



#AsegúrateDeHacerTuParte

RECOMENDACIONES PARA EL  
RETORNO INTELIGENTE EN EL  
**SECTOR TRANSPORTE TERRESTRE**  
**COVID-19**



Teniendo en cuenta que la principal forma de contagio del COVID-19 se da de persona a persona, te presentamos las siguientes recomendaciones en todos los procesos de las empresas del sector del transporte terrestre.

El contagio de COVID-19 puede presentarse cuando las gotitas de la tos o el estornudo de una persona infectada se desplazan por el aire a corta distancia, generalmente hasta una distancia entre 1 y 2 metros, y se depositan en las mucosas de la boca, nariz u ojos de las personas que están cerca.

De igual manera, el virus se puede propagar cuando una persona toca una superficie u objeto contaminado con gotitas infectadas y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Los estudios realizados por entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud o el Ministerio de Salud, indican que el COVID-19 puede subsistir en una superficie, desde unas pocas horas hasta varios días. Dicho tiempo puede variar, en función de las condiciones, por ejemplo: el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente.

Por otro lado, el COVID-19 presenta una envuelta lipídica (de grasa), que representa uno de los puntos débiles del virus y sobre el que más fácilmente podemos actuar, para impedir la transmisión, ya que, a nivel molecular, el jabón desorganiza esta capa y extrae sus proteínas, inactivando el virus.



Con base en esta información, se recomiendan medidas como:

- El lavado frecuente manos, mínimo durante 20 segundos.
- El distanciamiento social.
- La limpieza y desinfección constante y periódica de las diferentes áreas, especialmente aquellas que tocamos o con las que entramos en contacto con frecuencia.

Cumplir con las medidas preventivas nos ayudará a disminuir el riesgo de enfermarse por COVID-19.

## 1. GENERALIDADES

### 1.1. Cuida tu higiene respiratoria

Para una buena higiene respiratoria, ten en cuenta:

- Debes toser o estornudar cubriéndote la boca y la nariz con la parte interna del codo.
- Si usas un pañuelo como medida alternativa, deséchalo inmediatamente después de usarlo, en una caneca de basura con tapa.
- Lava tus manos con agua y jabón o, si no puedes acceder a estos elementos, con un desinfectante a base de alcohol al 70 %.

- Infórmate en fuentes oficiales y confiables como la OMS, Ministerio de Salud y nuestro sitio web [www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid)

### 1.2. Lava correctamente tus manos

La importancia de lavar tus manos, descargable aquí: <https://cutt.ly/st6LhVv>.

Paso a paso para lavarse las manos: <https://cutt.ly/vt6ewhs>

### 1.3. Usa mascarilla en los lugares necesarios y de la manera correcta.

Debes usar este elemento de protección si atiendes a alguien con signos o síntomas de infección por COVID-19. De igual manera, si utilizas medios de transporte público o si asistes a lugares dispuestos para el abastecimiento de provisiones.

- Si tienes tos o estornudos, ¿la debes usar?  
Sí, debes usarla como medida preventiva para tu protección y la de las personas que estén en contacto contigo.



- Además del uso de las mascarillas, ¿debes implementar otras medidas preventivas?  
Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos, con agua y jabón o, en su defecto, con una solución hidroalcohólica.
- ¿Qué debes saber para el correcto uso de la mascarilla?  
Si necesitas llevar una mascarilla, infórmate y aprende, a usarla y a eliminarla, correctamente.
- ¿Cómo debes ponerte la mascarilla?  
Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
- ¿Y cómo debes usarla?  
Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol. Cámbiate de mascarilla cada vez que esté húmeda y nunca reutilices las mascarillas de un solo uso.
- ¿Y cómo debes quitarte y desechar una mascarilla?  
Quítala sin tocar la parte delantera, retírala desde la parte de atrás.

Deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado y lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Fuente: <https://cutt.ly/zt6ehby>

#### 1.4. Comprende y practica correctamente el distanciamiento social

El distanciamiento social o distanciamiento físico, es la práctica de mantener un espacio preventivo, cuando estás fuera de casa, entre las demás personas y tú. Esta práctica es importante porque podemos propagar el COVID-19 antes de saber que estamos enfermos. Por esto, es importante mantener siempre una distancia prudente, entre 1.5 y 2 metros entre personas, para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19.

Recuerda que el COVID-19, se transmite, principalmente entre personas que están a menos de 2 metros, por un periodo prolongado. El contagio ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire, pudiendo ser inhaladas o transferidas a la boca o nariz de las personas cercanas.

Estudios recientes indican que las personas que están infectadas, pero no tienen síntomas, juegan también un rol importante en la propagación del COVID-19.



Además, te presente que es posible contagiarse por contacto con una superficie u objeto que tenga el virus, si después de esto las manos se llevan a la boca, la nariz o los ojos.

Este virus puede vivir por horas o incluso días sobre una superficie, dependiendo de factores como la luz solar y la humedad. En este sentido, el distanciamiento social ayuda a limitar el contacto con personas infectadas y superficies contaminadas.

Aunque el riesgo de enfermarnos gravemente es diferente para cada uno, todos podemos contraer y propagar el COVID-19. Tu rol es vital para desacelerar la propagación y proteger a tu familia y a tu comunidad.

### **Para practicar el distanciamiento social, ten en cuenta:**

- Limita el contacto cercano con personas cuando estés fuera de tu casa y evita estar frente a frente con otros en lugares públicos como ascensores, porterías, entre otros.
- No te reúnas en grupos.
- Limita las interacciones en las filas, servicios de transporte o en tu comunidad. El tiempo para compartir ya volverá, ahora debemos cuidarnos.

- Conserva una distancia entre 1.5 y 2 metros en filas o sillas, mientras esperas turnos. Esto beneficia, especialmente, a las personas con condiciones de salud especiales y con mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- Programa tus actividades no laborales para que tu horario de salida y regreso no coincida con horas de mayor afluencia de personas.
- Siempre que sea posible, utiliza el servicio de entregas a domicilio.

Asegúrate de tener un entorno limpio y desinfectado El lavado frecuente de manos, con agua y jabón, se convierte en nuestra primera barrera de defensa para evitar el contagio por COVID-19, la segunda consiste en mantener ventiladas, limpias y desinfectadas las áreas de trabajo, superficies, máquinas y/o equipos, objetos y vehículos.

Esta es una acción obligatoria, teniendo en cuenta la permanencia del COVID-19 en las superficies y su potencial para transmitir la enfermedad a empleados.





## Procedimiento de limpieza y desinfección

La limpieza es el proceso por el cual eliminamos suciedad, grasa, polvo y otros elementos, visibles o no, que cubren las superficies y objetos, causando su deterioro y convirtiéndose en medios de cultivo para gérmenes de todo tipo: bacterias, virus, hongos, parásitos.

Por otro lado, la desinfección, es el proceso que nos permite eliminar los organismos patógenos a través de medios físicos como el calor, o medios químicos.

- Cuando vayas a realizar procedimientos de desinfección, recuerda utilizar los elementos de protección personal, de acuerdo con lo descrito en la etiqueta o ficha de datos de seguridad de la solución desinfectante a utilizar.
- Limpia y desinfecta, con frecuencia, áreas, superficies, máquinas y/o equipos, objetos y vehículos. Es decir, todas aquellas partes con las que el conductor y los pasajeros estén en contacto.
- Antes de someter áreas, superficies, máquinas y/o equipos, objetos y vehículos a procesos de desinfección, es recomendable realizar una limpieza y/o un lavado con agua y jabón, es decir, utilizando detergente convencional, que puede ser líquido).



### a. Limpieza: al limpiar procura seguir estos pasos:

- Realiza un barrido para retirar toda suciedad o polvo en el piso y en todos los equipos y/o máquinas, aparatos, objetos no desechables, mobiliario de uso frecuente y vehículos.
- Limpia frecuentemente, con agua y jabón (Detergente convencional), las superficies, máquinas y/o equipos u objetos que son tocados a diario, por ejemplo, todas las partes con las que el conductor y los pasajeros estén en contacto; es el primer paso necesario para remover los microorganismos y el polvo de las superficies.

Realiza esta limpieza con un paño limpio y húmedo con detergente, usando el agua responsablemente. No sacudas o aspire en seco para evitar levantar el virus hacia el aire, en caso de estar alojado en las diferentes superficies.

- Para terminar, enjuaga con agua limpia.



Nota: para la limpieza de vehículos, ten especial cuidado con las siguientes partes: tableros, botones, volante, sillas, pisos, manijas, cinturones de seguridad, freno de mano, palanca de cambios, manijas de las puertas, pasamanos y ventanas y todas las partes con las que el conductor y los pasajeros estén en contacto.

