medidas de prevención están dirigidas a toda la comunidad de La Foca Marina: usuarios, instructores, administrativos, servicios generales, proveedores y contratistas.

Definiciones

Actividad física: cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo.

Centro de entrenamiento y acondicionamiento físico: establecimientos cuyos servicios está orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través de la práctica de actividad física y ejercicio, en espacios como gimnasios, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.

Deporte: Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, art 15).

Natación: Deporte o ejercicio que consiste en nadar teniendo en cuenta los cuatro estilos: braza, crol, espalda y mariposa.

“Haz de tu área un área segura”.



Información básica:

■ ¿Qué es coronavirus?

Es un tipo de virus.

Los virus son gérmenes, y son tan pequeños que no los podemos ver, pesan tan poco que pueden flotar dentro de gotas de agua muy pequeñas y sin darte cuenta entran a tu cuerpo por la boca, ojos y nariz.

■ ¿Cómo se transmite el virus?

- Cuando alguien que tiene el coronavirus habla, tose, estornuda o respira, los gérmenes salen de su boca dentro de gotas de agua que pueden llegar a tu cuerpo si no mantienes el distanciamiento físico y no usas los elementos de protección personal.
- Si tocas una superficie contaminada y luego te llevas las manos sucias a la cara.

■ ¿Cuáles son los síntomas?

- Te produce



Tos



Fiebre



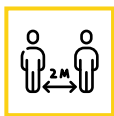
Dificultad para respirar



Malestar general

- Ya que algunas personas son asintomáticas.

■ Medidas de protección



Distanciamiento social.



Tapabocas.



Careta de protección facial.



Gafas de seguridad.



Lavado de manos.

■ La Foca Marina cuenta con cuatro escenarios posibles frente al COVID-19.

■ Escenario 1:
Prevenir el virus.

■ Escenario 2:
Prepararme por si me contagio.

■ Escenario 3:
¿Qué hago si me da?

■ Escenario 4:
Traslado a una clínica.

■ **Para nosotros, la seguridad y la salud de nuestra comunidad es una prioridad, por eso te presentamos las medidas de protección adoptadas por La Foca Marina:**



Careta de protección facial.



Tapabocas.



Gafas de seguridad.



ESCENARIO 1:
**Prevenir el
virus.**



Uso adecuado de la **careta protección facial:**



1. Marca la careta con el nombre completo y número de celular.



2. Límpiala antes de su uso con agua y jabón.



3. Desinfecta de manera frecuente con una solución (70% alcohol, 30% agua), luego frota con un paño suave.



4. Lávate las manos con agua y jabón antes y después de colocarte la careta.



5. Colocate la careta garantizando que cubra ojos, nariz y boca.



6. Comprueba que el borde de protección de la pantalla cubra perfectamente toda la circunferencia de la cara.



7. Si tu careta se raya o se daña debes cambiarla inmediatamente.



8. Evita tocarla durante su uso.



9. Después de usarla, quítate la careta teniendo en cuenta de no tocar la parte externa de la misma y lávala de inmediato.



Uso adecuado del **tapabocas:**



1. Lávate las manos con agua y jabón antes y después de su uso.



2. Revisa cual es el lado correcto del tapabocas y que esté en buenas condiciones.



3. Ajustalo a tu cara y cubre completamente nariz y boca.



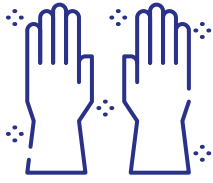
4. Evita tocar el tapabocas mientras lo usas; si lo haces, lávete las manos.



5. Cambia tu tapabocas cuando este húmedo o sucio.



6. Después de usarlo, quítate el tapabocas teniendo en cuenta de no tocar la parte externa, deséchalo si es de un sólo uso o lávalo si es reutilizable.



¡Lávate las manos de manera consciente y/o rutinaria!

¿Cómo?

 15/20 segundos



1 Mojate las manos y cierra el grifo para no desperdiciar agua.

2 Enjabónate muy bien, y no olvides entre los dedos al dorso de la mano y uñas.

3 Quítate bien el jabón y repite el paso 2 si todavía están sucias.

4 Sécatelas bien con una toalla, secador o agítalas.

¿Cuándo?

Lavado de manos consciente



Antes de cocinar y comer.



Antes y después de utilizar el baño.



Cada vez que toques una superficie que pueda estar contaminada.

Lavado de manos rutinario



Cada 2 horas.



Manos sucias =
gérmenes y bacterias



Actividades bajo la modalidad de **acceso remoto**

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Medidas y distanciamiento físico

Antes:



1. Ponte ropa cómoda para comenzar el día.



2. Coloca cerca a tu computador un cactus (si lo tienes), pues él te ayudará absorber los rayos EMF.



3. Busca un espacio adecuado.



4. Alista con anticipación los materiales que se requieran para el desarrollo de la actividad.



5. Revisa tu horario y conéctate al link enviado por tu instructor.



6. Conéctate a una red estable, si se puede por ethernet y no WIFI, para evitar la exposición a EMF.



7. Lávate las manos antes de comenzar las actividades. (ver protocolo).

Durante:



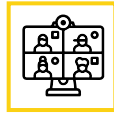
1. Conéctate con tu instructor.



2. Tu cámara debe estar habilitada y enfocada durante toda la actividad.



3. Mantén una postura adecuada para el desarrollo de tus actividades.



4. Participa activamente durante la clase levantando la mano o a través del chat.



5. Mantén a tu amigo el cactus cerca de tu computador.



6. Toma pausas activas y de estiramiento.



7. Respeta los horarios de clase e indicaciones de tu instructor.



8. En lo posible mantén el lugar ventilado.



9. Evita comer durante las clases.



10. Concéntrate al máximo, pon toda tu atención y energía.

Después



1. Lávate las manos antes de consumir alimentos y al terminar tu actividad.



2. Organiza todos los materiales que usaste para la actividad.

Limpieza y desinfección



Realiza la limpieza a diario de tus equipos y elementos.

Recomendaciones



1. Si usas gafas límpialas frecuentemente.



2. Realiza ejercicio constantemente.



3. Mantén una alimentación sana y balanceada.



4. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.



5. Promueve las medidas de bioseguridad con todos tus familiares.



6. Recuerda utilizar el tapabocas cuando salgas de tu casa.



7. Mantén las medidas de seguridad en casa, retírate los zapatos al ingreso, cámbiate de ropa y toma una ducha antes de entrar en contacto con tu familia y limpia los artículos que has llevado.



8. Ante la aparición de síntomas asociados con resfriado o malestar general, reporta a la Foca Marina a los números de telefono 2225660 - 3135983493.

Seguridad en el uso de herramientas tecnológicas



1. No coloques el computador portátil encima de tus piernas.



2. Utiliza un escritorio para colocar tus equipos tecnológicos.



3. Preferiblemente no acerques tu equipo celular a tus oídos, utiliza audífonos con cables.



4. Reduce la radiación de tu celular.



5. Utiliza una tabla especial de seguridad para protegerte de los rayos electromagnéticos.



6. En la medida de lo posible conéctate a internet utilizando cables, no WIFI y apaga este último en las noches.



7. Utiliza mouse, teclado, impresora, televisor con cables, evita WIFI y bluetooth.



8. Preferiblemente utiliza router con cable (ethernet), evita el WIFI.



9. Evita las radiofrecuencias, torre de celulares, computadores, tabletas, teléfonos inalámbricos, relojes despertadores que utilicen baterías.



