



**MinSalud**  
Ministerio de Salud  
y Protección Social



# Presentación capacitación Prevención de contagio Covid-19

Tomado de:

Ministerio de Salud y Secretaría de Salud de Bogotá



La salud  
es de todos

Minsalud

# Medidas de prevención de la COVID-19 para trabajadores de la construcción y la manufactura



**#EvitaEl**Coronavirus

1

Usa tapabocas de manera permanente



2

Continúa utilizando el equipo necesario para protegerte de otros riesgos laborales asociados con tus actividades

3

Evita el contacto con otras personas y mantén el distanciamiento físico de mínimo 2 metros



4

Lávate las manos frecuentemente



5

Limpia y desinfecta equipos y herramientas compartidas, antes y después de cada uso

6

Si debes hacer reuniones, que sean breves, con pocas personas, en las que se mantenga el distanciamiento físico de 2 metros

7

Asegúrate de que los baños (portátiles o fijos) se limpien y desinfecten regularmente

8

Ten en cuenta las medidas para ponerte, usar y retirarte adecuadamente la ropa y el equipo de protección

9

Informa cualquier inquietud de seguridad y salud a tu empleador



#EvitaElCoronavirus

#EvitaElCoronavirus

1

Cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y bóttalo a la basura



2

Si no tienes pañuelos, tose o estornuda sobre la parte interna del codo, sin usar las manos

3

Si tienes contacto con clientes, viveres o productos de salud, usa el tapabocas y mantén las normas de higiene



# EvitaEl  
Coronavirus  
EnElTrabajo

4

Lava bien tus manos, con agua y jabón, siempre que termines de realizar una actividad



5

Difunde esta información con tus compañeros de oficina



# EvitaEl  
Coronavirus  
EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

**1** Asegúrate que tus colaboradores tengan la información más reciente sobre la transmisión de COVID-19, disponible en [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

**2** Valora los riesgos y beneficios del viaje

**3** Evita enviar de viaje a colaboradores que estén en el grupo de alto riesgo (personas de edad avanzada y aquellos con diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias y pulmonares)

**4** Entrega a tus trabajadores una guía con los pasos para un correcto lavado de manos



La salud es de todos

Minsalud

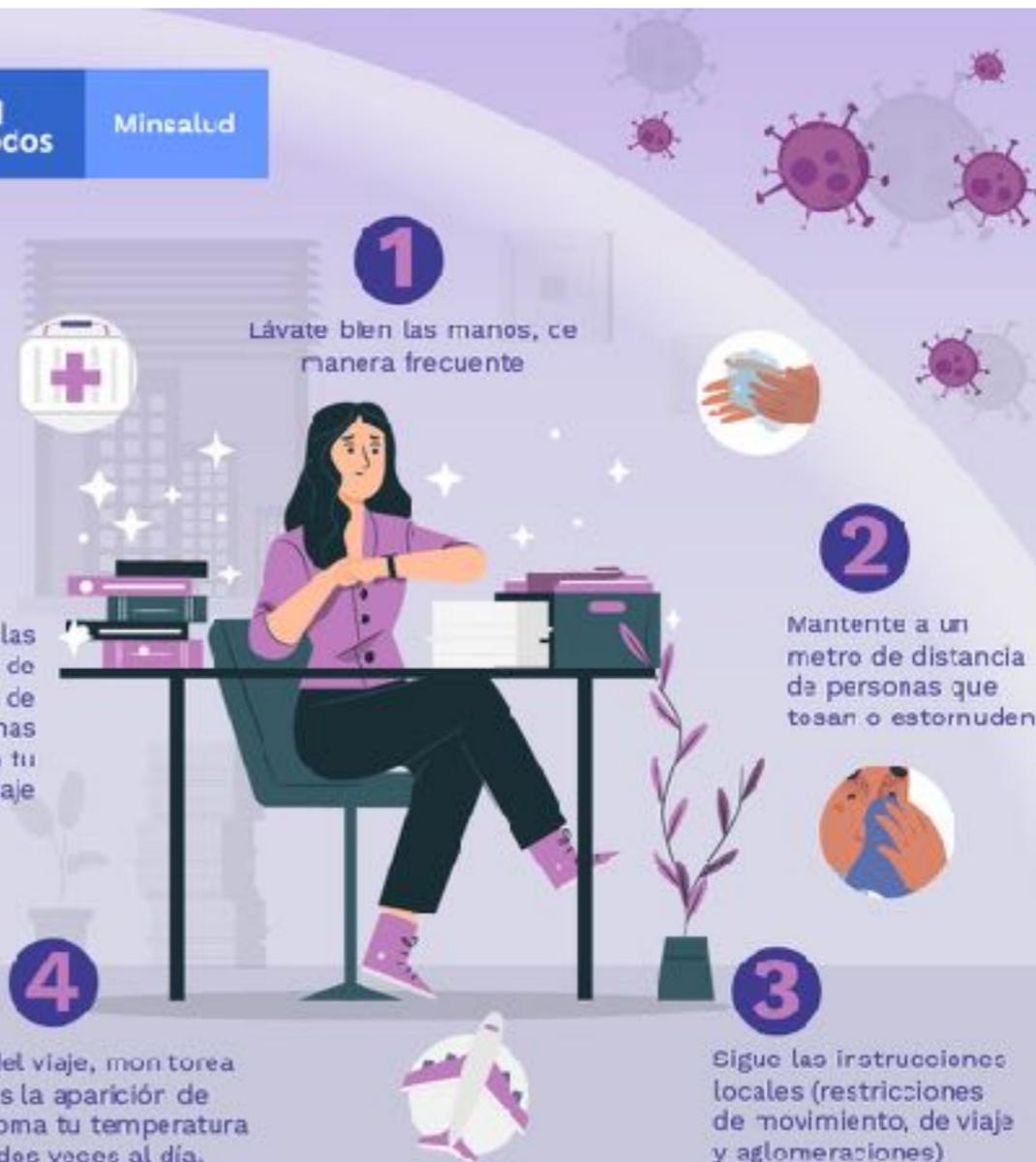
**1** Lávate bien las manos, de manera frecuente