**b. Desinfección:** luego del proceso de limpieza de superficies con un detergente convencional, se procede a aplicar desinfectante en áreas, superficies máquinas y/o equipos, objetos y vehículos.

Para el uso de la solución desinfectante, sigue estas recomendaciones:

#### *Aplicación*

- Opción 1. Utiliza un paño limpio impregnado con la solución desinfectante.
- Opción 2. Realiza nebulizaciones o vaporizaciones.
- Opción 3. Por aspersion, utilizando un espray para aplicar la sustancia desinfectante.

En todos los casos, dispersa la solución desinfectante uniformemente en toda el área, superficie, máquinas y/o equipos

u objetos; y partes del vehículo con las que el conductor y/o los pasajeros estén en contacto, de manera que quede impregnada (visiblemente mojada).

Asegúrate de dejar actuar la sustancia desinfectante sobre las superficies, el tiempo recomendado por el fabricante. Luego, de ser necesario, enjuaga. Si utilizas alcohol, dejarlo secar naturalmente. en caso de utilizar hipoclorito, debes enjuagarlo.

*Actualmente, la OMS recomienda la aplicación de desinfectantes de uso común, ya que muchos de ellos son activos contra virus envueltos, como el coronavirus que produce COVID-19. Dentro de estos están:*

- Alcohol etílico al 70 %, que es alcohol antiséptico para el hogar. Utilízalo para desinfectar pequeñas áreas, así como para equipos delicados reutilizables
- Hipoclorito de sodio al 0.5 % (equivalente a 5000 ppm). Utilízalo para desinfectar superficies.
- Seguimiento y validación del proceso de limpieza y desinfección
- Realiza validación y seguimiento al procedimiento de limpieza y desinfección, mediante observación presencial. Diligencia el registro de cumplimiento y realización de la tarea, por turno.



- Te recomendamos realizar seguimiento diario al cumplimiento del protocolo, designando un responsable para ello.
- Al terminar el proceso de limpieza y desinfección, limpia con agua y detergente, desinfecta, seca y almacena los elementos de aseo.
- Los materiales de limpieza deben ser exclusivos para cada área y desinfectarse antes del uso entre un ambiente y otro.
- Mantén los traperos colgados en un perchero con la mecha hacia abajo antes de volver a utilizarse. Esto contribuye a minimizar el grado de contaminación cruzada.

#### *Guía para la preparación de la solución*

Al preparar la solución, utiliza la siguiente fórmula para determinar el volumen necesario de desinfectante:

$$\text{Volumen inicial: } \frac{\text{Concentración Final} * \text{Volumen Final}}{\text{Concentración Inicial}}$$

Por ejemplo, para preparar un 1 Litro (1000ml) de una solución de hipoclorito al 0.5 %, considera:

Si la concentración normal de hipoclorito de sodio de uso doméstico es de aproximadamente 5%, esta es la concentración inicial a la que viene el desinfectante, y se encuentra descrita en su etiqueta.

$$V \text{ Inicial: } \frac{C \text{ Final} * V \text{ Final}}{C \text{ Inicial}} = \frac{0.5\% * 1000 \text{ ml}}{5 \%} = 100 \text{ ml del desinfectante}$$

Entonces, para preparar 1000 ml de solución desinfectante de hipoclorito se necesitan:

100 ml de Hipoclorito de sodio (5 %) y 900 ml de agua.

De igual forma, para preparar la solución de alcohol al 70 %, se utiliza esta fórmula, a partir de alcohol al 95 %.





### *Recomendaciones generales para áreas y zonas comunes*

- Para limpiar y desinfectar, utiliza siempre los elementos de protección personal: guantes largos (no quirúrgicos), puestos debajo de las mangas; protección de mucosas, respiratoria y visual protección de cabeza con cobertor de cabello y; overol impermeable.
- Verifica los procedimientos de ingreso a las áreas de trabajo y no mezcles la ropa de trabajo con la de calle.

Lava bien tus manos antes de colocarte la ropa de trabajo limpia y elementos de protección, así como después de realizar las labores.

- Retira el polvo con un paño húmedo. Así evitas levantar nubes de polvo, previniendo que el virus se desplace entre superficies.

Ventila, siempre que sea posible, las áreas que se estén limpiando.

Para garantizar la uniformidad, pasa paños impregnados con el agente desinfectante. Utiliza la aspersion solamente para distribuir el producto y luego frota la superficie con el paño.

- No utilices cepillos o herramientas que salpiquen.

Si debes utilizar algún desengrasante antes de desinfectar, no los mezcles. Desengrasa, enjuaga y, luego, desinfecta.

Limpia y desinfecta los baños, varias veces al día, incluyendo paredes y puertas, según la frecuencia de uso. Primero con jabón o detergente doméstico normal y, después de enjuagar, con desinfectante doméstico, que contenga hipoclorito de sodio al 0.5 %. De igual manera se debe proceder con pasamanos, puertas, picaportes, interruptores y sillas. Descarta los paños con los que limpies elementos de uso frecuente.

Procede limpiando y desinfectando, desde las partes más altas a las más bajas y por último el piso.

- En las oficinas se debe prestar especial atención al uso personal de todos los implementos, evitando compartir cosedoras, equipos de cómputo, esferos y demás.

Se deben mantener muy limpios y desinfectar también los escritorios, sillas, mouse, libros, archivadores, impresoras, etc. De igual manera, se deben cuidar las estaciones de café y hornos microondas, implementando dispensadores que eviten la necesidad de tocar válvulas o de sacar elementos de cajas, como en el caso de los mezcladores. Se deben utilizar siempre vasos o pocillos personales.



Utiliza traperos y elementos exclusivos para cada área, lávalos y desinfectalos después de cada uso.

Sigue los procedimientos establecidos para el descarte o reutilización de elementos de trabajo y protección, según sea el caso. Reporte inmediatamente, el deterioro de cualquiera de ellos.

Mantén limpios y desinfectados los recipientes de recolección de residuos.

Conoce y aplica la guía de limpieza y desinfección de vehículos para prevenir contagio de COVID- 19: <https://cutt.ly/Pt6ylHe>

## 2. TALENTO HUMANO

El retorno a las actividades laborales, de manera segura y progresiva, es necesario para reactivar la economía, protegiendo siempre la salud. Debemos retomar el trabajo, teniendo en cuenta la vulnerabilidad de las personas y los riesgos a los que estarán expuestos los trabajadores. La empresa debe prepararse e informar a sus colaboradores las medidas de prevención y mitigación que ha adoptado, demostrando su diligencia y cuidado con la salud de sus empleados, generando confianza y tranquilidad.

2.1. Encuestas de autoevaluación de síntomas de COVID- 19: aplica diariamente, antes del ingreso a la jornada laboral, “la autoevaluación de síntomas de COVID-19”, con el objetivo de detectar personas enfermas en su etapa inicial y remitirlas de manera temprana a manejo médico adecuado y aislamiento social. Ver anexo Autoevaluación de síntomas de COVID- 19.

<https://bit.ly/2xxFPV8> y ver Guía de toma de temperatura corporal:  
<https://bit.ly/2wTByei>

2.2. Identificación de la población en riesgo: el COVID-19 es una enfermedad viral que puede afectar a todas las personas, independientemente de la edad, el estrato económico o las condiciones de salud.

La propuesta de cuestionario la puedes encontrar en el Anexo Encuesta de estratificación del riesgo individual. <https://bit.ly/2VioGHM>



2.3. Por este motivo, es importante identificar poblaciones que pueden ser más susceptibles a enfermarse. El Ministerio de Salud, destaca algunas especificaciones para tener en cuenta para este proceso de identificación:

- Personas con afecciones médicas preexistentes: personas que, por tratamientos o condiciones médicas, tengan afectado su sistema inmune, como pacientes con cáncer, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), con diagnóstico de enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, diabetes mellitus (azúcar en la sangre), enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, alteraciones inmunológicas o en tratamiento inmunosupresor.
- Mayores de 60 años.
- Mujeres en estado de embarazo.

Para este punto, las empresas pueden apoyarse en información disponible de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG- SST, como son:

- Perfil sociodemográfico.
- Reportes de ausentismo.
- Diagnóstico de salud de evaluaciones médicas ocupacionales.

Además, las empresas pueden aplicar herramientas o cuestionarios para generar alertas de los casos que requieran evaluación médica, contando con suficiente información para definir acciones de promoción y prevención.

2.4. Responsable: define un responsable o un equipo con la función de elaborar y mantener actualizado el plan de actividades específicas para hacer frente a la pandemia. Esto permitirá centralizar decisiones, información, y mantener la empresa enfocada en las actividades. Para este propósito, trabaja en conjunto con los grupos de apoyo como el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo, la Brigada de Emergencia, el Comité de Convivencia, jefes y supervisores, entre otros.