10. Cuando llega la noche desactiva la luz azul en los ordenadores, tabletas, teléfonos, televisiones y pon tus equipos en modo avión.



11. Si es de tu preferencia utiliza un estuche para el celular que limite la exposición a los campos electromagnéticos.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS LA FOCA MARINA

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.



1. Llama al número de celular - 3135983493 y programa tu actividad con anticipación.



2. Diligencia la encuesta que te enviarán al correo electrónico o WhatsApp, con el fin de conocer tu estado de salud.



3. El día que asistas a tu actividad debes cumplir con el protocolo de ingreso a las instalaciones. (ver protocolo).



4. Asiste con ropa adecuada para realizar tu actividad.



5. Registra tu asistencia en la recepción, manteniendo el distanciamiento social y respetando la señalización de piso.



6. Dirígete al área asignada para realizar tu actividad.



7. Lee las normas de bioseguridad antes de comenzar tu entrenamiento.



8. Permanece en el lugar indicado por el entrenador.



9. Deja abiertas las puertas y ventanas.



10. Conoce el protocolo de bioseguridad de zonas comunes.

Normas de bioseguridad



1. Utiliza tus elementos de protección personal.



2. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



3. Limpia las máquinas, elementos y equipos antes y después de su uso con alcohol antiséptico de tu kit personal o usando el que está disponible en las estaciones de bioseguridad.



4. Mantén el distanciamiento social de 2 metros.



5. Ten en cuenta el aforo permitido por cada área.



6. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.

Limpieza y desinfección



El área de servicios generales realizará limpieza y desinfección frecuente a todas las áreas de La Foca Marina.

Recomendaciones



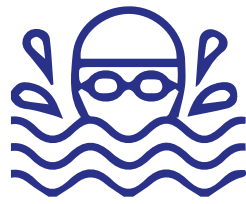
1. Revisa la resolución 1313 del 3 de agosto de 2020 y corrobora que no padezcas ninguna enfermedad crónica.



2. Está prohibido utilizar guantes de látex para realizar tus actividades.



3. No superar el aforo máximo permitido por cada área de trabajo.



Actividades deportivas

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Medidas y distanciamiento físico

Antes de salir de casa:



1. Si estás enfermo, no asistas a tu entrenamiento.



2. Toma tu temperatura.



3. Deja en casa los accesorios innecesarios.



4. Revisa tu horario de la actividad.



5. Usa ropa cómoda y recógete el cabello.



6. Revisa la hora de tu actividad.



7. Organiza tus elementos necesarios para la actividad.



8. Lleva contigo el kit personal.

En la ruta (si la usas):



1. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



2. Realiza la actividad física acorde a las indicaciones de tu instructor.



4. Utiliza la careta o tapabocas de manera correcta.

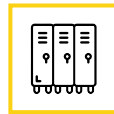


5. Usa el cinturón de seguridad.

Al llegar a La Foca Marina:



1. Desinfecta tu ropa, morral y suela de tus zapatos en los lugares asignados.



2. Guarda tus objetos personales en el locker.



3. Nuestro personal tomará tu temperatura corporal al ingresar a las instalaciones.



4. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.

Durante la actividad:



1. Dirígete al espacio correspondiente a la actividad.



2. Permanece en el lugar indicado por el instructor.



3. Desarrolla tus actividades acorde al horario.



4. Evita tocar superficies de contacto como puertas, ventanas entre otros.



5. Mantén abiertas las puertas y ventanas.



6. Está prohibido compartir comida, materiales y elementos de protección personal.

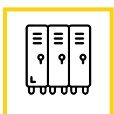


7. Si requieres ir al baño aplica las reglas básicas.



8. Haz uso de la señalización de piso ubicada en los diferentes lugares de La Foca Marina.

Al finalizar la jornada:



1. Dirígete al locker y retira tus objetos personales.



2. Limpia la suela de tus zapatos en los tapetes que encontrarás al salir de la Foca Marina.



3. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



4. Dirígete a la ruta (si aplica).

Elementos de Protección Personal



Careta.



Gafas de seguridad.



Toallas desechables.



Tapabocas.



Spray con alcohol.



Pañitos húmedos.

Limpieza y desinfección



El personal de servicios generales y la brigada de higienización limpiará y desinfectará las instalaciones de la Foca Marina.
Por iniciativa propia desinfecta con alcohol antiséptico tu área y elementos de trabajo antes de comenzar las actividades y/o cada vez que cambies de lugar.

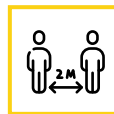
Recomendaciones



1. Limpia de manera frecuentemente tus gafas (si las usas).



2. Usa la protección respiratoria o facial de manera permanente.



3. Mantén una distancia mínima de 2 metros.



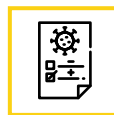
4. Cuida los elementos de protección dispuestos para prevenir el contagio del COVID-19.



5. Mantén una alimentación sana y balanceada.



6. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.



7. Promueve las medidas de prevención con todos tus compañeros.



8. Ante la aparición de síntomas asociados con resfriado o malestar general reporta a la Foca Marina a los números de teléfono 2225660 - 3135983493.



9. Mantén las medidas de seguridad en casa, retírate los zapatos al ingreso, cámbiate de ropa y toma una ducha antes de entrar en contacto con tu familia y limpia los artículos que has llevado.

¿Por qué es importante realizar ejercicio?



1. Moviéndote o ejercitándote reduces el riesgo de enfermar.



2. Favorece la producción de vitamina D en tu organismo (al recibir el sol).



3. Regulas el estrés y la ansiedad.



4. Mejoras el ánimo y duermes mejor.



5. Mejora tu postura, tono muscular y defensas.



6. Fortalece tus huesos.



7. Mejora tu estado físico, social e interpersonal.



8. Favoreces el proceso de digestión.



9. Previenes la obesidad.



10. Aumentas la masa, fuerza muscular y la flexibilidad.



11. Permite que estés en contacto con la naturaleza.



12. Al sudar expulsas toxinas.



Escuela
**Natación y
Matronatación**



Escuela Natación y Matronatación

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Reglas generales para tu entrenamiento:



1. Realiza tu proceso de inscripción y firma el consentimiento.



2. Programa tu clase con anterioridad.



3. Diligencia la encuesta de pre asistencia enviada a tu correo electrónico.



4. Recibe el aval de ingreso y la ubicación para tu entrenamiento.



5. El día de tu clase cumple el protocolo de ingreso a las instalaciones.



6. Lleva puesta tu ropa de baño.



7. Dirígete a tu zona asignada y realiza el entrenamiento.



8. Retorna a tu hogar acorde a los protocolos de movilidad.

LUGAR



Piscina

HORARIOS



Martes a sábado: 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Antes de salir de casa:



1. Si estás enfermo, no asistas a tu clase.



2. Toma tu temperatura.



3. Deja en casa los accesorios innecesarios.



4. Revisa tu horario de clase.



5. Colócate la ropa de baño, recógete el cabello (si aplica).



6. Alista tu gorro, gafas, toalla de baño y bolsa plástica.



7. Lleva hidratación en tu botella.

kit de bioseguridad:



