



# Comienza tu vida laboral

Siempre seguro

Radiología



Colmena  
Seguros



UNA EMPRESA DE  
FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

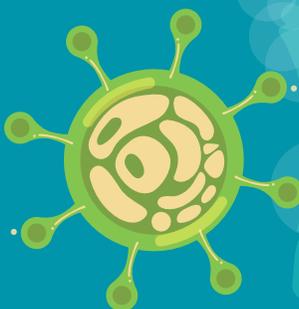
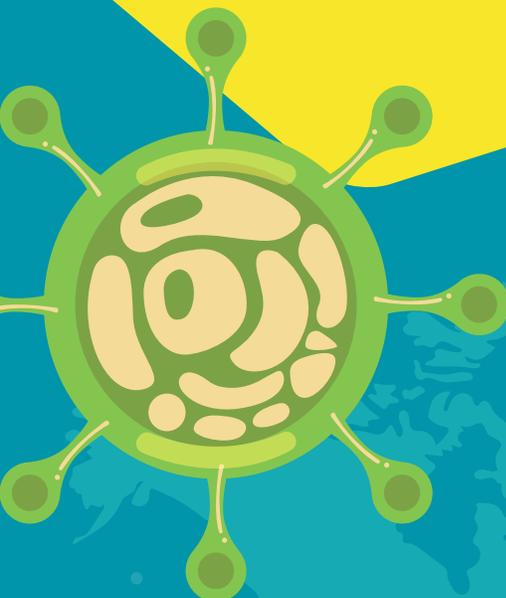
# ¿A qué estás expuesto?

## Riesgo biológico

### Coronavirus COVID-19

El nuevo Coronavirus COVID-19 ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una emergencia en salud pública.

Los coronavirus (Cov) son virus que surgen en diferentes áreas del mundo y que causan infección respiratoria aguda (IRA) de leve a grave, en personas y animales.



# Riesgo biológico COVID-19

Recomendaciones previas a la práctica:

Verifica que tu esquema de vacunación esté completo, incluyendo la Influenza.

Participa en el entrenamiento y re-entrenamiento en los temas priorizados por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Informa si tienes condiciones de salud que aumenten la probabilidad de contagio o complicaciones (HTA, obesidad, diabetes), o si vives con personas vulnerables al contagio.  
Actualiza tu estado en CoronApp.

Recibe tus EPP y el entrenamiento sobre su postura, uso y disposición final según los protocolos.

## Reporta diariamente tu estado de salud,

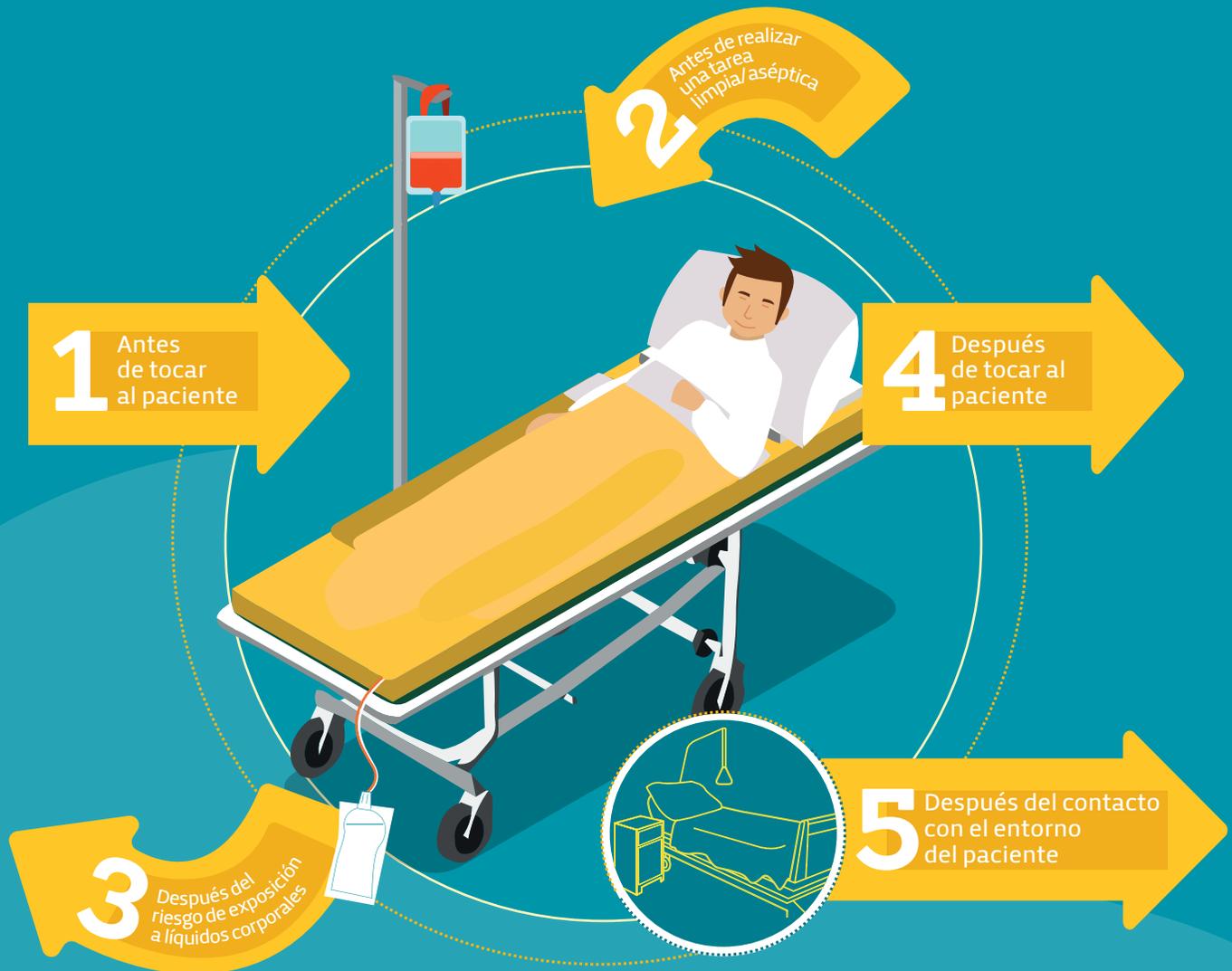
informa si tienes síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, fatiga) o contactos estrechos (menos de dos metros por 15 minutos sin protección) con personas confirmadas o sospechosas de COVID-19.