2.5. Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos: revisa la matriz e incluye la identificación del peligro, evaluación y valoración de riesgo asociado con el COVID-19 como un evento que puede generar enfermedad laboral por exposición, acorde con la actividad económica de la empresa y los oficios expuestos.





Para ello, ARL SURA pone a tu disposición una herramienta que te facilitará su elaboración. Puedes acceder a ella siguiendo esta ruta:

*www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de Riesgos Laborales > Organización y planificación > Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos*

- Consulta también:
  - Anexo Matriz de riesgo específica COVID-19, propuesta para valorar la probabilidad de exposición al riesgo COVID-19. <https://bit.ly/2w0l4E4>
  - Anexo Propuesta matriz identificación del peligro, evaluación y valoración de riesgo del sector transporte terrestre. <https://cutt.ly/it6XDb0>

## 2.6. Salud mental en tiempos de recuperación

Para el cuidado de la salud mental de los líderes de los equipos de trabajo y de sus colaboradores, en este proceso retador de recuperación y retorno al trabajo, te compartimos las siguientes recomendaciones:



- Humanizar el liderazgo reconociendo genuinamente que se es primero ser humano que líder. Esto genera conexión emocional en los equipos y atrae nuevas capacidades para afrontar cambios, generando oportunidades y facilitando la adaptación necesaria.
- Generar espacios de conversación con los equipos, donde se den las claridades que estén al alcance y se exprese lo que se espera de ellos. El líder es el primer responsable de gestionar la información adecuada que permita el balance a los equipos.
- Redefinir focos de trabajo que permitan dar claridad acerca de qué se debe continuar haciendo, qué empezar a hacer, qué dejar de hacer y qué optimizar.
- Identificar necesidades de los equipos, como el tiempo libre, vida en familia, descanso y expresión de emociones. No todas las personas necesitan lo mismo, el equipo se puede convertir en una red de apoyo donde todos cuidan de todos.
- Identificar apoyos para los equipos, lo que favorecerá que el líder no tenga que gestionarlo todo y pueda movilizar estrategias de consulta de información y acompañamiento, para aliviar la gestión de los equipos en este momento.





- Señalar áreas de trabajo para dejar expresadas sus emociones; como carteleras, muros o papelógrafos, que sean un espacio para que las personas expresen sus emociones y agradecimientos por experiencias vividas.
  - Definir y comunicar el alcance y claridad del rol, cada colaborador debe conocer cómo aporta desde su rol y en quién se puede apoyar. Promover la comunicación permite realizar los cambios o ajustes que sean necesarios. Es una etapa para afianzar el trabajo colaborativo y la identificación de nuevas capacidades.
  - Invitar a los trabajadores a participar con ideas creativas sobre alternativas para la disminución del contacto de persona a persona, con el fin de reducir los riesgos de contagio en el lugar de trabajo. Por ejemplo, puede reducirse el contacto a través de láminas o íconos de comunicaciones frecuentes y necesarias en el proceso; para utilizar como paletas de comunicación, disminuyendo la comunicación verbal.
  - Expresar agradecimiento y optimismo con los equipos. Venimos de un esfuerzo colectivo; pero también de posibilidades infinitas de lograr un cambio en beneficio de todos. Agradecer y apoyar a los otros alimenta la salud mental, individual y colectiva.
  - Hacer trabajo remoto, en casa, o teletrabajo es una oportunidad para consolidar el rol del líder en el equipo. No se trata de número de interacciones, sino de la calidad de las conversaciones que, aunque sean pocas, permiten fortalecer la autonomía y la comprensión frente al cambio y el cumplimiento de logros.
  - Incentivar a los trabajadores para que, a través de canales virtuales disfruten de actividades culturales y deportivas; así como de una serie de beneficios, convenios, alianzas con cajas de compensación y administradoras de fondos de pensiones, para disfrutar en familia. Por ejemplo, visitas virtuales a teatros y museos, juegos de mesa, rompecabezas, lectura, cursos virtuales, manualidades, ejercicios de meditación entre otros.
- <https://cutt.ly/st6uSCF>
- Convocar a los trabajadores para que se formen a través de la virtualidad, en las normas de bioseguridad, entrenamiento en los procesos y otros conocimientos propios de la reinducción de su cargo.



## Herramientas para facilitar el proceso

Saber cómo se encuentran nuestros colaboradores y tomar acciones tempranas para proteger su salud siempre ha sido importante, pero ahora más que nunca, la contingencia desencadenada por el COVID-19 requiere que prestemos especial atención a su salud y a los cambios que se generan en el tiempo.

Para acompañarte en este propósito, SURA te proporciona acceso al sistema de información PRAX autogestionable, para evaluar y diagnosticar múltiples fenómenos organizacionales que ayudarán a que las empresas tomen decisiones encaminadas a mejorar su bienestar y productividad. Dentro de las evaluaciones que puedes hacer se encuentran:

1. Clima de la seguridad y salud en el trabajo.
2. Riesgo de movilidad.
3. Riesgo psicosocial laboral (Con la Batería del Ministerio; acatando las disposiciones de la Norma 2404 del 2019).
4. Consumo de alcohol.
5. Clima laboral.
6. Evaluación de salud física y mental: se realiza con el instrumento "Short Form Health Survey (SF-36) v1". Este instrumento fue desarrollado por la organización RAND, y ha sido utilizado por más de 20 años en todo el mundo,

por medio del autoreporte, para saber cómo se encuentran nuestros colaboradores y qué cambios se generan en el tiempo, para tomar acciones tempranas.

Esta evaluación permite medir:

- Función física
- Rol físico
- Dolor corporal
- Salud general
- Vitalidad
- Función social
- Rol emocional
- Salud mental

Para comenzar a usarlo, debes crear tu empresa en el sistema PRAX. Para hacerlo, sigue este procedimiento:

1. Ingresa a [www.prax.com.co](http://www.prax.com.co)
2. Selecciona **"Crear empresa"**.
3. Diligencia los datos que solicita el formulario.
4. Dentro del sistema, selecciona la evaluación **"Salud Física y Mental"**.
5. Sigue el paso a paso que encuentras en el sistema.





Si tu empresa ya se encuentra creada, inicia el diagnóstico siguiendo estos pasos:

1. Ingresa a [www.prax.com.co](http://www.prax.com.co)
2. Selecciona **"Acceder"**
3. Registra tu usuario y contraseña.
4. Dentro del sistema, selecciona la evaluación **"Salud Física y Mental"**
5. Sigue el paso a paso que encuentras en el sistema.

Si tienes alguna inquietud, comunícate al correo [ayuda@prax.com.co](mailto:ayuda@prax.com.co) o llama al (+ 57) 319 501 8568.

Además, en el marco de nuestra estrategia para acompañarte y apoyarte en momentos de impulso en la productividad y continuidad, hemos desarrollado un sitio SURA, [www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid), con información completa para personas y empresas, con un énfasis especial en la salud mental.

## 2.7 Prevención de la fatiga

La fatiga es la pérdida de la alerta y de la capacidad para realizar tareas de manera segura, como consecuencia de dormir poco o mal, realizar tareas físicas o mentalmente demandantes y, trabajar en horarios en los que normalmente otros están durmiendo.

Como consecuencia de la fatiga, pueden producirse eventos peligrosos como los microsueños que son los responsables

de accidentes viales de gran magnitud, donde infortunadamente millones de personas en el mundo pierden la vida y otro gran número, queda con discapacidades permanentes.

Especialmente en estos momentos de contingencia, donde la normalidad del transporte puede verse afectada, es importante cuidarse, evitando exponerse a la fatiga al momento de conducir. A continuación, encontrarás unas recomendaciones prácticas para ayudar a disminuir este peligro:

- Duerme bien. Antes de iniciar tu jornada de conducción, garantiza tener entre 7 y 9 horas de sueño, durante la noche anterior.
- Prepárate para dormir. Toma una ducha caliente 30 minutos antes de acostarte, lee con luz tenue o escucha música suave y relajante, no enciendas el televisor, celulares o tabletas, pues dificultan conciliar bien el sueño.
- Planea bien tu recorrido antes de iniciar el viaje. Ubica los sitios disponibles para alimentarte y pernoctar.
- Toma un descanso de 15 minutos, por cada 2 horas de conducción continua o, descansa 30 minutos por cada 4 horas de conducción. Realiza estrategias de activación como bajarte del vehículo, caminar, tomar



un café o un vaso de agua, además, realiza estiramientos musculares.