Tapabocas



Gel antibacterial



Careta



Toallas desechables



Spray con alcohol antiséptico



Pañitos húmedos

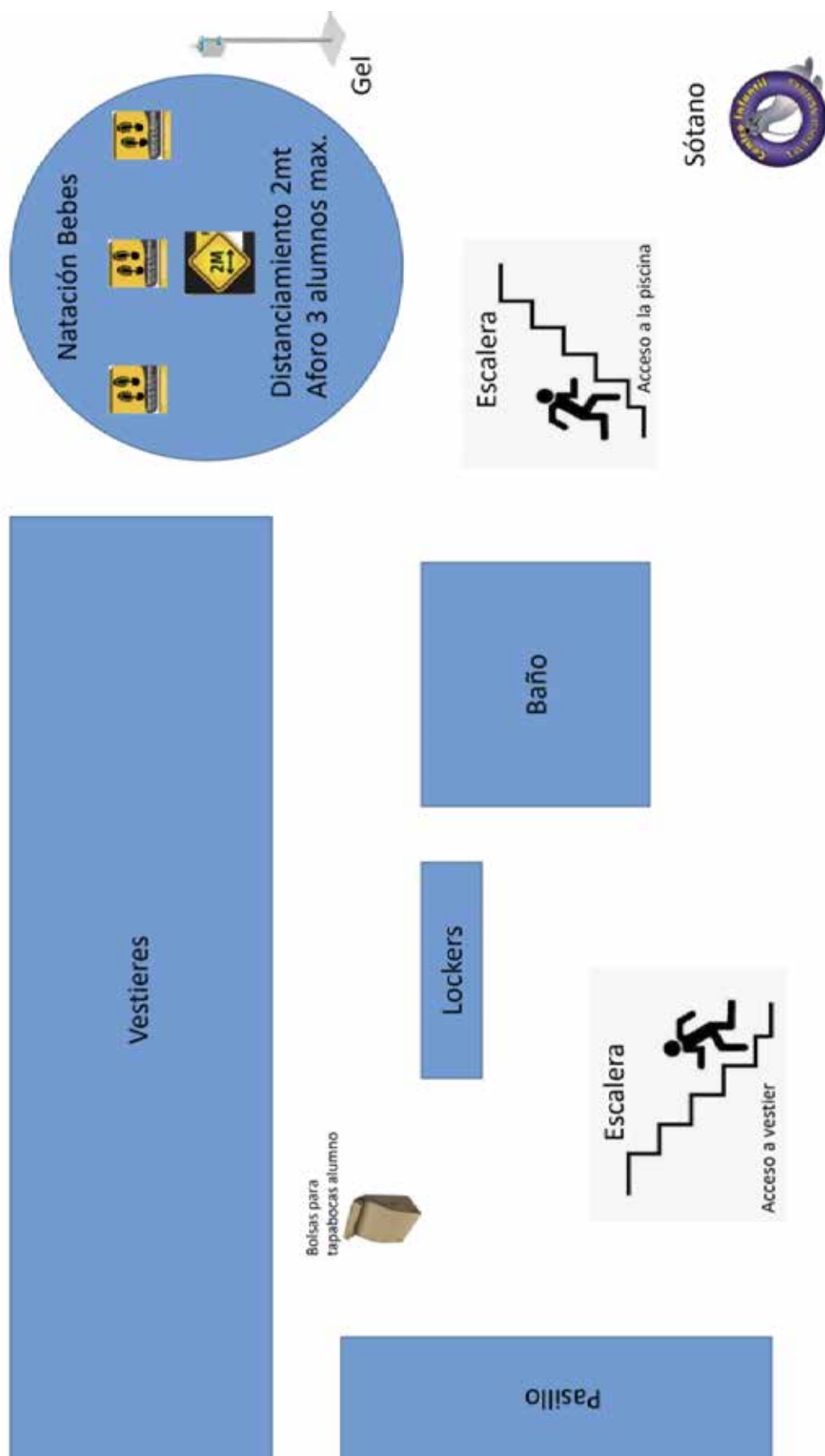


Gorra



Bolsa plástica

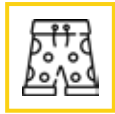
Plano distanciamiento para el entrenamiento



Material deportivo:



Traje de baño



Pantaloneta de baño



Gorro



Gafas



Tapa oídos



Toalla



Chanclas

Ten en cuenta: No se permitirá el ingreso a ningún deportista que no se inscriba con antelación o que no tenga espacio u horario asignado.

De esta manera se podrá controlar el aforo y evitar aglomeraciones.

Aforo Máximo



- Vestieres: Nueve niños respetando el distanciamiento mínimo.

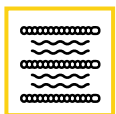


- Piscina: Tres niños por instructor y tres niños por carril.

Matronatación:



- Vestieres y Piscina: Tres bebés con sus acompañantes.



- Personalizadas: Un alumno por carril.

Durante el entrenamiento:



1. Llega a tu clase con anticipación.



2. Acata la señalización de distanciamiento social establecidas por la Foca Marina.



3. Usa de manera permanente la protección respiratoria.



4. Los niños mayores de 2 años y 6 meses ingresan sin acompañante a la piscina.



5. Si tu clase es de matronatación, el adulto debe conservar todo el tiempo el tapabocas y la careta de protección facial.



6. Evita el contacto con las superficies como paredes, puertas, barandas o sentarte en el piso.



7. Realiza el cambio del calzado de calle por chanclas en la recepción.



8. Ingresa al área de vestier cuando te lo indiquen y deja tus objetos personales en los casilleros disponibles respetando el distanciamiento mínimo.



9. Los entrenadores recibirán a sus nadadores en las piscinas e indicarán el lugar de clase y los acompañantes se deberán dirigir a las zonas de espera (gradas), manteniendo el distanciamiento mínimo de 2 metros entre personas.



10. Dirígete a la piscina y antes de ingresar debes guardar en tu bolsa plástica las chanclas, tapabocas o careta y dejarla en la zona indicada por el entrenador.



11. Dúchate antes de ingresar a la piscina.



12. Usa gorro y gafas durante la actividad de natación.



13. Me desplazo al carril que me fue asignado de manera previa.



14. Durante la clase debo respetar el distanciamiento entre nadadores teniendo en cuenta la señalización de bioseguridad dentro de la piscina.



15. Utiliza el material para la clase acorde a la rutina de entrenamiento.



16. El entrenador estará atento para explicar o corregir técnicas individuales.



17. Si requieres ir al baño antes de culminar la sesión, debes colocarte el tapabocas o careta y serás acompañado por una auxiliar (si lo requieres), adicionalmente debes lavar tus manos con jabón antes de retornar la actividad.



18. Al terminar tu sesión debes salir de la piscina según las indicaciones del instructor, dirígete a la ducha y al vestier para cambiarte, recuerda que cuenta con 15 mins para: ducharte, vestirti y realizar el cambio de calzado en la recepción.



19. Evita expectorar (escupir) cuando estés realizando el entrenamiento.

Al finalizar el entrenamiento:



1. Recoge tus objetos personales.



2. Lávate las manos de manera consciente y/o rutinaria.



3. Colócate tu protección respiratoria.



4. Retorna a tu hogar acorde a los protocolos de movilidad.

Limpieza y desinfección



El área de servicios generales realizará limpieza y desinfección acorde al plan de saneamiento básico.

Los espacios entre cada una de las clases son de 20 min para realizar limpieza y desinfección.