**Usa la aplicación CoronApp.**



Lávate las manos cada tres horas por 30 segundos, con la técnica adecuada y usando la técnica de los 5 momentos.

# Los 5 momentos de la higiene de manos



<b>1</b> Antes de tocar al paciente	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.</p>
<b>2</b> Antes de realizar una tarea limpia/aséptica	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.</p>
<b>3</b> Después del riesgo de exposición a líquidos corporales	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
<b>4</b> Después de tocar al paciente	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente.</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
<b>5</b> Después del contacto con el entorno del paciente	<p><b>¿Cuándo?</b> Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).</p> <p><b>¿Por qué?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>

Este contenido se realizó basado en los lineamientos dados en el afiche llamado "Sus 5 Momentos para la Higiene de las Manos" realizado por la Organización Mundial de la salud (OMS).

## Lávate las manos cada tres horas.

### A. Lavado de manos adecuado y frecuente.

Duración del lavado: 30 segundos cada tres horas.

Revisemos la técnica correcta para el lavado de manos. Esta incluye usar agua y jabón o una solución para manos a base de alcohol.



**1** Mójate las manos.



**2** Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



**3** Frota las palmas de las manos entre sí.



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



**5** Frota las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.



**6** Frota 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, frótalo con un movimiento de rotación y viceversa.



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



**9** Enjuágate las manos.



**10** Sécate las manos con una toalla de un solo uso.



**11** Utiliza la toalla para cerrar el grifo



**12** ¡Ahora tus manos son seguras!

### B. Realiza una buena higiene respiratoria:

tose o estornuda en el codo y posteriormente **lávate las manos.**

### Aprende a toser y estornudar

**Cúbrete boca y nariz** con un pañuelo desechable, asegúrate de arrojarlo a la basura. Si no lo tienes a la mano, hazlo con el brazo o la manga para evitar que el virus se propague. Lávate las manos después de toser o estornudar.



Mantén el distanciamiento físico de **dos metros** con otras personas.



Usa el tapabocas.



Antes de ponerte el tapabocas, lávate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.



Inspecciona que el tapabocas no tenga rasgaduras o agujeros.



Orienta hacia arriba la parte superior donde se encuentra la banda de metal.





Orienta hacia afuera el lado de color del tapabocas.



Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón, ajustando las cintas elásticas detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos.



Presiona la tira de metal sobre la nariz.



Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.



Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente.



Después de usarlo, quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.



Desecha el tapabocas en una caneca tapada inmediatamente después de su uso y lávate las manos después de botarlo.



Nunca se debe reusar ni compartir.



# Uso de tapabocas N95

## Paso 1:



- Lávate las manos con la técnica adecuada, antes y después, de usar el tapabocas N95.

## Paso 2:



- Verifica que no esté dañado por efectos de fabricación.

## Paso 3:



- Ubica la parte nasal del tapabocas hacia arriba, y sosténlo con las bandas colgando libremente detrás de la mano que está sosteniendo el tapabocas.

## Paso 4:



- Presiona firmemente el tapabocas N95 contra tu cara cubriendo nariz, boca y mentón; sin dejar espacios.

