

| | | |
|---|--------------------------------|---------------------|
|  | FORMATO PLAN DE LECCIÓN | CÓDIGO: PRE-FOR-001 |
| | | FECHA: 30/03/2020 |
| | | VERSIÓN: 001 |

NOMBRE DE LA LECCIÓN: Medidas básicas de prevención y protección contra el COVID-19 durante el traslado al lugar de trabajo y el regreso a casa.

| | |
|-----------------------------|--|
| DURACIÓN | 20 minutos |
| OBJETIVO GENERAL | Proporcionar conocimientos al participante, de los cuidados que debe tener para realizar un traslado seguro al lugar de trabajo y posteriormente a su lugar de residencia y evitar riesgos de contagio de COVID-19 |
| MATERIALES Y EQUIPOS | Metodología 1. Computador, Video Beam, tablero, marcadores borrables. Metodología 2. Televisor, Video Beam |
| COMENTARIOS | Para información adicional consultar: - Circular Conjunta 001 del 11 de abril de 2020. - Ministerio de Salud y Protección Social |

| CONTENIDOS DE LA LECCIÓN | OBSERVACIONES |
|---|----------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Objetivo de la capacitación. 2. Preparación para el traslado al lugar de trabajo. 3. Traslado seguro en servicio público. <ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones básicas al iniciar la jornada laboral - Recomendaciones básicas al finalizar la jornada laboral. - Medidas de prevención al regresar a la vivienda 4. Traslado seguro en vehículo particular, motocicleta y bicicleta. <ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones básicas al iniciar la jornada laboral - Recomendaciones básicas al finalizar la jornada laboral. - Medidas de prevención al regresar a la vivienda. 5. Evaluación | |
| RESULTADOS DE APRENDIZAJE | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Al final de la actividad, el participante obtendrá los conocimientos necesarios para realizar un traslado seguro a su lugar de trabajo y posteriormente a su lugar de residencia, minimizando los riesgos de contagio por COVID-19. | |
| ESTRUCTURA METODOLÓGICA | |
| <p>Metodología # 1.</p> <p>Se realizará una reunión con un máximo de 10 personas, en un área segura definida por la organización. El personal se ubicará, como mínimo a dos metros de distancia entre asistentes de acuerdo a las recomendaciones hechas por el gobierno, que establece:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suspender toda charla que requiera la participación de más de 10 personas. - Para las charlas con menos de 10 personas, incluyendo la charla diaria, asegurar un distanciamiento mínimo de dos metros entre los asistentes y reforzar las medidas preventivas para enfrentar el COVID-19, tanto en el trabajo como fuera | |



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

de este, especialmente lo referido a lavado de manos, precauciones al toser y distanciamiento entre personas y uso de tapabocas. Seleccione espacios con ventilación natural y realice limpieza y desinfección de todas las superficies y elementos que se utilicen, previo y posterior a la reunión.

Alistamiento de ayudas audiovisuales (Computador, Video Beam o televisor, tablero y marcadores).

Metodología # 2.

A través de videoconferencia, Se coordinara una hora con la persona responsable del proceso y se enviara por medio de correo electrónico la evaluación, para la respectiva impresión y desarrollo al finalizar la actividad.

Metodología # 3.

Video. A través de nuestra plataforma se tendrá acceso a video desarrollado con el objetivo de dar a conocer los cuidados que se deben tener en cuenta, para realizar un traslado seguro al lugar de trabajo y posteriormente a su lugar de residencia y evitar riesgos de contagio de COVID-19

Presentación por parte del capacitador (Nombre, organización, cargo, profesión).

1. Objetivo de la capacitación

Al finalizar la actividad el participante, obtendrá los conocimientos necesarios y los cuidados que debe tener para realizar un traslado seguro al lugar de trabajo y posteriormente a su lugar de residencia y evitar riesgos de contagio de COVID-19.

2. Preparación para el traslado al lugar de trabajo.

2.1. Antes de salir de su lugar de residencia, verifique su estado de salud. 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. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal el estado de salud (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas>).

En caso de identificar alguno de los síntomas anteriores, por favor siga las siguientes recomendaciones:

1. No salir de su casa e iniciar un proceso de aislamiento voluntario interno
2. No ir a los centros médicos para evitar aglomeraciones.
3. No auto medicarse y mucho menos acudir al uso de antibióticos para tratar esta enfermedad.
4. Comunicarse con la Secretaría de Salud o autoridad de salud de su municipio y seguir las recomendaciones medicas.
5. Se han habilitado estos números telefónicos:
En Bogotá: la línea 123 o teléfono fijo 364 9666



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

En Medellín: la línea 123 o a la línea de WhatsApp de la gobernación 321 8533928.

2.2. Si considera que su estado de salud es óptimo y no se presentan los síntomas, relacionados anteriormente, recuerde contar con sus documentos completos, elementos esenciales, gel anti séptico y el uso permanente de tapabocas.

3. Traslado seguro en servicio público

Si el traslado a su lugar de trabajo, lo realiza en transporte público, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

3.1. Al salir de su residencia y dirigirse al lugar donde toma el transporte público, use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en la calle.

3.2. En el momento de espera del transporte; en la calle, estación de transmilenio o estación del metro, contar en todo momento con el tapabocas, evitar contacto con elementos de las instalaciones, aplicar gel anti séptico, evitar aglomeraciones, seguir recomendaciones de personal de apoyo en el lugar.

3.3. Al abordar el sistema de transporte público, las ventanillas deben estar completamente abiertas, para favorecer la circulación de aire, tratar de mantener una distancia mínima de seguridad con los demás pasajeros, Para estornudar o toser utilice pañuelos desechables y descártelos inmediatamente después de su uso. en caso de no disponer de pañuelos tápese la nariz y la boca con la parte interna del brazo, evitar contacto con varios elementos del vehículo, utilizar gel anti séptico.

3.4. Al realizar el desplazamiento desde el lugar donde fue dejado por el sistema de transporte público hacia la organización, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

Use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en la calle.

3.5. Al llegar a la organización, siga las recomendaciones establecidas internamente y lave sus manos con agua y jabón, El lavado debe durar entre 40 y 60 segundos:

1. Mójese las manos.
2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.

4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
9. Enjuáguese las manos.
10. Séqueselas con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo
12. Sus manos son seguras.

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/C%C3%B3mo%20lavarse%20las%20manos.pdf>

3.6. Al finalizar la jornada laboral, lave sus manos con agua y con jabón, siguiendo las recomendaciones anteriormente establecidas y al igual que en los puntos anteriores, realice un traslado seguro a su residencia, siguiendo las recomendaciones propuestas.

3.7. Medidas de Prevención al regresar a la vivienda

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Lavado de manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

4. Traslado seguro en vehículo particular, motocicletas y bicicletas.

Si el traslado a su lugar de trabajo, lo realiza en vehículo particular, motocicleta o bicicleta, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

- 4.1. Al salir de su residencia y dirigirse al lugar donde parquea su vehículo, use en todo momento su tapabocas, se recomienda transitar por lugares donde no hayan aglomeraciones, estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos, no saludar con besos ni abrazos ni dar la mano, tratar en lo posible el contacto directo con elementos en el traslado al lugar donde se encuentra el vehículo parqueado.
- 4.2. 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.
- 4.3. En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- 4.4. Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- 4.5. En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).
- 4.6. Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- 4.7. Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros
- 4.8. Recuerde las recomendaciones que debe tener presentes en todo momento:
 - Utilizar tapabocas
 - Para estornudar o toser utilice pañuelos desechables y descártelos inmediatamente después de su uso. en caso de no disponer de pañuelos tápese la nariz y la boca con la parte interna del brazo, evitar contacto con varios elementos del vehículo.
 - Utilizar gel anti séptico.
 - Lavar sus manos con agua y con jabón, de acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Salud.
- 4.9. Al finalizar la jornada laboral, lave sus manos con agua y con jabón, siguiendo las recomendaciones anteriormente establecidas y al igual que en los puntos anteriores, realice un traslado seguro a su residencia, siguiendo las recomendaciones propuestas.
- 4.10. Medidas de Prevención al regresar a la vivienda
 - Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
 - Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
 - Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
 - Bañarse con abundante agua y jabón.

| | | |
|---|--------------------------------|---------------------|
|  | FORMATO PLAN DE LECCIÓN | CÓDIGO: PRE-FOR-001 |
| | | FECHA: 30/03/2020 |
| | | VERSIÓN: 001 |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos de acuerdo a los protocolos. - Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda. - Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia. - Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados. <p>https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf</p> | |
| EVALUACIÓN | |
| <ul style="list-style-type: none"> 5. Se aplicara evaluación con respuestas de selección múltiple. - Se anexa modelo de valuación propuesta | |

MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN, CONTRA EL COVID-19 DURANTE EL TRASLADO AL LUGAR DE TRABAJO Y REGRESO A CASA.



EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Nombre de la Organización: _____ Fecha _____

Nombre del colaborador: _____ Identificación: _____

A continuación encontrara una serie de preguntas relacionadas a la actividad desarrollada anteriormente, por favor conteste la que consideré correcta:

1. El tema principal de la capacitación recibida es:

- a). Determinar que es mejor viajar en motocicleta.
- b). Comprobar que es más rápido llegar a la empresa en bicicleta.
- c). Medidas de prevención contra el covid-19, durante el traslado al lugar de trabajo y regreso a casa.

2. Si estando en casa, tengo los siguientes síntomas: tos, congestión nasal, dolor de garganta, yo debo:

- a). Ir a la droguería a comprar un medicamento.
- b). Dirigirme a la empresa y esperar a que se me pasen los síntomas.

| | | |
|---|--------------------------------|---------------------|
|  | FORMATO PLAN DE LECCIÓN | CÓDIGO: PRE-FOR-001 |
| | | FECHA: 30/03/2020 |
| | | VERSIÓN: 001 |

- c). Comunicarme con la Secretaría de Salud o autoridad de salud de su municipio y seguir las recomendaciones medicas y no salir de casa.

3). Al trasladarme a mi lugar de trabajo en transporte público debo:

- a). Saludar a los pasajeros dando la mano y a las mujeres con beso en la mejilla.
b). Ubicarme en un lugar donde estén agrupados todos los pasajeros.
c). Al estornudar o toser me tapo la nariz y la boca con la parte interna del brazo.

Defina si es verdadero o falso

4). Cuando regrese a casa después del trabajo, debe quitarse los zapatos y lavar la suela con agua y jabón y antes de tener contacto con los miembros de su familia debo cambiarme la ropa y evitar saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

- a). Verdadero
b). Falso