Recomendaciones



1. Mantén una distancia mínima de 2 metros entre compañeros.



2. Cuida los elementos de protección dispuestos para prevenir el contagio del COVID-19.



3. Mantén una alimentación sana y balanceada.



4. Utiliza solo los espacios habilitados.



5. Lleva desde tu casa los materiales que previamente te ha solicitado el entrenador para el desarrollo de la clase.



6. Están prohibido llevar juguetes, flotadores o algún material didáctico.



7. Promueve las medidas de prevención con todos tus compañeros.



8. Están prohibidos los juegos de contacto y compartir los materiales de entrenamiento.



9. Usa la aplicación CoronAPP para registrar tu estado de salud.



10. Cuida y usa de manera racional el agua.



11. Evita llevar integrantes de la familia que no estén inscritos en algún curso deportivo de VFC.

Cafetería

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Medidas y distanciamiento físico

Antes:



1. Mantén el distanciamiento físico de 2 metros.



2. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



3. Porta tu kit personal y elementos de protección personal.



4. En recepción compra tus bonos con anticipación.



5. Evita tocar superficies de contacto como puertas, paredes, mesas, sillas, etc.

Durante:



1. Evita aglomeraciones.



2. Haz uso de la señalización de piso y espera tu turno.



3. Recibe y consume tus alimentos manteniendo el distanciamiento social.



4. Está prohibido compartir comida y utensilios.

Después:

Al terminar tus alimentos debes realizar los siguientes pasos:



1. Deposita los utensilios y las sobras de comida en las canecas para este fin.



2. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



3. Revisa tu horario de entrenamiento y dirígete al lugar que te corresponde.

Elementos de Protección Personal

Utiliza tu kit personal



Careta.



Gafas de seguridad.



Toallas desechables.



Tapabocas.



Spray con alcohol.



Pañitos húmedos.

Limpieza y desinfección



A. El personal de servicios generales limpiará y desinfectará de manera frecuente las zonas de alimentación.

B. El personal de alimentos y bebidas aplicará el protocolo de bioseguridad de La Foca Marina.

Recomendaciones



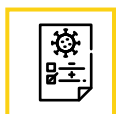
1. Mantén una distancia mínima de 2 metros.



2. Mantén una alimentación sana y balanceada.



3. Cuida los elementos de protección dispuestos para prevenir el contagio del COVID-19.



4. Promueve las medidas de prevención con otras personas.



5. Evita guardar alimentos que ya fueron manipulados.



Zonas comunes

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Medidas y distanciamiento físico

Baños:



1. Mantén abiertas las puertas y ventanas para ayudar a la ventilación.



2. Haz uso de las medidas de bioseguridad.



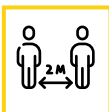
3. Activa la llave del lavamanos utilizando el antebrazo.



4. Lávate las manos con agua y jabón (ver protocolo).



5. Utiliza toalla desechable para secarte las manos.



6. Mantén el distanciamiento físico de 2 metros.

Pasillos:



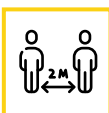
1. Desplázate manteniendo la distancia de 2 metros y evita aglomeraciones.



2. Utiliza careta facial o tapabocas cubriendo boca y nariz.



3. Evitar tocar superficies de contacto (paredes, ventanas, pasamanos).



4. Mantén el distanciamiento físico de 2 metros.



5. Haz uso de la señalización del suelo en las diferentes áreas.

Elementos de Protección Personal

Utiliza tu kit personal



Careta.



Gafas de seguridad.



Toallas desechables.



Tapabocas.



Spray con alcohol.



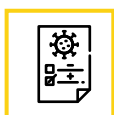
Pañitos húmedos.

Limpieza y desinfección



El área de servicios generales realizará limpieza y desinfección frecuente a todas las áreas de La Foca Marina.

Recomendaciones



1. Promueve las medidas de prevención con otras personas.



2. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.



3. Mantén una alimentación sana y balanceada.



4. Si te sientes enfermo (a), informa al área de recepción.



*"Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos".*



Medidas de bioseguridad para empleados

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Antes:



1. Toma medidas de prevención indicadas por el gobierno para salir de tu vivienda.



2. Está atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a movilidad y uso de transporte público.



3. Lleva tu kit personal que incluye: mínimo 2 tapabocas, spray con alcohol antiséptico, toallas para desinfectar y pañitos húmedos. (Si perteneces al área de mantenimiento y proveedores debes leer el protocolo).



4. En la portería realiza el protocolo de desinfección por aspersión de tu ropa, objetos personales y vehículos antes de ingresar a La Foca Marina.

Nota: La Foca Marina no se hace responsable de ningún efecto que causen los productos de desinfección en medios de transporte, objetos, ropa y otros artículos.



5. Desinfecta tus zapatos en el sitio indicado para este fin.



6. Realiza el cambio de tapabocas por uno limpio y aplica alcohol en ambos, además lávate las manos antes y después de esta actividad.



7. Toma de temperatura por parte del personal de ingreso.



8. Reporta en la recepción tu hora de ingreso.



9. En el ingreso a los parqueaderos desinfecta:

A. Carros: las superficies con las que tienes contacto como son las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo.

B. Motos y bicicletas: Los elementos de seguridad, manubrios y asiento.



10. Realiza lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones.



11. Desinfecta los elementos que han sido manipulados al exterior de las instalaciones.



12. Cambia tu ropa de calle por ropa de trabajo en el baño del locker asignado o en el baño más cercano a tu sitio de trabajo, teniendo la precaución de depositar toda la ropa en una bolsa plástica. Está permitido ingresar o salir usando el uniforme con tyvek solo si es antifuído.

Durante:



1. Limpia y desinfecta tus implementos de uso frecuente varias veces al día.



2. Mantén puertas y ventanas de tu área abiertas.



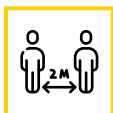
3. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



4. Cumple tus funciones de acuerdo a tu contrato laboral.



5. Evita intercambiar herramientas, esferos, teléfonos, mouses, celulares, computadores y otros elementos que puedan estar en contacto con otras personas, en caso necesario asegúrate de desinfectarlos antes de su uso.



6. Permanece al menos 2 metros de distancia de otras personas durante todas tus actividades.



7. Haz uso de la señalización de piso ubicada en los diferentes lugares de La Foca Marina.



8. Realiza tus actividades de alimentación en el horario y espacio asignado, luego dirígete a tu sitio de trabajo y desde allí toma tus pausas activas.



9. Comunícate con tus compañeros de trabajo por teléfono o empleando medios virtuales. (Están prohibidas las aglomeraciones).



10. Si durante el transcurso de tu jornada laboral presentas síntomas de malestar general o respiratorios, marca a los números 2225660 - 3135983493.

Después:



1. Ten en cuenta las medidas de prevención dadas por el gobierno al regresar a tu vivienda.



2. Realiza la desinfección de tu ropa y objetos personales usando tu spray con alcohol antiséptico.



3. Limpia la suela de tus zapatos en los tapetes que encontrarás al salir de La Foca Marina.



4. Registra en la recepción tu hora de salida.



5. Recuerda utilizar el tapabocas cuando salgas de la Foca Marina.

Recomendaciones



1. Realiza ejercicio constantemente.



2. Mantén una alimentación sana y balanceada.



3. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.



4. Promueve las medidas de bioseguridad con todos tus familiares.



5. Mantén las medidas de seguridad en casa, retírate los zapatos al ingreso, cámbiate de ropa y toma una ducha antes de entrar en contacto con tu familia y limpia los artículos que has llevado.