**5** Contacta a las autoridades de salud en caso de presentar síntomas e informa tu historial de viaje

**2** Mantente a un metro de distancia de personas que tosan o estornuden

**4** Al regreso del viaje, monitorea por 14 días la aparición de síntomas y toma tu temperatura corporal dos veces al día.

**3** Sigue las instrucciones locales (restricciones de movimiento, de viaje y aglomeraciones)



# EvitaElCoronavirus EnElTrabajo

# EvitaElCoronavirus EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

## Mantén limpio e higiénico tu sitio de trabajo

Las superficies contaminadas pueden ser un mecanismo para transmitir la enfermedad a empleados y clientes.



# EvitaEl  
Coronavirus  
EnElTrabajo

1.

**Desarrolla un plan de contingencias** para la continuidad de sus operaciones



2.

**Limpia y desinfecta regularmente superficies** (mesas, escritorios, cerraduras) y objetos (teléfonos, teclados)



3.

**Promueve el lavado de manos y la higiene respiratoria**  
Ubica, en lugares de fácil acceso, pañuelos de papel y gel antibacterial



# EvitaElCoronavirus  
EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

## Promueve la higiene respiratoria en el trabajo

# EvitaEl  
Coronavirus  
EnElTrabajo



4.

**Los empleados que presenten síntomas** respiratorios o fiebre no deben asistir al lugar de trabajo



5.

**En caso de presentar síntomas,** contacta al Ministerio de Salud Bogotá: +57 (1) 330 5041 Resto del país: 01 8000 955 590



# EvitaElCoronavirus  
EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

# Evita el Coronavirus en tu trabajo



# EvitaElCoronavirus EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

1

## Aislamiento

Asigna un lugar de aislamiento para un trabajador enfermo mientras llegan las autoridades de salud a atender el caso

2

## Salud Ocupacional

Identifica a los trabajadores de mayor riesgo y bríndales apoyo a través de unidades de salud ocupacional.

3

## Trabajo en casa

Toma las previsiones necesarias para trabajar desde la casa



# EvitaElCoronavirus EnElTrabajo



La salud  
es de todos

Minsalud

## Promueve el correcto lavado de manos en tu trabajo

1.



Moja tus manos

2.



Enjabónalas bien

3.



Frota tus manos,  
incluyendo el dorso, la  
palma, los dedos y  
debajo de las uñas

4.



