

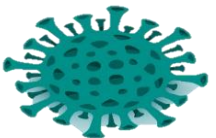
## PROTOCOLO DEL CUIDADO PERSONAL

### YO ME CUIDO, TU ME CUIDAS

Protocolo para **CUIDADO DE NUESTROS EMPLEADOS y CLIENTES**, con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus, durante la contingencia que actualmente se está presentando a nivel mundial con el virus COVID-19, según la Resolución 666 de 2020.

#### **OBJETIVO:**

Fomentar en todos los Empleados medidas adicionales de higiene y los lineamientos preventivos y de mitigación frente al COVID-19, para cumplir con un protocolo de buenas condiciones Sanitarias y de Bioseguridad, el cual llamaremos, El Autocuidado: **“Yo me Cuido y Tú me Cuidas”**



## MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR DE CASA

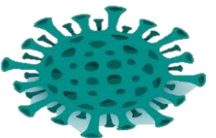
\***AL SALIR DE CASA** debe cumplir con los siguientes pasos:

Utilizar un tapabocas personal para el desplazamiento desde casa al trabajo, supermercado, droguería o diligencias personales.

Durante el desplazamiento en el transporte público recuerde el distanciamiento con los demás, en el caso de las mujeres llevar el cabello recogido y utilizar la menor cantidad de accesorios personales, tales como: reloj, cadena, aretes, anillos; en las clínicas los médicos y todo el personal de asistencia no los usa; esto es para evitar que los virus y bacterias se alojen en ellos.

Desinfectarse las manos en los sitios dispuestos para ello.

El uniforme y calzado debe llevarse dentro del bolso, queda prohibido el desplazamiento en la calle portando dicho uniforme, con el objetivo de no llevar partículas a los puestos de trabajo.



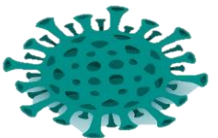
## MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Las medidas de bioseguridad que han demostrado mayor eficacia para la contención de la transmisión del virus y enfermedades, son las siguientes:

- ❖ Lavado de manos.
- ❖ Distanciamiento social.
- ❖ Uso de tapabocas.



Lavarse las manos frecuentemente y conservar la distancia social, incluye evitar estrecharse las manos, abrazarse o besarse, son las principales recomendaciones para frenar la propagación del nuevo coronavirus.



## ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL



**TAPABOCAS:** Utilizar durante toda la jornada, solo puede ser retirado en el momento de alimentación y lavado de los dientes.

**GUANTES:** Utilizar dos tipos de guantes durante la jornada laboral, negros para manipulación de basuras, lavado de baños y trapeador; otro de color para la cocina. Lavar y desinfectar diariamente y realizar reposición en caso de deterioro. Los guantes son de uso personal.

**GAFAS O MASCARILLAS:** Utilizar siempre las gafas de seguridad para los procesos de aseo y desinfección, los ojos están expuestos al contacto de químicos y por ello se debe utilizar para evitar accidentes por salpicaduras, además evita que se esté frotando los ojos como fuente de contagio ante el virus.



## LAVADO DE MANOS

### Lavado correcto de manos



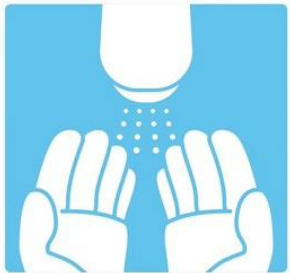
**1-** lave con agua



**2-** use jabón



**3-** Refregar por 20 seg.



**4-** Utilice secador de manos (si tiene)



**5-** Use papel para secarse



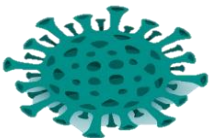
**6-** cierre la canilla con papel para secar

### Lavado de manos para los siguientes casos:

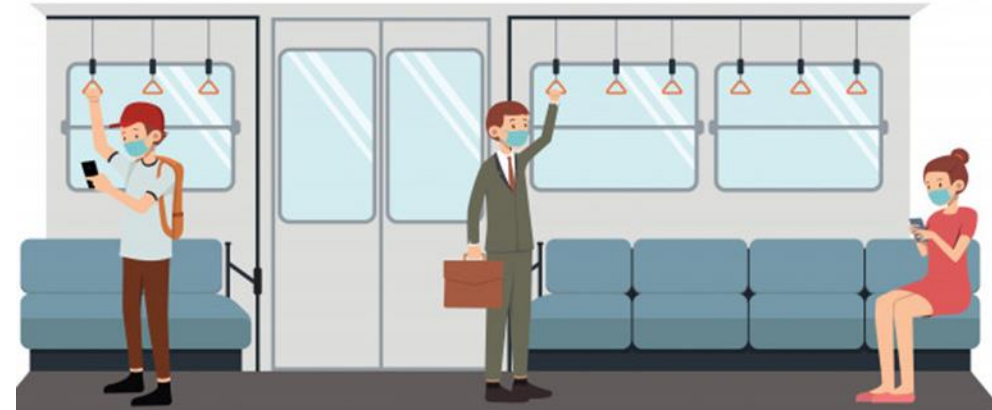
- Al utilizar transporte.
- Al llegar al trabajo y otros sitios.
- Después de colocarse el uniforme.
- Antes y después de tomar los alimentos.
- Cuantas veces sea necesario.