6. Cumple con el plan de contingencia en caso de COVID-19.



7. Usa la aplicación CoronApp para registrar tu estado de salud.



8. En caso de que un miembro de tu familia viva contigo y presente síntomas de COVID-19, informa a talento humano y notifica a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud distrital.

Instructores

Medidas y distanciamiento físico

Al llegar a La Foca Marina:

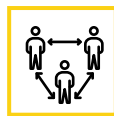


1. Verifica que los usuarios cumplan con los protocolos de bioseguridad.

Durante la actividad:



1. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



2. Conoce la distribución física de tu área, garantizando el distanciamiento social de 2 metros.



3. Mantén abiertas las puertas y ventanas para ayudar a la ventilación.



4. Planifica tus actividades con anticipación.



5. Desarrolla tus actividades de acuerdo al manual de funciones e instrucciones del jefe de área.



6. Realiza pausas activas con los usuarios.



7. Cumple tu horario de almuerzo y descanso.



8. Está prohibido compartir comida y elementos de protección personal.



9. Haz uso de la señalización de piso ubicada en los diferentes lugares de La Foca Marina.



10. Comunícate con tus compañeros de trabajo por teléfono o empleando medios virtuales.

Al finalizar la jornada:



1. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



2. Al terminar la actividad recuerda las medidas de bioseguridad.



3. Limpia la suela de tus zapatos en los tapetes que encontraras al salir de La Foca Marina.

Elementos de Protección Personal

Utiliza de manera permanente los EPP



Careta.



Gafas de seguridad.



Toallas desechables.



Tapabocas.



Spray con alcohol.



Pañitos húmedos.

"Haz de tu área, un área segura".

Limpieza y desinfección



Limpia todos los equipos y elementos antes y después de usarlos con tu spray de uso personal.

Recomendaciones



Usa de manera correcta la careta de protección facial y/o tapabocas.



Realiza ejercicio frecuentemente.



Mantén una alimentación sana y balanceada.



Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.

Actividades desarrolladas haciendo uso de tecnología

Antes:



1. Usa ropa cómoda para realizar tu actividad.



2. Conéctate a una red estable.



3. Busca un espacio adecuado.



4. Habilita tu cámara durante toda la actividad.



5. Revisa tu horario y envía el link a los usuarios para que accedan a tu actividad.



6. Alista con anticipación los materiales que se requieran para el desarrollo de la actividad.



7. Lávate las manos antes de comenzar las actividades.

Durante:



1. Conéctate con los usuarios.



2. Habilita y enfoca la cámara durante toda la actividad.



3. Mantén una postura adecuada para el desarrollo de tus actividades.



4. Verifica la asistencia de tus usuarios.



5. Realiza las actividades programadas.



6. Realiza pausas activas y de estiramiento.



7. Motiva a tus usuarios para que participen de las actividades.



8. Respeta los horarios programados e indicaciones dadas por La Foca Marina.



9. Mantén el lugar ventilado.



10. Está prohibido comer durante las clases, utiliza los espacios programados en el horario.



11. Concéntrate al máximo, pon toda tu atención y energía.

Después:



1. Reporta a tu jefe inmediato o al encargado de la Foca Marina, la asistencia de los usuarios y realiza retroalimentación de la actividad realizada.

Recomendaciones



1. Utiliza un escritorio para colocar tus equipos tecnológicos.



2. Preferiblemente no acerques tu equipo a tus oídos, utiliza audífonos con cables.



3. Reduce la radiación de tu celular.



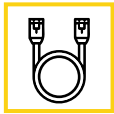
4. Utiliza una tabla especial de seguridad para protegerte de los rayos electromagnéticos.



5. En la medida de lo posible conéctate a internet utilizando cables, no WIFI.



6. Utiliza mouse, teclado, impresora, televisor con cables, evita WIFI y bluetooth.



7. Preferiblemente utiliza router con cable, evita el WIFI.



8. Evita las radiofrecuencias, torre de celulares, computadores, tabletas, teléfonos inalámbricos, relojes despertadores que utilicen baterías.



9. Cuando llega la noche desactiva la luz azul en los ordenadores, tabletas, teléfonos, televisiones.



10. Si es de tu preferencia utiliza un estuche para el celular que limite la exposición a los campos electromagnéticos.

Administrativos

Medidas y distanciamiento físico

Al llegar a La Foca Marina:



1. Limpia y desinfecta tus implementos de uso frecuente varias veces al día.



2. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.

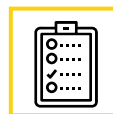
Durante la jornada laboral:



1. Conoce la distribución de tu sitio de trabajo y cumple con el distanciamiento social de 2 metros. (evita aglomeraciones).



2. Mantén abiertas las puertas y ventanas para ayudar a la ventilación.



3. Planifica tus actividades con anticipación.



4. Desarrolla las actividades de acuerdo a tus funciones e indicaciones dadas por el jefe de área.



6. Evita tocar superficies de contacto como puertas, ventanas y mesas de trabajo de otros compañeros.



7. Está prohibido compartir comida, implementos de oficina y de protección personal con tus compañeros.



8. Cumple tu horario de almuerzo.



9. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



10. Haz uso de la señalización de piso ubicada en los diferentes lugares de La Foca Marina.



11. Comunícate con tus compañeros de trabajo por teléfono o empleando medios virtuales.

Después:



1. Entrega tus actividades realizadas en el día a tu jefe inmediato.



2. Realiza la desinfección de tu ropa y objetos personales antes de salir, usando tu spray con alcohol antiséptico.



3. Limpia la suela de tus zapatos en los tapetes que encontraras al salir de La Foca Marina.

Elementos de Protección Personal

Utiliza de manera permanente los EPP



Careta.



Gafas de seguridad.



Toallas desechables.



Tapabocas.



Spray con alcohol.



Pañitos húmedos.

Limpieza y desinfección



Limpia todos los equipos y elementos después de usarlos.

Recomendaciones



1. Uso correcto de tapabocas.



2. Realiza ejercicio frecuentemente.



3. Mantén una alimentación sana y balanceada.



4. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.

Auxiliares de servicios generales

Medidas y distanciamiento físico

Al llegar a La Foca Marina:



1. Cumple las medidas generales de bioseguridad para empleados (ver protocolo).



2. Verifica que los usuarios usen de manera permanente los elementos de bioseguridad.



3. Informa a tu jefe inmediato el incumplimiento a las medidas de bioseguridad por parte de la comunidad de La Foca Marina.



4. Dirígete a la zona indicada a realizar tus funciones.



5. Realiza el proceso de limpieza y desinfección a las áreas asignadas. (ver protocolo).



6. Limpia y desinfecta con ayuda de un paño limpio las sillas, mesas, escritorios, pasamanos etc.



7. Mantén todas las áreas ventiladas abriendo puertas y ventanas.

Elementos de Protección Personal (EPP) e insumos.

Utiliza tu kit personal



- (2 tapabocas, spray con alcohol antiséptico, toallas para desinfectar y pañitos húmedos).



- Insumos de aseo.



- Al retirar los elementos de limpieza y desinfección evita tener contacto con las superficies externas que puedan estar contaminadas.

Limpieza y desinfección



- Aplicar el protocolo de limpieza y desinfección de acuerdo al plan de saneamiento básico (ver protocolo).
- Cuando los elementos de aseo son compartidos se deben desinfectar antes de utilizarlos.