Enjuaga tus  
manos con  
agua limpia

5.



Seca tus manos con  
una toalla limpia o  
papel desechable

# **EvitaEl**  
Coronavirus  
EnElTrabajo



La salud es de todos

Minsalud

# La mejor prevención está en tus manos.



## ¡Recuerda!

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente, podemos reducir **hasta el 50%** de los casos de las infecciones respiratorias, incluyendo **Coronavirus COVID-19**.



Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos



Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frota las palmas de las manos entre sí.



Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Tus manos son seguras.

### ¿Cuándo lavarte las manos?

- ▶ Cada vez que llegues de la calle.
- ▶ Cada vez que salgas de una reunión.
- ▶ Antes de tocarte la cara.

# ¿Cómo lavarse las manos?



Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



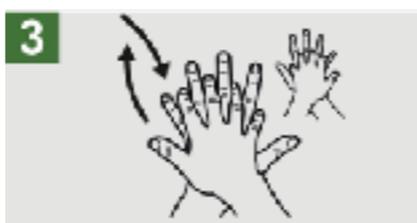
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



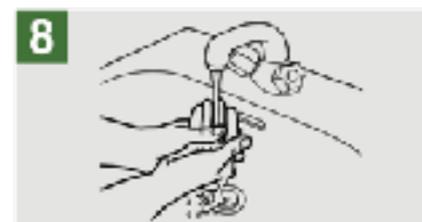
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



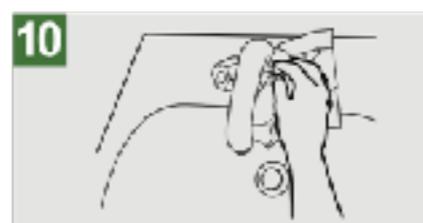
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

Fuente: OMS



ALCALDÍA Mayor DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD



**Intensifica  
estas  
medidas  
para protegerte  
de las  
infecciones  
respiratorias  
agudas.**



**BOGOTÁ**  
Secretaría de Salud



Lávate las manos con agua  
y jabón correctamente



Tápate nariz y boca  
al estornudar o toser



Usa tapabocas siempre  
que tengas tos o gripa



La salud  
es de todos

Minsalud

**Los signos y síntomas clínicos** del nuevo coronavirus COVID-19 pueden ser leves, moderados o graves y son semejantes a los de otras **infecciones respiratorias agudas (IRA)**.



Fiebre de difícil control, mayor a 37,5° y por más de 3 días



Tos



Dificultad para respirar



Fatiga



Secreciones nasales



Malestar general



La salud  
es de todos

Minsalud

## Que el uso del tapabocas no te haga olvidar las demás medidas de prevención del coronavirus



- ▶ **Lávate las manos**  
con frecuencia.



- ▶ Al toser o estornudar,  
**cúbrete la boca** con  
el brazo.



- ▶ **Mantén el  
distanciamiento social**  
(al menos 2 metros).

- ▶ **Evita tocarte los ojos,  
la nariz y la boca.**



- ▶ **Respetar las medidas  
de aislamiento  
preventivo** en casa.

# **EvitaElCoronavirus**

# **EvitaElCoronavirus**



La salud  
es de todos

Minsalud

## ¿Cómo ponerte, usar, quitarte y desechar un tapabocas?

### Antes de ponértelo...

- ▶ **Lávate las manos** con agua y jabón.

### Al ponértelo...

- ▶ **Cúbrete la boca y la nariz.** No dejes espacios entre la cara y el tapabocas.

### Mientras lo usas...

- ▶ **Evita tocarlo.** Si lo haces, lávate las manos con solución a base de alcohol o con agua y jabón.
- ▶ **Cambia de tapabocas tan pronto esté húmedo** y no reutilices los que son de un solo uso.

### Al quitártelo...

- ▶ **Hazlo sujetando las tiras o cauchos por detrás,** sin tocar la parte delantera del tapabocas.
- ▶ **Deséchalo Inmediatamente** en una bolsa de basura.
- ▶ **Lávate las manos** con agua y jabón.

# EvitaElCoronavirus

# EvitaElCoronavirus



La salud  
es de todos

Minsalud

## Errores más frecuentes en el uso de tapabocas

- ▶ Ponérselo **sin lavarse las manos**.
- ▶ **Tocar la parte interna y la parte central** del tapabocas.
- ▶ **Descubrirse** la nariz.



- ▶ **Dejar espacios de aire** entre la cara y el tapabocas.
- ▶ **Quitárselo y ponérselo** con frecuencia.
- ▶ **Usar tapabocas de referencia N95 en la calle** (son exclusivos para profesionales de la salud).

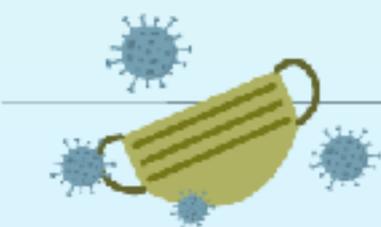
**Cometer estos errores anula la efectividad de los tapabocas y los convierte en un foco de infección.**

**# EvitaElCoronavirus**

**# EvitaElCoronavirus**

## ¡Recuerda!

Al retirar el tapabocas, **NO lo dejes sobre algún mueble o superficie, ya que así estás contaminando esa zona y aumentando el riesgo de contagio.**



**# EvitaElCoronavirus**



La salud  
es de todos

Minsalud

Si vas a reutilizar o a desechar un tapabocas, **guárdalo en una bolsa donde no contamine objetos ni superficies y lávate las manos.**



**# EvitaElCoronavirus**

# Limpieza y desinfección en la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Incrementa actividades de limpieza y desinfección de superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo. También de pisos, paredes, puertas y ventanas, así como de fundas, sábanas y toallas.



2

Además limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, llaves, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente (use alcohol, jabón suave o siga las recomendaciones del fabricante).

3

**Al limpiar y desinfectar procure seguir estos pasos:**

- Retire el polvo.
- Lave con agua y jabón.
- Enjuague con agua limpia.
- Desinfecte con productos de uso doméstico.

Siga estos pasos también para limpiar y desinfectar todos los elementos que se encuentran en baños y cocina.

**Al utilizar desinfectantes tenga cuenta:**

- Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
- No coma, beba, ni fume durante su manipulación y aplicación.

4

5

- Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.



## Limpieza baño

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible y separe y guarde cepillos de dientes.



## Manejo residuos sólidos

- Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del depósito en las áreas establecidas.



## Limpieza Cocina

- Cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas. Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros.



CORONAVIRUS COVID-19

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

# Medidas de prevención al salir de la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Si sale en carro particular limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.



2

No salude con besos ni abrazos, ni de la mano.



3

Asigne **un** adulto para hacer las compras.

4

Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visite solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evite conglomeraciones de personas.

5

Restrinja las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.



## Medidas de prevención al regresar a la vivienda

1

Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.



2

Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

3

Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

4

Báñese con abundante agua y jabón.



5

Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.



6

Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.



7

Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.



8

Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

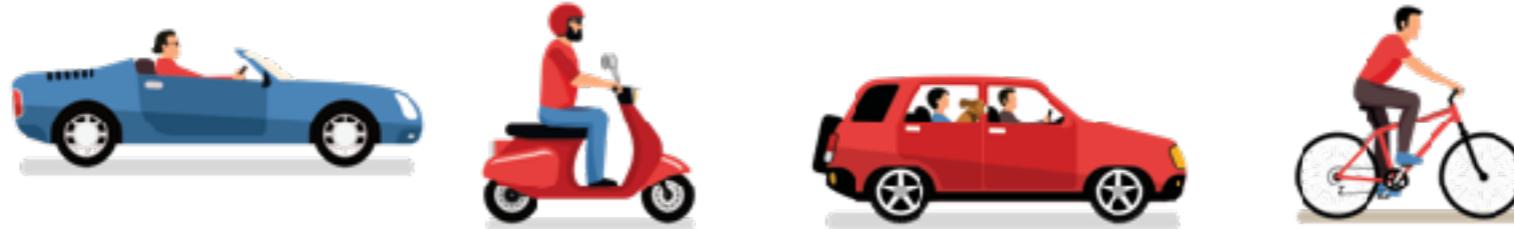


# Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas



La salud es de todos

Minsalud



1

Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.



2

En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

3

Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.



4

En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

5

Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.



6

Desinfecte los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.



# Información-infografías tomadas de:

- [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19\\_copia.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx)
- <https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net>
- <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Coronavirus-graficas.aspx>