



COVID-19

PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO DE CONTAGIO CON COVID - 19, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN EL LICEO AVENIDA LAS AMERICAS.



¿QUÉ ES?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

Ilustración: by Shutterstock

TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



ANTES DE SALIR DE CASA



Autoevalúa tus condiciones de salud por si presentas alguna sintomatología



Si presentas sintomatología quedate en casa. La recomendación es no acudir al colegio hasta confirmar que no hay riesgo para ti ni para los demás.



Asegúrate de salir con los elementos de prevención requeridos como tapabocas, guantes y jabón o antibacterial.

DURANTE EL INGRESO Y TRABAJO EN EL COLEGIO



DURANTE EL TRÁNSITO HACIA EL COLEGIO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



En todo momento se prohíbe el saludos de manos, besos y abrazos

REGISTRO DE INGRESO Y SALIDA DEL COLEGIO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



- Ingres a las instalaciones con tapabocas.
- Realiza proceso de desinfección de suela de zapatos.
- Al llegar al colegio desecha los guantes y tapabocas usados en le desplazamiento en caneca con doble bolsa de color negro.
- Lávate las manos con abundante agua y jabón, por lo menos durante 40-60 seg.
- Mantén la distancia interpersonal mínima de 2 metros en todo momento.
- Usa permanentemente tapabocas.
- Limpia las superficies y elementos propios de tu lugar de trabajo.
- Evita tocar superficies de uso común, como puertas, manijas o muebles.
- Evita, en la medida de lo posible, el uso compartido de equipos o elementos de trabajo.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- En caso de toser o estornudar, recuerda cubrir nariz y boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable.
- Evita las reuniones sociales.
- Mantén informado a SST y jefe inmediato sobre tu salud, en especial si presentas síntomas relacionados con el Covid-19.
- Desecha los tapabocas, paños y guantes y demás elementos de protección en caneca con doble bolsa negra.

Datos obtenidos del sitio web de:

Organización Mundial de las Salud (OMS)
<https://www.who.int/es/e>



COVID-19

PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO DE CONTAGIO CON COVID-19, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN EL LICEO AVENIDA LAS AMÉRICAS.



Al salir del colegio y durante el desplazamiento hasta el hogar usa tapabocas y guantes para evitar el contacto con superficies que pueden ser foco de infección.



Procura, en la medida de lo posible, que tu desplazamiento sea sólo hacia tu lugar residencia.



Al llegar tu sitio de residencia, realiza proceso de desinfección de suela de zapatos, quítate la ropa que usaste durante el día y llévala de inmediato a la zona de lavado. Luego realiza lavado de manos y, en lo posible, dúchate.



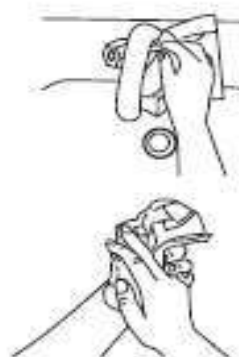
imagen: Freepik.com



En todo momento se prohíbe el saludos de manos, besos y abrazos

LAVADO CORRECTO DE MANOS

PROTÉGETE Y PROTEJE A OTROS CONTRA INFECCIONES



40 - 60 SEGUNDOS



En todo momento se prohíbe el saludos de manos, besos y abrazos

MANEJO DEL ESTRÉS EN TRABAJO REMOTO / DECÁLOGO



Crea un espacio dedicado para el trabajo en casa en el que maximices tu productividad.



Mantén tu horario de trabajo habitual.



Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva y revisa medios confiables de comunicación.



Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos.



Tómate espacios de pausas activas y descansos mentales. Duerme bien



Come bien



Ejercítate



Realiza actividades espirituales



Evita consumir alcohol, tabaco o drogas