Recomendaciones



1. Mantén una distancia mínima de 2 metros entre compañeros.



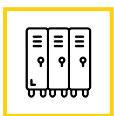
2. No compartas los elementos de protección personal.



3. Cuida los elementos de protección dispuestos para prevenir el contagio del COVID-19.



4. Usa una bolsa de papel o plástico para guardar tus elementos personales en el locker.



5. Fuera de tu horario laboral, no debes dejar alimentos en el locker, escritorios y demás zonas que puedan contaminarse con las medidas de higienización constantes.



6. Mantén una alimentación sana y balanceada



7. Toma agua de manera frecuente utilizando tu propia botella.



8. Recuerda utilizar el tapabocas cuando salgas de tu casa.



9. Realiza ejercicio frecuentemente.



10. Mantén las medidas de seguridad en casa, retírate los zapatos al ingreso, cámbiate de ropa y toma una ducha antes de entrar en contacto con tu familia y limpia los artículos que has llevado.



11. Promueve las medidas de prevención con los compañeros, usuarios y familiares.

Auxiliar de cafetería

Medidas y distanciamiento físico

Al llegar a La Foca Marina:



1. Cumple las medidas generales de bioseguridad para empleados (ver protocolo).



2. Evita trabajar en el área, si presentas síntomas respiratorios.



3. Verifica que tus uñas estén cortas, limpias y sin esmalte para la actividad. Evita el uso de barba, bigote o patillas largas.



4. Verifica que tu dotación (batas, cofias, tapabocas, delantales y guantes) se encuentren limpios, sin roturas o imperfectos.



5. Está prohibido colocarte anillos, pulseras, relojes u otros accesorios.



6. Lava tus manos y antebrazos con agua potable y jabón antes del inicio de manipulación de alimentos.



7. Realiza los protocolos de limpieza y desinfección del lugar de manera permanente.

Durante la jornada laboral:



1. Conoce la distribución tu sitio de trabajo y cumple con el distanciamiento social de 2 metros. (evita aglomeraciones).



2. Mantén abiertas las puertas y ventanas para ayudar a la ventilación.



3. Usa tus elementos de protección personal limpios y en óptimas condiciones de higiene.



4. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



5. Desarrolla las actividades de acuerdo a tus funciones e indicaciones dadas por el jefe de área.



6. Realiza pausas activas.



7. Verifica las distancias de las sillas y mesas del comedor para garantizar el distanciamiento social.



8. Verifica que los utensilios o elementos usados en el servicio de cafetería estén completamente limpios e higiénicos.



9. Evita tocar superficies de contacto como puertas, ventanas y mesas de trabajo de otros compañeros.



10. Está prohibido compartir comida, implementos de oficina y de protección personal con tus compañeros.



11. Cumple tu horario de almuerzo.



12. Haz uso de la señalización de piso ubicada en los diferentes lugares de La Foca Marina.

Al finalizar la jornada laboral:



1. Realiza la desinfección de tu ropa y objetos personales antes de salir, usando tu spray con alcohol antiséptico.



2. Limpia la suela de tus zapatos en los tapetes que encontrarás al salir de las instalaciones de La Foca Marina.

Elementos de Protección Personal (EPP) e insumos.

Utiliza tu kit personal



- (2 tapabocas, spray con alcohol antiséptico, toallas para desinfectar y pañitos húmedos).



- Insumos de aseo.



- Al retirar los elementos de limpieza y desinfección evita tener contacto con las superficies externas que puedan estar contaminadas.

Limpieza y desinfección



Aplicar el protocolo de limpieza y desinfección de acuerdo al plan de saneamiento básico.



Cuando los elementos de aseo son compartidos se deben desinfectar antes de utilizarlos.

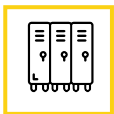
Recomendaciones



1. No compartas los elementos de protección personal.



2. Cuida los elementos de protección dispuestos para prevenir el contagio del COVID-19.



3. Está prohibido dejar alimentos en el locker, escritorios y demás zonas que puedan contaminarse con las medidas de higienización constantes.



4. Usa bolsa de papel o plástica para guardar sus elementos personales en el locker.



5. Promueve las medidas de prevención con los compañeros, usuarios y familiares.

Proveedores

Medidas y distanciamiento físico

Al llegar:



1. Cumple a cabalidad con los lineamientos de la circular 26 de 2020 del Ministerio de Trabajo y resolución 666 de 2020 Ministerio protección social.

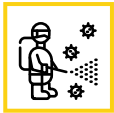


2. Programa hora de entrega para el recibo del pedido.

Durante:



1. Usa todos los elementos de protección personal (tapabocas, tyvek/bata, monogafas/visor, guantes, alcohol para desinfectar y toallas desechables), garantizando que estén limpios e higiénicos.



2. Realiza el protocolo de desinfección por aspersión de tu ropa, objetos personales y vehículos antes de ingresar a La Foca Marina.

Nota: La Foca Marina no se hace responsable de ningún efecto que causen los productos de desinfección en medios de transporte, objetos, ropa y otros artículos.



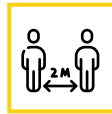
3. Desinfecta tus zapatos en el sitio indicado para este fin.



4. Toma de temperatura por parte del personal de ingreso a las instalaciones.



5. Descarga la mercancía en la zona demarcada para este fin.



6. Mantén el distanciamiento físico de 2 metros con las personas.



7. Limpia y desinfecta de manera permanente todos los elementos o equipos con los cuales tienes contacto.

Después:



1. Radica las facturas en recepción de lunes a miércoles de 9 a.m a 2 p.m. (factura más documento soporte) y las empresas obligadas a realizar facturación electrónica las deben enviar al correo electrónico recepcion@lafocamarina.net y contabilidad04@mbs.edu.co

Recomendaciones



1. La recepción de productos se lleva a cabo por la portería (Calle 57 N° 35A - 55) en las horas previamente acordadas con la administración.



2. Si eres el proveedor de alimentos debes garantizar que los vehículos se encuentran sanitizados.



Proceso de limpieza y desinfección

Reglas básicas:



1. Lavado de manos consciente y/o rutinario.



2. Evita tocar ojos, nariz y boca.



3. Estornuda con la parte interna del codo.



4. Usa careta o gafas y tapabocas.



5. Evita abrazos, besos y dar la mano.

Instalaciones (basado en el plan de saneamiento básico de La Foca Marina)



- Limpia y desinfecta diariamente las superficies al iniciar, finalizar el día o cada vez que se requiera, en particular aquellas que tienen mayor uso (pisos, mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, sillas, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavamanos).
- Aumenta la frecuencia de limpieza en las áreas con mayor afluencia de trabajadores y usuarios.

Procedimiento General

EPP's



PRELIMPIEZA

Remueve y elimina la suciedad visible.



LIMPIEZA

Quita la grasa y la suciedad utilizando detergente o desengrasante.

TAPABOCAS



ENJUAGUE

Enjuaga con agua para eliminar cualquier residuo o agente de limpieza.



DESINFECCIÓN

Usa desinfectante para eliminar las bacterias, teniendo en cuenta la forma de aplicación, tiempo de acción y dosificación.

GUANTES



ENJUAGUE FINAL

Enjuaga con agua para eliminar cualquier residuo de desinfectante.



SECADO

Deja secar la superficie al aire libre o usando toallas desechables.

UNIFORME DE
PROTECCIÓN

Después de limpiar y desinfectar:



1. Elimina los elementos desechables en las canecas destinadas para este fin una vez finalices las actividades.



2. Lava y desinfecta los paños, traperos, contenedores y demás herramientas de aseo después de usarlos, cuélgalos y déjalos secar.