### Recuerde:

Frotar las manos vigorosamente con jabón y agua durante 20 segundos; Lavarse todos los lados de las manos, incluyendo la parte de atrás, palmas, muñecas, debajo de las uñas y entre los dedos.

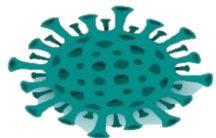


## DISTANCIA SOCIAL EN LUGARES PUBLICOS



Mantenga una **distancia social** segura, para evitar la propagación del virus.

Limitar el contacto frente a frente con otras personas, es la mejor manera de cuidarse.



## DISTANCIA SOCIAL EN LUGARES PUBLICOS

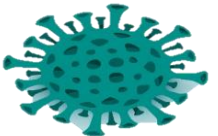


En el momento de realizar diligencias, abastecimiento de alimentos, compras en lugares públicos, recuerde que debe cumplir con las normas de **bioseguridad**:

- Uso de tapabocas.
- Lavado de manos.
- Distanciamiento social.

Evitar las aglomeraciones, buscar horarios de poca afluencia, conservar una distancia de dos metros, al llegar a casa desinfectar las bolsas y todos los paquetes.

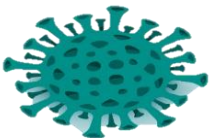
Recuerde cumplir con la desinfección y aseo personal.



## LIMPIAR Y DESINFECTAR EL CELULAR



El Celular y el teléfono debe ser de uso personal, ya que en él podemos dejar partículas de saliva que se pueden transmitir a otra persona, se sugiere desinfectar varias veces al día, además tener sumo cuidado de no dejarlo en cualquier lugar que pueda estar sucio o contaminado, evitar utilizar en áreas públicas y durante el recorrido hacia el sitio de trabajo.

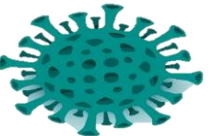






## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE OBJETOS PERSONALES

- Al utilizar lentes permanentes también deben desinfectarse varias veces al día.
- Recuerde utilizar agua y jabón, secar con un paño húmedo para no rayarlas.
- Tanto hombres como mujeres, generalmente salen a la calle acompañados de un [accesorio](#) indispensable, el bolso o bien sea una mochila se lleva a todos los sitios y en él se alojan partículas contaminantes, es necesario desinfectarlo; para muchos es un complemento necesario para guardar las llaves, el teléfono celular, los lentes de sol, la cartera, el computador portátil, documentos personales, gel antibacterial, entre otros.



## PROTOCOLO AL LLEGAR A CASA

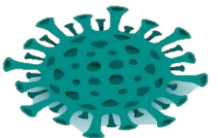
**PROTOSCOLOS DE ENTRADA A CASA** EXCELSIOR 

-  1) Al volver a casa, intenta no tocar nada
-  2) Quítate los zapatos
-  3) Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando
-  4) Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar
-  5) Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada
-  6) Dúchate o si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas
-  7) Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol
-  8) Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo
-  9) Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos
-  10) Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo

Cumplir con los **Protocolos de Bioseguridad** al llegar a casa, desinfectar zapatos, bolso o mochila, paquetes y demás; ducharse y cambiarse de ropa. Con esto estamos evitando cualquier contagio a nuestros seres queridos **“La Familia”**.

Mantener buenas condiciones de aseo y desinfección en el hogar, los elementos de protección personal también se debe utilizar en casa, así evitaremos algún accidente.

Desinfectar el carro, moto, patineta, bicicleta y casco.



## ASEO E HIGIENE PERSONAL

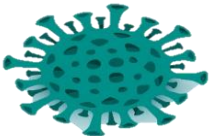


### UNIFORME

El uniforme y calzado debe llevarse dentro del bolso, queda prohibido el desplazamiento en la calle portando dicho uniforme, con el objetivo de no llevar partículas contaminantes a los puestos de trabajo.