- Invierte una hora de descanso cuando ingieras comidas fuertes como el almuerzo y la cena. Toma un café antes del almuerzo y evita consumir grandes cantidades de harinas y azúcares.
- Si te sientes cansado o con sueño, estaciona tu vehículo de forma segura y toma una pequeña siesta de máximo 20 minutos, usando una alarma para que te despierte. Informa a tu jefe inmediato.
- No ingieras café por un periodo de 6 horas antes de irte a dormir, los efectos del café empiezan 1 hora después de tomarlo y finalizan 6 horas después de la última tasa.
- Evita trabajar por más de 10 horas diarias.
- Ten en cuenta que, entre las 3:00 y las 5:00 a. m. y, entre la 1:00 y las 3:00 p. m, son momentos de baja alerta por naturaleza. Utiliza las estrategias de activación.
- Mantén la radio encendida, escucha música que te mantenga alegre y activo.
- Evita exponerte a temperaturas altas que promuevan la ocurrencia de los microsueños, usa el aire acondicionado o mantén las ventanas del vehículo abiertas. Abrígate en los lugares fríos y no uses la calefacción del vehículo.

- Consulta con tu médico cualquier uso de medicamentos y asegúrate de que no produzcan sueño. No te automediques.

## 2.8. Liderazgo, equipos de apoyo, COPASST

Para responder de manera adecuada y garantizar la continuidad de la operación, es necesario articular las áreas de la organización para la reincorporación de las actividades, así como para manejo de posibles crisis que pueden presentarse en la prestación del servicio.

En este sentido, te sugerimos conformar un equipo de apoyo multidisciplinario, donde se vinculen las áreas de talento humano, financiera, operaciones y seguridad y salud en el trabajo; que puedan establecer acciones de evaluación y planes de acción, de acuerdo con la contingencia, monitorear la recuperación y encaminar la toma de decisiones, además de elaborar y mantener actualizado el plan de actividades específicas para hacer frente a la pandemia.

Algunas de las acciones a desarrollar por estos equipos son:

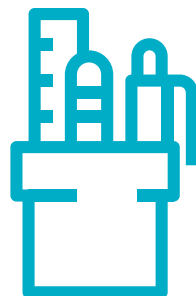
- Definir el organigrama de respuesta para la toma de decisiones.
- Definir medidas prácticas de apoyo para proteger a los empleados, incluyendo el cuidado médico,





hábitos de higiene y procedimientos de trabajo para minimizar el contacto humano.

- Definir modos de operación que garanticen la protección de personal y cumplimiento de planes de ruta, así como oportunidad y frecuencia establecidas, para la prestación del servicio en medio de la contingencia, bajo los lineamientos de las autoridades en salud.
- Promover la identificación de los problemas, evaluar los riesgos y establecer los mecanismos de respuesta para el inicio de la operación y la priorización de las acciones, al interior de la empresa y a lo largo de la cadena de prestación del servicio.
- Velar por la adecuada ejecución de los planes de contingencia aprobados.
- Definir el procedimiento para brindar información de interés a los públicos internos y externos.
- Definir un procedimiento o flujograma que defina los criterios para identificación y definición de casos de COVID-19, con base en los lineamientos del Ministerio de Salud, y oriente el direccionamiento y acciones requeridas para el manejo y seguimiento de cada caso.
- Promover la generación de capacidades, en grupos de apoyo como la brigada y los equipos de bienestar y talento humano, para establecer mecanismos de primeros auxilios psicológicos, desarrollo de acciones de escucha y psicoeducación con el personal trabajador, abordando la afectación individual, comunitaria y de su núcleo familiar.





### 3. TRABAJO REMOTO EN CASA

- a. Recomendaciones para trabajo remoto: te compartimos una serie de recomendaciones para implementar el trabajo remoto como una estrategia para abordar la contingencia, evitando la propagación del virus. Esta opción puede ser una alternativa valiosa para los centros de trabajo, teniendo la posibilidad de continuar con las actividades habituales, disminuyendo el riesgo de contagio por COVID-19.

<https://cutt.ly/ft6ocxR>

<https://cutt.ly/St6obY2>

- b. Recomendaciones para el teletrabajo y apoyo de herramientas tecnológicas: la situación actual no solo ha permitido incorporar nuevas formas y dinámicas de trabajo en las empresas e implementar las tecnologías necesarias para llevarlas a cabo; por ejemplo, sistemas en la nube, software como servicios, video llamadas, sistemas de seguridad y de colaboración, sino que ha puesto a las organizaciones el reto de acelerar sus procesos de innovación y transformación digital para ser competitivos.

El reto principal para las empresas es cuidar a sus colaboradores, sin embargo, en este contexto, se vuelve trascendental el aprovechamiento en el uso de la tecnología

<https://cutt.ly/Et6oK1x>

- c. Aprende qué se considera como accidente laboral en teletrabajo o trabajo remoto

<https://cutt.ly/3t6o1AM>

- d. Prevención y atención de accidentes en el hogar. Mientras estamos todos en nuestras casas, durante la medida de aislamiento nacional, es importante identificar los peligros más comunes que están presentes en nuestros hogares. Cuidarte es nuestra prioridad y por eso te recomendamos las siguientes acciones preventivas:

<https://cutt.ly/ct6o4Xz>

<https://cutt.ly/Wt6o5uy>



- e. Construye una unidad sanitaria en tu hogar. Las unidades sanitarias transitorias son espacios dispuestos para la descontaminación de personas antes y después de entrar en zonas de riesgo.

<https://cutt.ly/ft6pwA0>

<https://cutt.ly/Vt6pr0P>

- f. Seguridad de la información. Mientras los estados y las empresas están haciendo frente a la pandemia con medidas que buscan minimizar la exposición al COVID-19, como el teletrabajo; los ciberdelincuentes aprovechan esta coyuntura valiéndose de la descentralización del acceso a la información, para lanzar ataques contra las personas y organizaciones.

<https://cutt.ly/7t6pdx>

- g. Recomendaciones para utilizar servicios de domicilios

<https://cutt.ly/Ht6phP7>





## 4. RECOMENDACIONES EN EL AMBIENTE DE TRABAJO

### 4.1. Disminuye el desplazamiento del personal dentro de las instalaciones

Para minimizar la exposición por circulación y movimiento de las personas dentro de las instalaciones, te sugerimos implementar acciones como:

- Activar mecanismos para programar y controlar la entrada de los colaboradores, evitando ingresos masivos a las instalaciones. Este ingreso debe ser escalonado para asegurar la distancia, al menos 2 metros entre cada persona.

En caso de que el ingreso sea por control biométrico (huella dactilar) se recomienda sustituirlo temporalmente por control manual. Puedes ver Guías prácticas, Anexo: Guía de ingreso de personas a empresas frente a COVID 19.

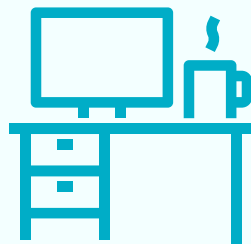
<https://cutt.ly/Jt6pDDI>

- Si es posible, establecer un orden fijo de ingreso y conformar cuadrillas por turno, de manera que se limite el número de contactos y sea más fácil la rastreabilidad de los posibles contactos.

- Desarrollar un modelo de sectorización de áreas o actividades, estableciendo barreras físicas o demarcación, y/o señalización temporal con cintas.
- Realizar las actividades en espacios abiertos y ventilados, con el menor número de concentración de trabajadores, quienes deben usar obligatoriamente el protector respiratorio suministrado.
- Establecer turnos diferentes en zonas de alimentación, recaudo y de despacho, para evitar aglomeraciones.
- Establecer mecanismos para asegurar que los conductores se desplacen por sus zonas establecidas, tales como áreas de espera y despacho, practicando las normas de distanciamiento social.
- Evitar el contacto físico para saludarse o despedirse, no dar la mano, besos, ni abrazos.

Efectuar reuniones no presenciales utilizando servicios virtuales, aunque las personas estén en las mismas instalaciones. En caso de ser estrictamente necesario, convocar máximo a 10 personas, dejando una silla intermedia, manteniendo la distancia de entre 1.5 y 2 metros entre personas y utilizando espacios abiertos y ventilados.





#### 4.2. Minimiza el contacto de los trabajadores de la empresa con clientes o terceros

Con el objetivo de reducir el contacto de trabajadores con clientes, terceros, o usuarios del servicio de transporte, sugerimos que los conductores de todo tipo de transporte cumplan con las siguientes recomendaciones durante la realización de sus labores:

##### En el abastecimiento de gasolina

- Evitar el contacto cercano con otras personas u operarios de la estación de servicio
- Usar la mascarilla convencional (tapabocas) y permanecer con ella durante todo el proceso.
- Si se debe realizar el auto abastecimiento del combustible, una vez terminado el proceso, lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarlas con alcohol glicerinado o gel antibacterial. Recuerda que el gel o el alcohol no reemplazan el lavado de manos.
- En lo posible, pagar con medios electrónicos.