3. Retira los elementos de protección, evitando el contacto con las superficies externas que puedan estar contaminadas.



4. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.

Recomendaciones



1. Cuando tus elementos de aseo son compartidos debes desinfectarlos antes de utilizarlos.



2. Retira tapetes, alfombras, elementos porosos, absorbentes y otros que dificulten el correcto proceso de limpieza y desinfección.



3. Consulta con tu jefe inmediato la dosificación de los productos para la limpieza y desinfección.



4. Recibe las capacitaciones dadas por la supervisora de servicios generales para prevenir el COVID-19.

Desinfección del ambiente por nebulización (Brigada de higienización)



- Realiza el procedimiento de desinfección con amonio cuaternario (BIOSSIN – 19A) a pisos, paredes y superficies de equipos, como mecanismo de protección a COVID-19 al terminar las actividades verificando que no se encuentren personas en el área a excepción de las áreas de alimentos y bebidas. El método a utilizar es por nebulización.

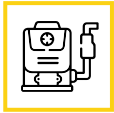
Procedimiento General

EPP's



Prepara la solución desinfectante (BIOSSIN – 19A) diluido en agua en proporción de 20 ml x gal de agua) de acuerdo a las recomendaciones del fabricante y ficha técnica.

TYVEK



Carga el equipo aspersor (fumigadora) siguiendo las recomendaciones establecidas por el fabricante.



Cierra ventanas y puertas en el momento de la operación.

BOTAS CAÑA ALTA



Rocía el desinfectante en pisos paredes y superficies en las diferentes áreas (excepto alimentos y bebidas), garantizando que ninguna persona circule en un tiempo menor a 30 minutos, luego de realizado el proceso.

GAFAS DE SEGURIDAD



Pasados 30 minutos reactiva los mecanismos de ventilación de las áreas como ventanas y puertas.

CARETA DE PROTECCIÓN FACIAL

Al terminar las labores:



- Guarda los equipos y elementos para la desinfección en los lugares asignados para este fin.

TAPABOCAS N95



- Retírate correctamente los EPP, evitando tocar con las manos las superficies frontales de la careta, tapabocas y gafas.

GUANTES DE NITRILO PARA QUÍMICOS



- Limpia y desinfecta los EPP utilizados, deja secar y guárdalos en una bolsa plástica.

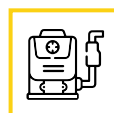


- Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.

Recomendaciones



1. Bajo ninguna condición se debe rociar el producto sobre el cuerpo humano.



2. Verifique las condiciones del equipo antes de iniciar las actividades.



3. En caso de requerir primeros auxilios, comuníquese con la recepción quienes llamarán a Emermédica para recibir las indicaciones necesarias.

Ruta

Procedimiento General

EPP's



PRELIMPIEZA

Remueve y elimina la suciedad visible.

TAPABOCAS



LIMPIEZA

Quita la grasa y la suciedad utilizando detergente o desengrasante.

Parte interna:

Limpia usando un paño humedecido con detergente las sillas, cinturones de seguridad, apoya brazos, manijas, volante, palanca de cambio y demás elementos que hacen parte de la ruta.

Parte externa:

Semanalmente: Aplica agua y jabón, Luego restriega con una esponja o escoba de cerdas suaves las puertas, ventanas y llantas.

GUANTES



ENJUAGUE

Parte interna:

Retira el jabón con un paño limpio humedecido con agua las sillas, cinturones de seguridad, apoya brazos, volante, palanca de cambio y demás elementos que hacen parte de la ruta.

Parte externa:

Enjuaga con agua la parte exterior para eliminar cualquier residuo o agente de limpieza.

UNIFORME DE PROTECCIÓN



DESINFECCIÓN

Parte interna:

A diario en la mañana: Aplica alcohol industrial superior al 70% a las sillas, cinturones de seguridad, apoya brazos, volante, palanca de cambio y demás elementos que hacen parte de la ruta.

Al finalizar el día la brigada de higienización aplicará amonio cuaternario a todo el vehículo.

BOTAS CAÑA ALTA



SECADO

Deja secar la superficie utilizando ventilación natural.

Manejo de residuos



1. Usa los elementos de protección para realizar esta actividad.



2. Deposita los residuos que generas, en los sitios correspondientes.



3. Lávate las manos de manera consciente y/o rutinaria cada vez que lleves las bolsas con residuos al shut.



4. Realiza la limpieza y desinfección de los contenedores de los residuos.



5. Ten presente los días de recolección por parte de la empresa externa.

Recomendaciones de movilidad

Transporte público:



1. Utiliza tapabocas.



2. Mantén el distanciamiento social de uno a dos metros.



3. Abre las ventanas.



4. Evita sujetarte del pasamanos.



5. Aplicate alcohol antiséptico de manera permanente.



6. Evita consumir alimentos durante el recorrido.



7. Lávate las manos al llegar a tu sitio de destino.

En carro particular:



1. Limpia las superficies más utilizadas, como control de alarma, manija, bisel, volante, cinturón de seguridad, palanca de cambios, freno de emergencia, tablero de instrumentos, entre otros.



2. Mantén las ventanas abiertas (de ser posible).



3. Evita viajar con personas que presenten síntomas de gripa, en caso de hacerlo, pide que utilicen tapabocas.

Bicicleta o moto:



1. Usa protección facial.



2. Limpia y desinfecta tu bicicleta o moto, casco, gafas y demás elementos de protección antes de salir de casa.



3. Conserva el distanciamiento social mínimo 2 metros.

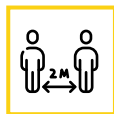


4. Lávate las manos al llegar a tu sitio de destino.

Caminando:



1. Usa protección facial.



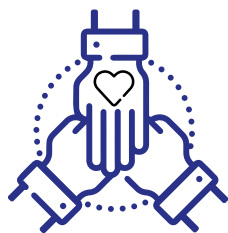
2. Mantén una distancia social de 2 metros con las otras personas.



3. Evita caminar por lugares donde hay presencia de basuras.



4. Lávate las manos de manera consciente y/o rutinaria.



*"Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos".*



ESCENARIO 2:
**Prepararme
por si me
contagio.**

Buenas practicas para disminuir o contrarrestar sus efectos

Alimentación saludable



1. Contribuye al fortalecimiento de tu sistema inmunológico.



2. Produce las vitaminas, minerales y otros nutrientes indispensables para tu organismo.



3. Todos los días consume frutas, verduras y hortalizas (libres de químicos y pesticidas).



4. Haz que tu alimentación sea variada, preferiblemente basada en plantas.



5. Elimina de tu dieta los productos procesados, azúcares y aceites.



6. Toma agua de manera frecuente.

Vitamina D

(A través de la exposición a la luz solar).



1. Fortalece tus huesos y previene enfermedades.



2. Ayuda a tu función cognitiva y desarrollo neuronal.



3. Incrementa la absorción del calcio y fósforo en tu organismo.



4. Fortalece tu sistema inmune y previene enfermedades respiratorias.

Recomendaciones generales



1. Duerme mínimo 8 horas diarias.



2. Practica ejercicio.



3. Investiga e indaga que puedes hacer si te da, hay remedios naturales y/o farmacéuticos que te puedan ayudar.
No pierdas nunca la curiosidad.