Colocarse el uniforme, calzado y elementos de protección personal directamente en el puesto de trabajo y al salir cambiarse nuevamente.

El aseo personal se podría definir como la limpieza de uno mismo para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud. Tener buenos hábitos de higiene personal, es una de las mejores formas de prevenir enfermedades, evitar transmitirlos y mantener limpio y aseado el cuerpo.



## ¿SABES CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

A través de la clasificación por color de las toallas de microfibra, esponjas y/o guantes, se deben establecer los implementos de aseo para cada zona de trabajo. Con el objetivo de evitar la contaminación cruzada, impidiendo así que los virus y bacterias del baño terminen en tu cocina u oficina.



**MUEBLES Y EQUIPOS**  
AMARILLO  
...

**BAÑOS**  
AZUL  
...

**VIDRIOS Y PAREDES**  
NARANJA  
...

**COCINA**  
VERDE  
...

**ÁREAS QUIRÚRGICAS**  
ROSADO  
...

**CÓDIGO DE COLOR PARA GUANTES**

- Cocina.
- Fluidos corporales (sangre).
- Baños, Trapeador y manipular basuras.

Teléfono: (4) 448 08 09    E-mail: [contacto@actionclean.co](mailto:contacto@actionclean.co)    Web: [www.actionclean.co](http://www.actionclean.co)

(C) 2016 por Action Clean S.A.S. Todos los derechos reservados.



**Action  
clean**  
Expertos en Limpieza



## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

# COVID-19

CORONAVIRUS DESCUBIERTO EN 2019

### ¿QUÉ ES?

La enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19) es una infección respiratoria muy contagiosa que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el Covid-19 es un nuevo coronavirus que se identificó muy recientemente durante la investigación de un brote en Wuhan, China.



### SÍNTOMAS

- Fiebre
- Tos seca
- Falta de aire
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Malestar

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



#### ESTAR EN CASA

Permanece en casa si tienes síntomas similares para evitar exponerte al virus.



#### HIGIENE

Lava tus manos de forma frecuente con agua y jabón o soluciones alcoholizadas.



#### SECRECIONES

Utiliza pañuelos desechables para toser o estornudar o usa la cara interna del codo.



#### EVITA TOCAR

Evita tocar tu cara (ojos, boca y nariz) para evitar que queden entras virus o bacterias.



#### DISTANCIA

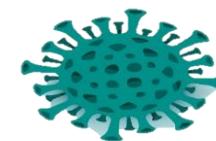
Evita el contacto con personas contagiadas o que presenten síntomas.



#### LIMPIEZA

Limpia y desinfecta las sillas y superficies que toques con mayor frecuencia.

TE INVITAMOS A LEER  
EN LA ULTIMA  
PAGINA UNA  
REFLEXIÓN



## REFLEXION

### **DISCURSO DE DESPEDIDA DEL PRESIDENTE DE COCA COLA ...por Bryan Dyson**

Imagina la vida como un juego en el que estás malabareando cinco pelotas en el aire. Estas son:

- Tu Trabajo,
- Tu Familia,
- Tu Salud,
- Tus Amigos Y
- Tu Vida Espiritual,

Y tú las mantienes todas éstas en el aire.

Pronto te darás cuenta que el Trabajo es como una pelota de goma.

Si la dejas caer, rebotará y regresará.

Pero las otras cuatro pelotas: Familia, Salud, Amigos y Espíritu son frágiles, como de cristal.

Si dejas caer una de estas, irrevocablemente saldrá astillada, marcada, mellada, dañada e incluso rota.

Nunca volverá a ser lo mismo.

Debes entender esto: apreciar y esforzarte por conseguir y cuidar lo más valioso.

Trabaja eficientemente en el horario regular de oficina y deja el trabajo a tiempo.

Dale el tiempo requerido a tu familia y a tus amigos.

Haz ejercicio, come y descansa adecuadamente.

Y sobre todo.....crece en vida interior, en lo espiritual, que es lo más trascendental, porque es eterno.

Shakespeare decía:

Siempre me siento feliz, ¿sabes por que?

Porque no espero nada de nadie; esperar siempre duele.

Los problemas no son eternos, siempre tienen solución.

Lo único que no se resuelve es la muerte.

La vida es corta, ¡por eso ámala.!

Vive intensamente y recuerda: Antes de hablar... ¡Escucha !

Antes de escribir... ¡Piensa!

Antes de criticar... ¡Examínate!

Antes de herir... ¡Siente!

Antes de orar... ¡Perdona!

Antes de gastar... ¡Gana!

Antes de rendirte... ¡Intenta!

ANTES DE MORIR.....VIVE...