Si debe atender un requerimiento en un retén de Policía o autoridad de tránsito, utilizar mascarilla convencional (tapabocas) para atender a la autoridad, una vez se ha detenido.

- Ante el requerimiento por parte de las autoridades en la vía, se debe hacer entrega de los documentos solicitados y mantener una distancia mínima de 2 metros. Para conductores de servicio público, los documentos que soporten la operación de transporte pueden ser transmitidos y portados en medios digitales.
- Una vez le regresen los documentos, deberá realizar el lavado de manos con agua y jabón y, de no ser posible, efectuar la desinfección con alcohol glicerinado, gel antibacterial o toallas desinfectantes.
- La autoridad puede solicitar que se retire la mascarilla convencional (tapabocas) para hacer un reconocimiento facial, mantén la distancia de mínimo 2 metros mientras se realiza el reconocimiento.



### Zonas de alimentación

- Evitar el contacto cercano con otras personas durante el proceso de compra de alimentos.
- Llevar las propias provisiones de alimentos (menús balanceados y agua), vasos y cubiertos. Si es necesario detenerse en un restaurante, hacerlo en uno autorizado para prestar este servicio, y lavarse las manos con agua jabón o desinfectarlas con alcohol glicerinado o gel antibacterial, antes y después de comer o de manipular dinero.
- Verificar que los alimentos vajillas y cubiertos estén debidamente protegidos, disminuyendo la posibilidad de contaminación, mientras están dispuestos para el servicio. s.
- Siempre que sea posible, consume productos embotellados.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con otras personas, en cada mesa.

### Alojamiento en hotel

- Evitar el contacto cercano con otras personas durante el proceso de registro y hasta el momento de llegar a la habitación.
- Verificar las condiciones de aseo de la habitación.
- Retirarse los zapatos y lavar la suela con agua y jabón.

- Retirarse el overol o uniforme inmediatamente se ingrese a la habitación. No sacudirlo, sino colocarlo en una bolsa y cerrarlo.
- Poner los bolsos, morrales o mochilas, en un lugar diferente a la cama, evitando ubicarlos en el piso. De ser posible, realizar una limpieza de estos.
- Tomar una ducha con abundante agua y jabón.
- Evite acostarse con la ropa de uso en la calle.

### Pago de peajes

- Mantener puestos los guantes de trabajo durante la conducción. De no ser posible, al efectuar el pago de peaje y recibir el cambio, lavarse las manos después de pagar o desinfectarlas con alcohol o gel antibacterial. Recuerda que el uso de guantes no reemplaza el lavado de manos y que siempre debes evitar llevarte las manos enguantadas a la cara.

### Paso por básculas

- Mantener puestos los guantes de trabajo durante la conducción. De no ser posible, una vez recibido el tiquete de báscula, hacer uso de alcohol o gel antibacterial.





4.3. Antes de iniciar el uso de vehículos detenidos por largos períodos, es importante tener en cuenta las recomendaciones para autos motos y bicicletas.

Ver anexo Recomendaciones bicicletas detenidas movilidad :

<https://bit.ly/3cztSEZ>

Ver anexo Recomendaciones autos detenidos:

<https://bit.ly/2KmCCdv>

Ver anexo Recomendaciones motos detenidas :

<https://bit.ly/2wTlfNq>

4.4. Adopta las siguientes medidas preventivas y de seguridad en herramientas manuales y manuales mecanizadas:

Las normas de seguridad para uso y mantenimiento de herramientas manuales y manuales mecanizadas, utilizadas en el proceso productivo, son muy importantes para este proceso de reincorporación al trabajo, haciendo especial énfasis en su limpieza y desinfección, antes y después de utilizarlas, y en la restricción para compartirlas entre personas, siempre y cuando esto sea posible.

Para conocer el manejo seguro de estas herramientas, consulta en la siguiente ruta, las fichas técnicas de diferentes herramientas con sus respectivas normas de seguridad.

Ruta: [www.arlsura.com](http://www.arlsura.com) > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Intervención accidentes de trabajo y enfermedad laboral > Manejo seguro de herramientas manuales.

4.5. Limpieza y desinfección de herramientas

Ten en cuenta para la desinfección química contra el COVID-19:

- Siempre que sea posible, utiliza herramientas y elementos personales. Si deben compartirse, usa guantes. Es importante que cada persona realice su limpieza antes de cada uso y, sugerimos estudiar la posibilidad de la entrega de un kit de limpieza personal o por área.
- Identifica el material del cual está elaborada la herramienta o instrumento.
- Si el material es metálico, utiliza agentes desinfectantes a base de alcohol etílico e isopropílico. Ten todas las precauciones, considerando su inflamabilidad y cuidando las fuentes de ignición.



- Utiliza hipoclorito de sodio al 0.5 % para desinfectar herramientas de otros materiales, que no sean superficies porosas o absorbentes. Ten en cuenta su acción corrosiva sobre metales, y blanqueadora.
- Mantén muy limpias las herramientas y superficies de trabajo. Retira el polvo y las impurezas con paños o trapos limpios y húmedos.
- Si es necesario, desengrasa las superficies al momento de limpiarlas, siempre evitando hacer mezclas de productos químicos.
- Enjuaga y ventila muy bien tu lugar de trabajo. Elige el desinfectante adecuado, teniendo en cuenta que los más recomendados son: agua y jabón, alcohol etílico al 70% e Hipoclorito de sodio al 0.5%.
- Ten en cuenta que el tiempo mínimo de contacto de estos desinfectantes, para garantizar la destrucción del virus en las superficies, es de 1 minuto.



#### 4.6. Manejo integral de residuos

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Recuerda disponer los residuos en bolsas y canecas de acuerdo con el código de colores unificado, y disponer de un punto de acopio, previamente señalado para la posterior recolección y entrega al proveedor correspondiente.
- Los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" y los elementos de protección personal como mascarilla y dotación desechable, se deben depositar en papeleras o contenedores separados y protegidos con tapa, rotulados y, de ser posible, accionados por pedal. La recolección de estos residuos debe ser diaria.

Los residuos peligrosos deberán almacenarse en un área específica, para luego ser entregados al proveedor.

Se debe hacer uso de los EPP establecidos, para la actividad de recolección y disposición final de residuos.





Se deberán garantizar las normas de seguridad para el personal que interviene en la gestión interna de residuos, de acuerdo con lo establecido por la organización. Así mismo, tener la capacitación en la disposición y el tratamiento final.

Recuerda aplicar las técnicas de lavado de manos con agua y jabón, antes, durante y después de la manipulación de los residuos.

Los elementos y equipos utilizados durante la gestión de los residuos deberán seguir procedimientos de limpieza y desinfección estrictos, de acuerdo con lo establecido en el proceso de limpieza y desinfección.

Se debe disponer de canecas en los lugares de trabajo, para depositar los residuos que se generen, como pañuelos o elementos de protección personal.

#### 4.7. En el vehículo

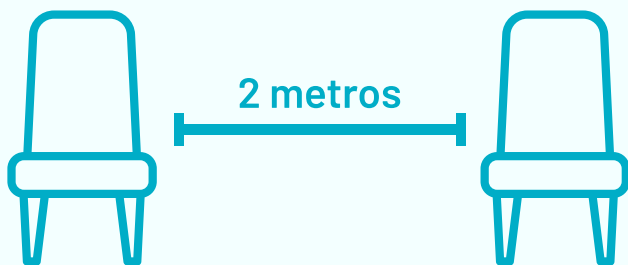
- Disponer de canecas de pedal con bolsas de un único uso para disposición de residuos. Deben ser resistentes a golpes, sin aristas internas, construidas en material rígido impermeable, de fácil limpieza y resistentes a la corrosión.
- Las canecas deben ser lavadas y desinfectadas de acuerdo con el procedimiento de limpieza y desinfección establecido por la organización.
- Los elementos de protección personal desechables se deben desechar al final de la jornada laboral.
- Se debe capacitar al personal de limpieza para la disposición final de los residuos contaminados.



#### 4.8. Áreas de trabajo

En salas de espera de usuarios y conductores:

- Habilitar sillas con distancias mínimas de 2 metros entre personas.



- Ubicar dispensadores de alcohol glicerinado en sitios estratégicos de las salas, como en la entrada y la salida.
- Permitir el acceso a las salas, solo con uso de protección respiratoria.
- Poner avisos ilustrativos sobre medidas preventivas relacionadas al distanciamiento social, lavado y desinfección de manos, forma de toser y estornudar y, uso correcto de protección respiratoria.
- Motivar al personal para la desinfección de las manos con alcohol glicerinado, cada vez sea necesario, estando dentro de la sala, por medio de avisos ilustrativos o mensajes preventivos.

- Ilustrar, por medio de afiches, el método de lavado y desinfección de manos con agua y jabón:

1. Lavar las palmas
2. Limpiar el dorso
3. Lavar entre los dedos
4. Frotar los dedos doblados
5. Limpiar la punta de los dedos
6. Lavar los dedos pulgares

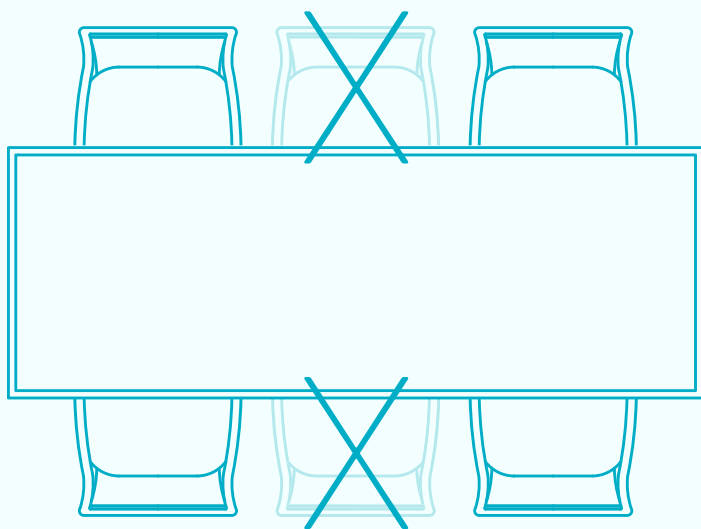
Recomendaciones para conductores en salas de espera:

- Durante la espera de despacho por parte de los conductores, se debe mantener la distancia mínima entre personas, de 2 metros.
- Usar el tapabocas en todo momento, cubriendo boca y nariz.
- Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz durante la espera.
- Las salas deben mantenerse con puertas y ventanas abiertas.
- Evitar mantener conversaciones por mucho tiempo, con aproximación y sin uso de mascarillas.



#### 4.9. Casinos o restaurantes

- Implementar estrategias de ingreso al restaurante o casino, como la entrada en varios horarios y por rangos de tiempo, permitiendo una alimentación en horarios adecuados. Por ejemplo, el ingreso por terminación de cédulas y por periodos de 30 minutos.
- Demarcar en el piso la distancia de 2 metros entre personas, para asegurar que las personas mantengan la distancia mientras realizan la fila de ingreso.



- Suprimir puestos para conservar la distancia mínima entre personas, de 2 metros, durante el proceso de alimentación en las mesas. Por ejemplo, si antes las mesas estaban distribuidas con 6 sillas, ahora solo se dejarán 3 sillas y ubicadas con una distancia prudente.

#### 4.10. Áreas de recaudo, cajas y/o taquillas

- Limpiar con agua y jabón; y desinfectar con solución de hipoclorito, las áreas de espera.
- Implementar estrategias de pagos que eviten aglomeración de personal, tales como habilitación de cajas distantes unas de otras y por rutas, o pagos por terminación de cédulas de conductores.
- Implementar estrategias de espera en fila con separadores, ordenadores o marcación en piso, conservando una distancia mínima de 2 metros entre personas. De frente, hacia atrás y a los lados.

#### 4.11. Puestos operativos / talleres

- Adoptar horarios flexibles para disminuir la interacción social de los trabajadores y tener una menor concentración de personas en los ambientes de trabajo, procurando que las intervenciones sean realizadas por una sola persona por vehículo o tarea. En caso de requerir más personas en el área, para realizar intervención en la misma tarea, turnar la intervención y establecer tiempo de espera manteniendo la distancia mínima de dos metros.
- En la programación de horarios flexibles, evitar programar al personal para llegadas en horas pico, en las que se presenta aglomeración de pasajeros en los medios de transporte público.



- Proveer sistemas de distribución de aguas individuales, con vasos desechables, para evitar el desplazamiento de personal a las zonas comunes.
- Usar herramientas de trabajo personales, siempre que sea posible, ya que pueden ser un elemento de transmisión del virus. Para las herramientas menores que son utilizadas por varios trabajadores, se recomienda realizar una limpieza antes de comenzar la jornada laboral, y entre el uso de los trabajadores, en especial las de uso manual.
- Debe haber siempre desinfectantes al alcance de los operarios, para realizar las desinfecciones antes y después de su uso.
- En caso de reuniones estrictamente necesarias, citar grupos de menos de 10 personas, estableciendo distancias mínimas de 2 metros entre cada uno.

Ver anexo: Aspersión de desinfectante en personas para la prevención de la transmisión del COVID-19 (Cistema SURA)

<https://bit.ly/2S5upiv>

#### 4.12. Manipulación de insumos y productos

Las siguientes acciones, asociadas a manipulación de insumos y productos para la actividad de transporte, están enfocadas a los cuidados con la carga que se transporta y recomendaciones para la manipulación de productos de limpieza y desinfección:

- Realizar un cronograma de entrega de insumos por parte de proveedores, por horarios específicos, para que no se encuentren varios proveedores al tiempo.
- Diseñar un protocolo de desinfección de los insumos y productos recibidos.
- Los proveedores deben cumplir los protocolos de bioseguridad para las entregas.
- Delimitar las áreas hasta donde deben ingresar los proveedores.

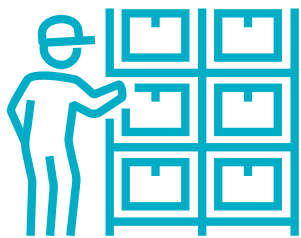
#### Manipulación de la carga en entrega de cargas

- Siempre que se manipule una carga, se deben usar gafas de seguridad, guantes y mascarilla convencional (tapabocas), cubriendo boca y nariz.
- Es importante que durante el proceso de manipulación de la carga no te toques los ojos, la nariz o la boca, con las manos sin lavar.
- Se deben lavar las manos frecuentemente, antes de empezar la actividad, antes y después de entregar o recibir la carga y al regresar a la empresa.
- Cuando no sea posible el lavado de manos con agua y jabón, se debe aplicar gel antibacterial directamente en las manos y frotar por 20 segundos.
- Evitar hablar, estornudar o toser directamente sobre la carga.
- Evitar el contacto directo con otras personas, que no tengan nexos con tu trabajo, durante tu actividad laboral.





- Mantener una distancia de 2 metros con el cliente a quien se le debe entregar la carga. No es necesario entregar en las manos del cliente, se puede usar una superficie para el intercambio.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia, como ayudas mecánicas, tablas para inventarios y equipos de comunicación, usando un aerosol de limpieza.
- No compartir artículos personales o suministros como teléfonos, bolígrafos, cuadernos, elementos de protección personal (EPP), etc.
- Introducir en una bolsa plástica transparente, los documentos de la mercancía a transportar.
- Entregar los documentos de la carga en bolsas y guardar los cumplidos en la bolsa.
- Al recibir la carga, si es posible, realizar la limpieza y desinfección de los empaques, limpiando las superficies que entraron en contacto con las cargas que recibiste del cliente.



#### Ropa de trabajo

- Utiliza pantalón y, preferiblemente, camisa manga larga. Si no es posible, implementa el uso de manga para evitar exposición de la piel con la carga.
- Solicita el cambio de dotación de elementos de protección, cuando estos se ensucien o deterioren (diariamente).
- Al recibir encomiendas y cargas (Puntos de venta), recuerda contar con demarcación de zonas de espera e informar por medio de avisos visibles que la recepción de cargas y encomiendas se realizará en orden de llegada y solo se atenderá de a una persona a la vez.
- Para manipulación de documentos (ej. guía, facturas), cargas, palancas, botones o cualquier artefacto con el que haya que interactuar en el contacto con proveedores y clientes, utilizar mascarilla convencional (tapabocas) desechable si vas a estar a menos de 2 metros de otras personas.



- Evitar tocar la cara entre la recepción del paquete y el lavado de manos. Es importante realizar lavado de manos adecuado posterior a la manipulación de cualquier material externo.
- Disponer de un lugar seguro para la recepción de cargas y encomiendas. Del lado de la recepción de carga disponer de un rociador de alcohol con toallas de papel ecológico para desinfectar.



#### 4.13. Manipulación y almacenamiento de productos químicos

Con la finalidad de evitar accidentes de trabajo, emergencias durante la manipulación (preparación y aplicación de soluciones sobre las superficies), almacenamiento de las sustancias químicas utilizadas para la limpieza y desinfección de áreas, objetos, herramientas de trabajo y vehículos, ten en cuenta las siguientes precauciones:

- El personal de limpieza y desinfección será preparado y capacitado para esta labor.
  - Antes de preparar o aplicar cualquier sustancia química para la limpieza y la desinfección, lee cuidadosamente la ficha de datos de seguridad y las instrucciones impresas en la etiqueta, estas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo de los productos de limpieza y desinfección, incluidas las precauciones que deberías tomar cuando apliques el producto, por ejemplo, los EPP a usar.
- Para aplicar o preparar soluciones, utiliza los siguientes elementos de protección personal: guantes, overol impermeable, monogafas y lámina facial contra salpicaduras, respirador con filtro. El filtro varía dependiendo la sustancia química a utilizar, para solución de alcohol etílico, filtro para vapores orgánicos y para preparar pequeñas cantidades de hipoclorito de sodio, al aire libre y desde soluciones de concentración menor al 7 %, se debe utilizar mascarilla para gases ácidos; en el caso de que la concentración del hipoclorito de sodio sea superior al 7 % utiliza filtro para cloro.
  - Asegúrate de tener buena ventilación mientras estés preparando o usando los productos de limpieza y desinfección.
  - Sigue las indicaciones del fabricante de las sustancias químicas frente al almacenamiento, tiempo de acción, forma de aplicación y demás indicaciones para garantizar la limpieza y desinfección de las áreas y superficies.



- No mezcles los desinfectantes, puesto que se generan reacciones químicas que pueden liberar gases tóxicos que afectan la salud.
- Si realizas trasvase de sustancias químicas, rotula y etiqueta todos los recipientes.

#### 4.14. Instalaciones para la dilución y almacenamiento de los productos de limpieza y desinfección

Alcohol etílico:

El alcohol etílico sin diluir es muy inflamable y puede arder a temperaturas tan bajas como 10°C, por lo anterior sigue las siguientes recomendaciones.

- Las instalaciones más idóneas para la dilución y almacenamiento serán locales con aire acondicionado o frescos.
- En este lugar no estará permitido encender fuego o producir humo.
- Diluciones de alcohol superiores a 50 litros, en lugares que carezcan de aire acondicionado y ventilación especializadas.
- El alcohol etílico deberá ser diluido directamente en las concentraciones indicadas en el procedimiento para la limpieza y desinfección. La temperatura de ignición del etanol al 80 % es de 17,5 °C.
- El área debe contar con extintor tipo BC.

Hipoclorito de sodio:

Al igual que en el caso del alcohol etílico, las diluciones se deben realizar en lugares frescos y que cuenten con ventilación, en este caso no es necesario el uso de aire acondicionado.

#### 4.15. Elementos de protección personal

Los elementos de protección personal se deben entregar con base en la matriz de elementos de protección personal definida de acuerdo con el nivel de riesgo y actividades de cada uno de los colaboradores.

El uso, cambio y disposición final de los elementos, se debe realizar según las especificaciones dadas en la ficha técnica del elemento, que debe ser entregada por los fabricantes.

Para la entrega de protección respiratoria se debe seguir la guía de "Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia GIPS18", del Ministerio de Salud.

Durante la operación y prestación del servicio de transporte, sugerimos evaluar la necesidad, buen uso y manejo de los siguientes elementos:



Área	Cargo o procesos	Actividad	Tipo de EPP o actividad
Administrativa	Cargos administrativos	Labores administrativas que involucran riesgo de contacto con personas	Mascarilla convencional (Tapabocas)
Operativos	Jefe de rutas	Labores de supervisión que no involucran contacto a menos de 2 metros con personas	Opcional: Mascarilla convencional (Tapabocas)
	Supervisores de rutas	Labores de supervisión que no involucran contacto a menos de 2 metros con personas	Opcional: Mascarilla convencional (Tapabocas)
	Intermedios	Labores de supervisión que no involucran contacto a menos de 2 metros con personas	Opcional: Mascarilla convencional (Tapabocas)
	Auxiliar de caja y recaudo	Labores administrativas que no involucran riesgo de contacto con personas	Guantes desechables (retirar antes de realizar actividades personales - ir al baño o alimentarse - y colocar nuevo par)
	Auxiliar de planificación de rutas (despachadores)	Labores administrativas que no involucran riesgo de contacto con personas	Opcional: Mascarilla convencional (Tapabocas)
	Conductores	Labores operativas asociadas a la conducción que involucran riesgo de contacto con personas y elementos del vehículo	Mascarilla convencional (Tapabocas) Guantes desechables (retirar antes de realizar actividades personales - ir al baño o alimentarse - y colocar nuevo par)
	Acompañante servicio especial	Labores operativas que involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional (Tapabocas)
	Auxiliares de EDS	Labores operativas asociadas al abastecimiento de los vehículos, involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional y utilización de los EPP recomendados para su oficio. Guantes y otros elementos de protección habituales por riesgos inherentes.
	Personal de limpieza	Labores operativas asociadas a la limpieza que involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional (limpieza de superficies - aseo) Lavado de vehículos: Dependerá de la técnica y producto utilizado (ver protocolo de desinfección), y EPP utilizados en su labor.
	Personal vigilancia	Labores administrativas que involucran riesgo de contacto con personas	Mascarilla convencional (Tapabocas)
Personal motorizado	Labores operativas asociadas a la conducción que involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional (Tapabocas)	





Área	Cargo o procesos	Actividad	Tipo de EPP o actividad
Operativos	Personal de talleres	Labores operativas asociadas a los mantenimientos vehiculares que involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional (Tapabocas) Si realiza tareas de pintura, soldadura, pulido o tratamiento de bandas, deben usar EPP respiratorio recomendado. Guantes y otros elementos de protección habituales por riesgos inherentes.
	Personal de domicilios	Labores operativas asociadas a cargue entrega y manipulación de encomiendas que involucran riesgo de contacto con personas, partes e infraestructura	Mascarilla convencional (Tapabocas)

Nota: la correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de estos, para evitar el contacto con zonas contaminadas y la dispersión del agente infeccioso. Los elementos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes y protectores de ojos, entre otros. Después del uso, debe asumirse que los EPP y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados, convirtiéndose en un foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.



La población general debe usar la mascarilla convencional de manera obligatoria en los siguientes lugares y condiciones:

- En el sistema de transporte público masivo y taxis, así como en áreas donde haya afluencia masiva de personas, como plazas de mercado, supermercados, bancos, farmacias, entre otros, donde no sea posible mantener la distancia mínima de 1.5 metros.
- Todas las personas que presentan síntomas respiratorios.
- Garantizar ventilación natural de manera continua, que favorezca la circulación de aire, para las áreas comunes como comedores, vestier, baños, recepciones y demás áreas de la empresa. siempre que sea posible, abrir ventanas y puertas; de no ser así, se puede hacer uso de ventilación mecánica usando ventiladores ubicados en las partes opuestas de las ventanas y puertas, y extractores que permitan hacer la renovación del aire al interior del área, evitando el uso de equipos de aire acondicionado.
- En todos los casos, son necesarios los programas de limpieza y mantenimiento exhaustivos.

#### 4.16. Ventilación de áreas / controles de ingeniería

Los controles de ingeniería son los medios físicos y barreras que permiten aislar a los trabajadores de la exposición a diferentes riesgos relacionados con el trabajo. A continuación, te contamos algunas formas de intervenir el riesgo desde la higiene industrial.

#### 4.17. Recomendaciones para el manejo de contratistas, visitantes, proveedores.

Ver anexo: <https://bit.ly/34MKQ8g>





### 3. MOVILIDAD

Sabemos que los transportadores terrestres están realizando un arduo trabajo y esfuerzo para garantizar la movilidad de las personas que laboran en sectores esenciales de la economía como salud, alimentación, etc., que dependen del transporte público para llegar y salir de sus lugares de trabajo.

Así mismo, evidenciamos el esfuerzo para mantener el abastecimiento de productos en todo el territorio nacional, garantizando la logística de agroinsumos y los bienes necesarios para que la producción de alimentos llegue a los centros de abastecimiento, permitiendo el comercio, la importación y exportación de las mercancías durante el aislamiento preventivo obligatorio en el que se encuentra el país.

Te invitamos a consultar las siguientes guías para la operación segura en las actividades de transporte en tiempos de la pandemia:

- Ver Anexo: Movilidad en transporte urbano, colectivo y masivo de pasajeros  
<https://cutt.ly/st6nmXn>

- Ver Anexo: Movilidad en transporte intermunicipal de pasajeros  
<https://bit.ly/3bgMEc9>
- Ver Anexo: Movilidad en servicio especial de pasajeros  
<https://bit.ly/2ViLVS4>
- Ver Anexo Movilidad transporte individual de pasajeros tipo taxi  
<https://cutt.ly/Mt6nEos>
- Ver Anexo Movilidad en transporte de carga  
<https://bit.ly/3brvLf6>

#### a. Recomendaciones para los usuarios del transporte

- Abre las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo.
- Para desplazamientos cortos, considera caminar o usar bicicleta.
- Evita viajar con personas que tengan síntomas de virus. Si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantén ventilado el vehículo.
- En cualquier caso, si viajas con otra persona, debe ubicarse en la parte de atrás y sobre la derecha del vehículo.
- Limpia las superficies como cinturón de seguridad, timón, área de instrumentos y freno de mano.



