

ANEXO 1: RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE COVID-19

Medidas generales:

- No se debe administrar medicamentos contra el resfrío y otros síntomas sin previa validación del médico de la sede.
- En caso de recibir paquetes o sobres provenientes de lugares con casos de Coronavirus, se deberá tomar la precaución de desechar la envoltura una vez abierto el paquete o sobre y lavarse las manos posterior al contacto.
- Evitar el saludo con contacto físico (saludo con beso o con la mano) entre el personal de CFG-COPEINCA y personal que llegue de visita a las instalaciones.
- Evitar la visita a lugares de asistencia masiva como centros comerciales, cines, espectáculos deportivos o conciertos.
- En caso deba asistir a un centro de salud (hospital, clínica, centro odontológico), debe seguir las instrucciones de higiene personal e higiene respiratoria para disminuir el riesgo de contagio, además asegurarse que el instrumental que utilice el personal de salud se encuentre debidamente esterilizado evidenciando que cada equipo o instrumento a utilizar no haya sido utilizado anteriormente con otro paciente y que usen los equipos de protección personal como mascarilla, guantes y mandil.

Limpieza y desinfección

- Reforzar la limpieza y desinfección de los lugares más concurridos: baños, comedor, oficinas y superficies especialmente zonas como: escritorios, mesas, teléfonos, teclados, computadoras, laptops, celulares (antes del inicio del horario de labores, durante la hora de refrigerio y después del horario de labores).
- Cada persona deberá tener sus propios utensilios de uso individual, los cuales no deberán ser compartidos: taza, cucharitas, etc. En caso sea necesario el uso de utensilios descartables estos deberán ser desechados posterior al uso.
- Hacer uso del alcohol desinfectante de manera habitual después del contacto con superficies potencialmente contagiosas (teléfonos, celulares, escritorios, mesas, computadoras, teclados, laptops)

Higiene Personal

- Lavarse siempre las manos con agua y jabón, dicho procedimiento debe durar por lo menos 20 segundos, finalmente utilizar un producto con base alcohólica. Si no tuviera acceso al lavado de manos y estas estuvieran libres de manchas podrá realizarlo solo el producto de base alcohólica hasta que pueda lavarse las manos.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas.
- Evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca y otros; en el caso utilizarlos mantener la limpieza adecuada de los mismos utilizando alcohol u otro producto de base alcohólica.

Higiene Respiratoria

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.
- Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.

- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, no tocarse los ojos, la nariz o la boca hasta haberse lavado las manos.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

Para el ingreso

- Estas recomendaciones son las siguientes:
 - Mantén la distancia social, ideal dos metros, mínimo un metro.
 - Desinfectarse las manos y calzado con alcohol desinfectante al ingreso de su centro laboral.
 - Pasar por el control de la temperatura.
 - Continuar con el uso de la mascarilla.
 - Ir directamente a tu lugar de trabajo.
 - Asegúrate de no estar tocando superficies durante tu camino hacia tu lugar de trabajo.

Si su centro de trabajo es una sede, además de cumplir con lo anteriormente mencionado, se recomienda lo siguiente:

- A la hora de ingresar a la planta todo personal nuevo debe desinfectarse las manos, para lo cual contará con un pulverizador que contiene alcohol yodado. Así, mismo deberá desinfectarse el calzado para lo cual contará con un pulverizador que contiene alcohol yodado, de contar con pediluvio, este debe contener solución clorada al 0.1% de hipoclorito de sodio o calcio
- Dirigirse directamente al vestuario.
- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Quitarse la ropa de calle y guardar en una bolsa plástica dentro de tu casillero.
- Tomar una ducha.
- Desinfectarse manos y calzado con alcohol yodado antes de salir del vestuario
- Dirigirse a registrar tu ingreso en el marcador, en la fila recuerda de mantener siempre la distancia social.
- Dirigirse a tu zona de trabajo, manteniendo siempre la mascarilla y la distancia social.
- Lavarse las manos cada vez que sea necesario.