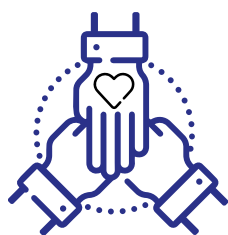
4. Limpia tu casa frecuentemente.



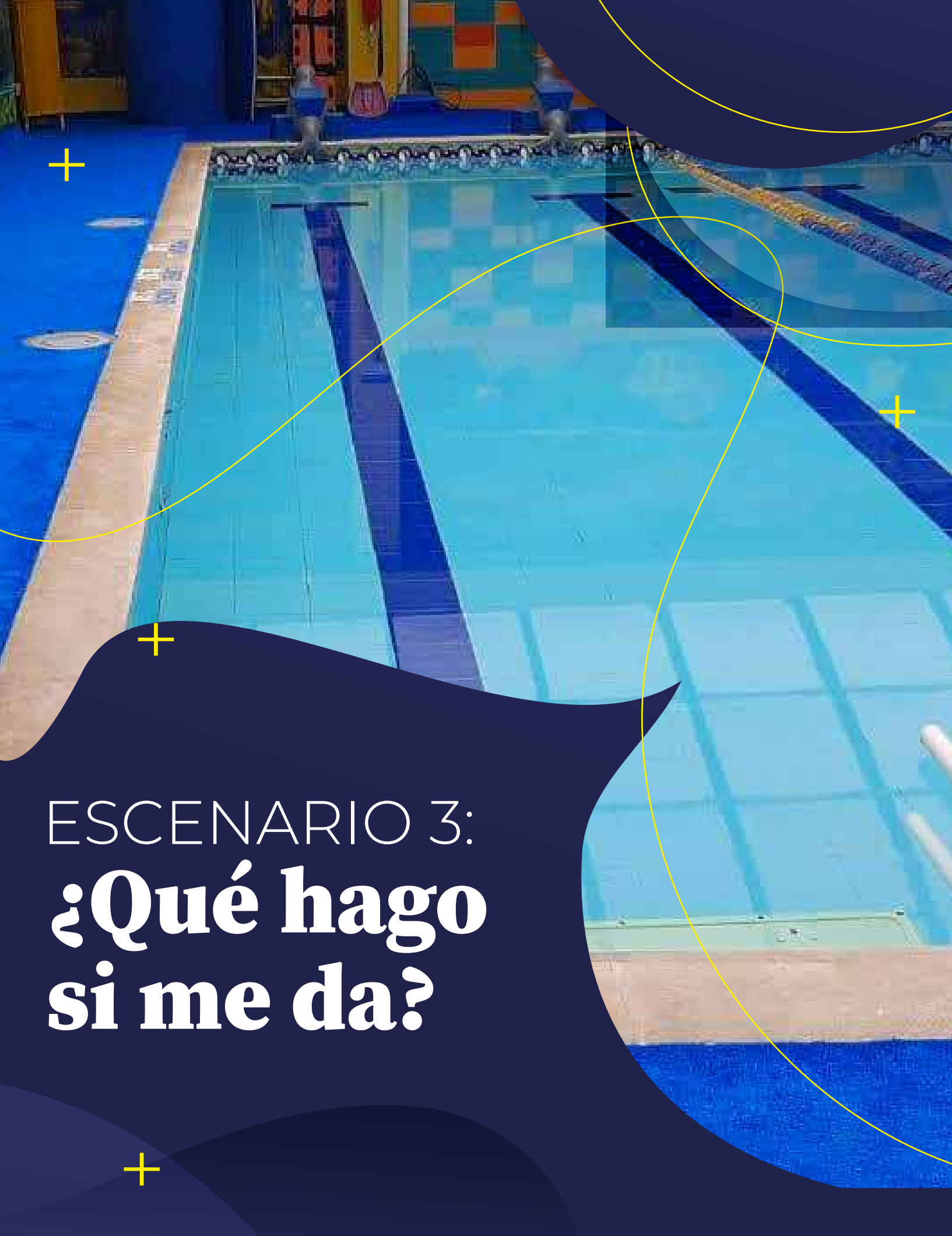
5. Sé optimista y positivo.



6. Evita el consumo de productos procesados y azucarados.



"Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos".



ESCENARIO 3:
**¿Qué hago
si me da?**

En caso de síntomas, sospecha o contagio de COVID-19



1. Comunícate a los números 2225660 - 3135983493 e informa la novedad, adicionalmente, reporta el nombre de las personas con las que tuviste contacto.



2. Utiliza de forma correcta el tapabocas.



3. Ubícate en la zona de aislamiento asignada.



4. Utiliza tus propios elementos, utensilios para comer y desinfectalos de manera frecuente.



5. Monitorea tus signos y síntomas relacionados con la enfermedad para evitar complicaciones.



6. Reporta el caso a la EPS, ARL y a la secretaria de salud que corresponda para que evalúe el estado de tu salud y emita recomendaciones.



7. Reporta el cambio de salud en la aplicación CoronAPP.



8. Lava tus manos de manera consciente y/o rutinaria.



9. Se debe limpiar y desinfectar el área con la cual se ha tenido contacto.



10. Sigue las indicaciones y recomendaciones dadas por la entidad médica.



11. Para el retorno debes presentar evidencia clínica del proceso de recuperación por parte de la EPS.

Que puedo hacer si me da el COVID -19



1. Mantente aislado de las personas para evitar que se contagien.



2. Utiliza de manera permanente el tapabocas.



3. Utiliza tus propios elementos, utensilios para comer y desinféctalos de manera frecuente.



4. Monitorea tus signos y síntomas relacionados con la enfermedad para evitar complicaciones.



5. Sigue de manera rigurosa las recomendaciones dadas por el médico.



6. Complementa tus cuidados con productos naturales.



7. Realiza diferentes actividades que te gusten: leer, escuchar música, ordenar fotos, hacer manualidades, cocinar, entre otras.



8. Mantén contacto con tus personas queridas, mediante el teléfono o videollamadas.



9. Cuando llega la noche desactiva la luz azul en los ordenadores, tablets, teléfonos, televisiones.



10. Piensa de manera positiva y optimista.



11. Mantén hábitos adecuados de higiene.



12. Antes de dormir apaga los dispositivos y equipos electrónicos incluyendo el WIFI.



13. Investiga e indaga acerca de que puedes hacer para contrarrestar el COVID-19, en páginas confiables.

Recuerda:

“Yo soy la solución”



ESCENARIO 4: **Traslado a una clínica.**

Sigue las indicaciones del personal médico y de la institución de salud a la cual te encuentras afiliado.

Plan de comunicaciones

La Foca Marina cuenta con las siguientes estrategias de comunicación:

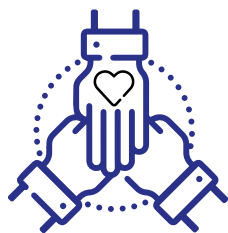
- Línea de celular 3135983493.
- Envío de información a través de correos electrónicos registrados en nuestra base de datos.
- Cartilla "Protocolo de bioseguridad."

Importante:

La Foca Marina informará a través de sus diferentes canales oficiales de comunicación, el retorno a actividades, teniendo en cuenta los lineamientos establecidos por el gobierno nacional, local o disposiciones internas.

Referencias

- Resolución 1313 del 3 de agosto de 2020 – Ministerio de protección social.
- Resolución 666 del 24 de abril de 2020 – Ministerio de protección social



"Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos".