



Buenas prácticas de los trabajadores en la empresa frente a la **COVID-19**



Colmena
Seguros



Antes de ir al trabajo



Verificar y reportar tus condiciones de salud al empleador.



Reportar si presentas síntomas o contacto estrecho con sospechosos o confirmados y consultar oportunamente a tu EPS.



Lleva tapabocas y un respuesto al salir, bolsas sellables y desinfectante.



Mantén el aislamiento preventivo en casa, si eres sospechoso o confirmado.



Si presentas comorbilidades, informa a tu empleador y médico tratante.



Recuerda vacunarte contra la COVID-19.



Lleva alimentos y bebidas para consumir en las zonas destinadas.



Alista con tiempo lo que debes llevar para evitar retrasos, por ejemplo, la tarjeta del bus en un sitio accesible.





Durante el traslado hacia o desde el trabajo



Prioriza el traslado para conservar la distancia segura con otras personas.



Mantén la distancia segura con otras personas en las taquillas de transporte y durante todo el traslado.



Usa tapabocas de forma permanente y correcta.



Ventila los medios de transporte.



Lava o desinfecta tus manos después de tener contacto con superficies de uso común o manipular dinero.



Calcula los tiempos y distancias para cumplir tu horario laboral, evitando aglomeraciones públicas.



Evita comer, tomar bebidas, hablar por celular o con otras personas en el transporte público.



Lava tus manos al llegar a casa y cambia tu ropa antes de tener contacto con tu familia o mascotas.

Durante tu estancia en la empresa



Evita el saludo físico con otras personas.



Cumple estrictamente los protocolos de bioseguridad.



Usa tapabocas de forma permanente y correcta.



Reporta condiciones o conductas inseguras de la organización o las personas.



No uses ni compartas elementos personales de otras personas.



Verifica que los espacios estén bien ventilados.



Lava tus manos al ingreso de las instalaciones y cada 2 horas. También, después de manipular objetos de uso común como microondas para calentar alimentos.



Cumple el aforo de cada espacio. Evita actividades que impliquen aglomeraciones. Mantén la distancia segura con todas las personas en todos los entornos. Evita realizar reuniones presenciales en espacios cerrados.





Autocuidado



Limpia y desinfecta elementos de uso frecuente como llaves, gafas, celulares, audífonos, teclados, mouse, etc.



Cambia tu tapabocas cuando sea necesario con las manos limpias. Al consumir alimentos, guarda el tapabocas en una bolsa sellada y evita ponerlo sobre la superficie de la mesa.



Conserva la distancia segura con todas las personas. En los comedores o cafeterías, mantén el distanciamiento de 1 metro entre silla y silla. Asegura un distanciamiento de 2 metros entre mesas.



Prefiere reuniones virtuales o digitales.



Usa pañuelos desechables y lava tus manos después de su uso. Desecha los residuos donde corresponda.



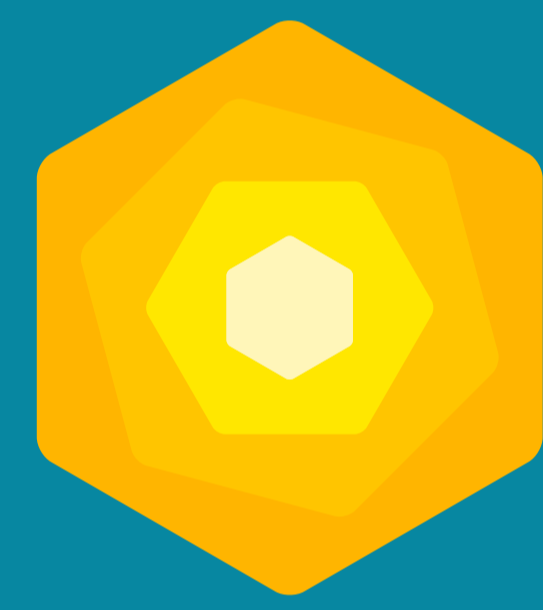
Facilita la limpieza de las personas encargadas en los puestos de trabajo.



Si requieres toser o estornudar, aplica la higiene respiratoria evitando esparcir aerosoles en ambientes cerrados. No te toques los ojos, la nariz y boca.



Lava tus manos antes de comer en los sitios destinados para alimentación. Come de forma sana e hidrátate con frecuencia.



Colmena
Seguros

