



INSTRUCCIONES DE AUTOCUIDADO.

Estas son las instrucciones que se deben aplicar por cada uno de los trabajadores de CONCERTO SAS- CST Consultoría, extraídas del HSE-P-050 Protocolo de Bioseguridad, que se han extractado para facilitar su cumplimiento.

1. Técnica de lavado de manos:

El lavado de las manos con agua y jabón debe realizarse mínimo cada 3 horas garantizando que durante 20 o 30 segundos se ha estado frotando las manos con el jabón, según las indicaciones de este procedimiento. Esta es una actividad individual, que implica el autocuidado y el compromiso de cada persona.





2. Colocación y retiro de tapabocas:

- Lavar las manos antes de colocarse el tapabocas.
- Verificar que el tapabocas se encuentre limpio, sin humedad y sin daños.
- Ajustar el tapabocas cubriendo mentón, boca y nariz.
- Cuando se retire el tapabocas, se debe hacer usando las cintas elásticas para evitar contacto con la parte externa del tapabocas. Nunca se debe tocar la parte externa de la mascarilla.
- Si el tapabocas es desechable, depositarlo inmediatamente en la basura y no reutilizarlo. Si es lavable, lavarlo una vez sea utilizado.
- Lavar las manos una vez retirado el tapabocas.
- Guardar el tapabocas lavable en su empaque original o en una bolsa previamente desinfectada. Los reutilizables deben estar en su empaque original antes de ser usados. Después de usados se deben depositar en la basura y romper si es posible.

Los tapabocas NO se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (mesas, repisas, escritorios, etc.) por el riesgo de contaminarse.





3. Al salir de la oficina, durante la salida y regreso a casa

Ante la situación mundial actual, es importante contar con medidas de prevención cuando se requiera salir de la casa, por eso es importante tener presente:

- **Al salir de la casa / oficina:**

- Estar atento a las indicaciones del Gobierno Nacional acerca de las restricciones de movilizaciones y acceso a lugares públicos.
- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Uso obligatorio de tapabocas.
- Si la persona tiene pelo largo, en lo posible recogerlo.
- Cargar alcohol glicerinado o gel antibacterial.
- De preferencia, usar pantalones y camisas con manga larga.
- Limitar el uso de relojes, anillos, pulseras o cualquier tipo de bisutería.

- **Durante la salida:**

- Mantener distanciamiento físico (2.0 metros). Evitar aglomeraciones.
- Evitar el contacto directo con pasamanos, puertas de acceso o toda superficie manipulada por el público.
- Evitar tocarse la cara con las manos.
- Si se usa transporte público, evitar el contacto con otras personas o con superficies.
- Evitar el uso de taxis, en caso de utilizarlo, abrir ventanas y usar alcohol glicerinado o gel antibacterial durante y después del trayecto.
- Procurar el uso de bicicletas con la desinfección correspondiente.
- Siempre mantener el tapabocas.



- **Regreso a casa:**

- Mantener los elementos de desinfección cerca a la puerta de la casa.
- Antes de ingresar a la vivienda, retirar los zapatos y mantenerlos en una zona con aireación y nuevamente desinfectar la suela.
- Antes de ingresar a la vivienda, rociar con alcohol la ropa, gafas, celulares, billeteras y otros elementos que se tengan.
- Si ingresa bolsas / compras, desinfectarlas.
- Quitarse la ropa y ubicarla en la lavadora.
- Mantener separada la ropa de trabajo con prendas personales.
- No tocar nada al interior de la vivienda.
- Tomar una ducha con abundante agua y jabón.

4. Otras recomendaciones Generales

- Todo el personal directo y contratista debe cumplir y respetar las medidas de prevención mencionadas en este documento.
- Es importante evitar compartir vasos, cubiertos, botellas o cualquier utensilio para comer.
- No saludar de beso, abrazo, mano.
- Evitar contacto de las manos con los ojos, nariz y boca.
- Evitar compartir artículos personales como celulares, computadores y artículos de trabajo.
- En caso de presentar síntomas respiratorios, informar inmediatamente al jefe inmediato y suspender labores, y buscar la atención médica requerida.
- Uso de alternativas de movilización (bicicletas, patinetas, caminar).
- Mantener distanciamiento físico de 2 metros.