- Si utilizas motocicleta o bicicleta, limpia tu vehículo a diario, especialmente en los manubrios. Mantén limpio tu casco, gafas y elementos de protección. En caso de un estornudo, realiza una limpieza especial y no permitas que otras personas los usen. Ten cuidado al acercarte a un vehículo, sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia. Lávate las manos con agua y jabón al llegar a tu destino.
- Si te desplazas en el sistema de transporte público masivo y en taxis, debes usar la mascarilla convencional, de manera obligatoria. (Ver uso de mascarilla). <https://cutt.ly/xt6v6HH>
- Al llegar a tu destino, lávate las manos con agua y jabón, antes de acercarte a personas y usa antibacterial para eliminar posibles contaminaciones durante el recorrido.
- Al regresar a tu casa, limpia y desinfecta tus zapatos, cámbiate de ropa y saluda de lejos a tus familiares. Mantén separada tu ropa de trabajo de las prendas personales.
- Báñate con abundante agua y jabón, desinfecta los elementos que han sido manipulados en el exterior de la vivienda, incluyendo herramientas de trabajo, elementos de protección y vehículo.
- Construye una unidad sanitaria en tu hogar, las unidades sanitarias transitorias son espacios dispuestos para la descontaminación de personas antes y después de entrar en zonas de riesgo.  
<https://cutt.ly/2t6btA9>  
  
<https://cutt.ly/st6buEx>





## 4. ACCIONES BÁSICAS DE COMUNICACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Te sugerimos establecer canales de información y comunicación para facilitar el acceso al conocimiento sobre seguridad y salud en el trabajo (SST), así como de prevención y manejo de la pandemia del COVID-19, de manera que los trabajadores estén conscientes de las condiciones de salud y trabajo que deberán ser asumidas con responsabilidad a través de comportamientos saludables en el entorno laboral y extralaboral.

Ver anexo Acciones básicas de comunicaciones. <https://bit.ly/3akELks>

## 5. CAPACITACIÓN EN MEDIDAS PREVENTIVAS

Nuestro regreso al trabajo debe ser seguro y planificado, a través de la implementación de acciones y estrategias que nos permitan permanecer saludables. Esta invitación nos exige asumir nuevos comportamientos individuales y colectivos para la prevención y el control, con el fin de mitigar la contaminación y propagación del COVID-19.

Las empresas y organizaciones deberán realizar procesos de formación y capacitación dirigidos a los trabajadores, facilitando y fortaleciendo la reintegración

del empleado al ámbito laboral después del alistamiento en tiempos de COVID-19. Se deberán contemplar los cambios y las medidas de prevención necesarias en el retorno al trabajo en cuanto al ámbito de la SST y procedimientos propios de la empresa.

Te invitamos a conocer las estrategias SURA, disponibles para nuestros clientes, sobre las medidas y lineamientos para el proceso de capacitaciones en medidas preventivas, comunicación, inducción y reinducción, formación de líderes y grupos de apoyo, que enriquecerán tus planes de formación, para promover hábitos seguros y saludables relacionados con el cuidado individual y colectivo.

### Plan de formación virtual

Las empresas deberán diseñar planes de capacitación sobre los temas requeridos para la prevención de la contaminación y propagación del COVID-19, algunos de ellos están relacionados con los métodos de desinfección personal y de los lugares de trabajo, uso de elementos de protección personal, políticas de distanciamiento social y los protocolos de seguridad para el reingreso al trabajo, de acuerdo con las necesidades empresariales.

SURA te invita a explorar y tener en cuenta los siguientes recursos educativos virtuales, disponibles las 24 horas y los 7 días de la semana:



Colegio virtual de gestión del riesgo

<https://cutt.ly/ot6BN0Y>

<https://cutt.ly/Qt6B2s3>

Ciclos de formación virtual SURA

<https://cutt.ly/xt6bSmJ>

Video chats SURA

<https://cutt.ly/ct6NWSw>

<https://cutt.ly/Pt6NYto>

Capacitación virtual curso 50 horas SG-SST

<https://cutt.ly/6t6bJuj>

Curso virtual COVID-19

<https://cutt.ly/jt6bLSg>

<https://colegiosvirtuales.arlsura.com/cgr/>

Micrositio SURA para el COVID-19.

<https://cutt.ly/at6bXn1>

Plan de formación presencial

Nuestro plan de formación presencial está programado en el sitio web. Además, tendremos en cuenta las políticas de aislamiento y cantidad de estudiantes por evento educativo.

- Plan de Capacitación SURA.
- Plan de capacitación para Entornos seguros y saludables.
- Plan de capacitación SURA - PYME.

Procedimientos, protocolos y prácticas seguras

Las empresas deberán diseñar e implementar herramientas de desempeño humano en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo (SST), para la identificación, evaluación e implementación de acciones en el lugar de trabajo.

El propósito de estas herramientas es promover en los colaboradores, comportamientos responsables frente a la prevención, así como diseñar programas de prevención, para el mejoramiento de las condiciones de trabajo. Por lo tanto, te proponemos tener en cuenta el diseño de los siguientes procedimientos, protocolos y prácticas seguras:

- Pautas antes de ir al trabajo.
- Pautas durante el desplazamiento al trabajo.
- Pautas después del trabajo.
- Medidas organizativas y recomendaciones para los trabajadores, por prevención del COVID-19.
- Mecanismos de participación para entregar la información adecuada sobre las medidas de seguridad e higiene del trabajo por el COVID-19.
- Campaña COPASST – Medidas preventivas frente al COVID-19.
- Acciones para el control y prevención del riesgo biológico y residuos por COVID-19.



- Medidas de prevención y control sobre condiciones de higiene en las instalaciones y puestos de trabajo por COVID-19.
- Acciones para el control del riesgo psicosocial y promoción de la salud mental, con ocasión de las medidas de prevención por COVID-19.
- Gestión del cambio en el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Cambios en políticas y reglamentos internos referentes al SGT COVID-19.
- Cambios en las matrices de riesgos de acuerdo con la sección o puestos de trabajo derivados de COVID-19.
- Cambios en las medidas de control implementados en la empresa.
- Cambios en los estándares o normas de seguridad, por oficio.

- Cambios en las responsabilidades y deberes del trabajador con relación a la seguridad por medidas preventivas del COVID-19.
- Ajuste de los procedimientos básicos de emergencia y atención en crisis.
- Ajuste del procedimiento del reporte de accidentes y enfermedades laborales por temas asociados a COVID-19

Te invitamos a consultar nuestro sitio web [www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid), para apoyarte en la construcción de estas nuevas acciones que se deberán tener en cuenta en las empresas frente a la seguridad y salud en el trabajo. Además, allí también puedes consultar nuestra formación virtual y presencial, que apoyará el fortalecimiento de las capacidades de tus colaboradores para fomentar ambientes seguros y saludables.



## Referencia bibliográfica.

Los protocolos presentados, están basados en la siguiente normatividad y documentos:

- Decreto 482 de 26 marzo de 2020.
- Circular No. 017 de 2020, del Ministerio del Trabajo. Lineamientos mínimos para implementar de promoción y prevención para la preparación, expuesta y atención de casos de enfermedad por COVID-19 (antes denominado coronavirus).
- Circular 029 de 2020 del Ministerio del Trabajo. Mediante el cual se establece la responsabilidad de las Empresas o Contratantes sobre el suministro de los elementos de protección personal y apoyo de las Administradoras de Riesgos Laborales en el suministro de estos para los trabajadores con exposición directa a COVID-19.
- Lineamientos para el sector de alimentos y bebidas en Colombia ante la declaración de emergencia sanitaria por Covid-19. INVIMA, 19 de marzo de 2020.
- CIRCULAR CONJUNTA 001 del 11 de abril de 2020, Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio.
- CIRCULAR CONJUNTA 003 de 2020, Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio.
- CIRCULAR EXTERNA CONJUNTA No. 0000004 DEL 9 DE ABRIL DE 2020, Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio.
- Protocolo de acompañamiento para la reactivación de la producción. Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo Industrial. 2020.
- Guía para la continuidad de negocios durante el COVID-19, Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (ANDI), marzo 2020.
- LINEAMIENTOS PARA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 PARA EL PERSONAL QUE REALIZA ACTIVIDADES DE ASISTENCIA SOCIAL, MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, BOGOTÁ, MARZO DE 2020.



*Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de SURA S.A. © Propiedad Intelectual de SURA S.A., 2020.*

Para más información visita  
**[www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid)**