## Paso 5:



- Estira la banda superior para que te quede ajustada en la cabeza, arriba de la oreja. Estira la banda inferior detrás de tu cabeza para que te quede ubicada debajo de la oreja.

## Paso 6:



- Verifica que quede bien ajustado a tu cara alrededor de la nariz antes del uso. Al exhalar, verifica que no haya fugas. Ajusta por la parte nasal y por las bandas, hasta que quede firme y con control de sellado sin fugas.

## Paso 7:



- Recuerda que el tiempo máximo de uso es ocho continuas.

## Paso 8:



- No toques el tapabocas por fuera durante su uso.

## Paso 9:



- Retíralo por las bandas, deséchalo en caneca con tapa y pedal, cierra la tapa.

## Paso 10:

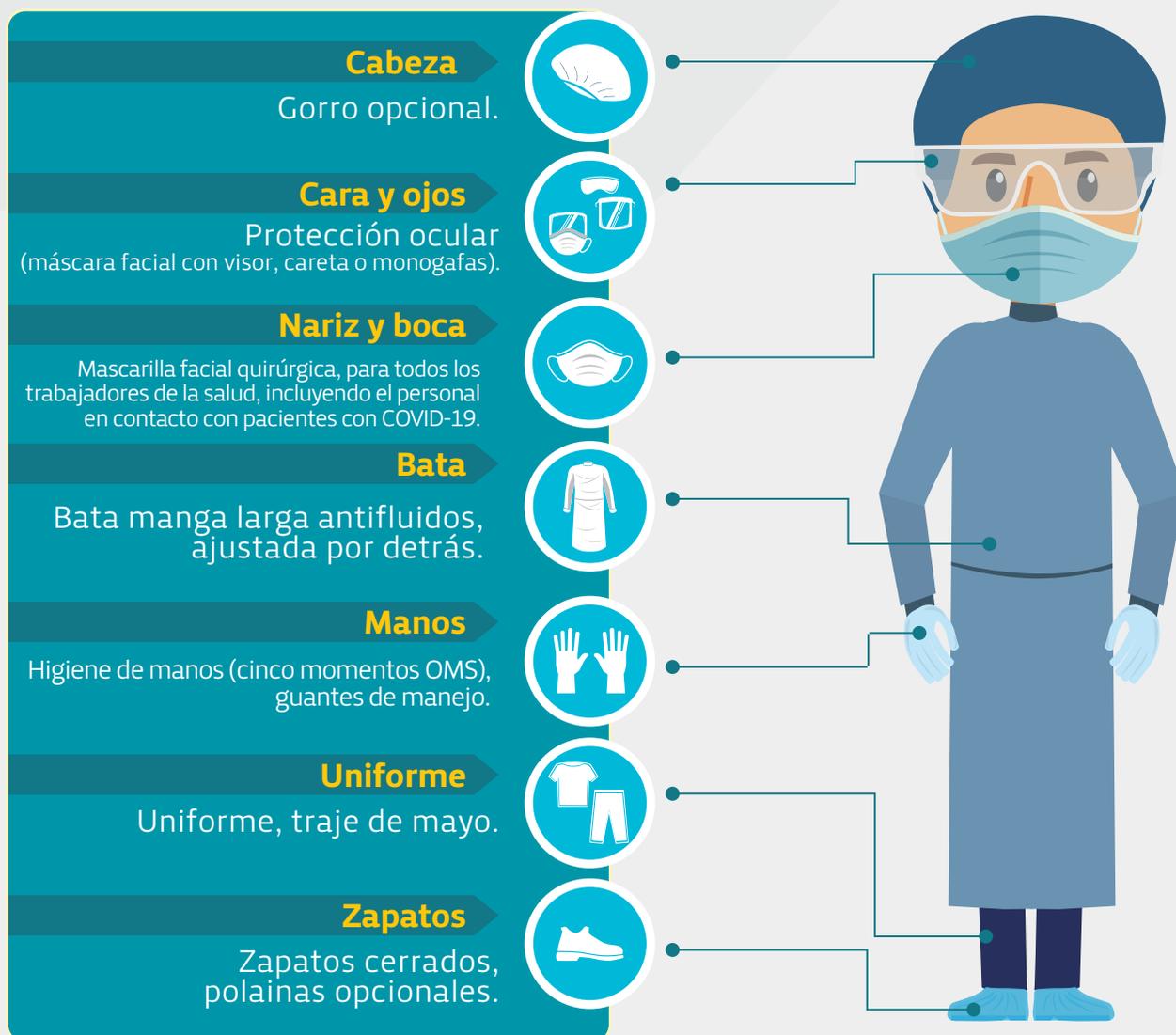


- No lo reutilices, no lo compartas.

# Uso de EPP

Equipo de Protección Personal (EPP) para los trabajadores de salud que se ocupan de la atención de pacientes con infección por SARS-CoV-2 (COVID-19).

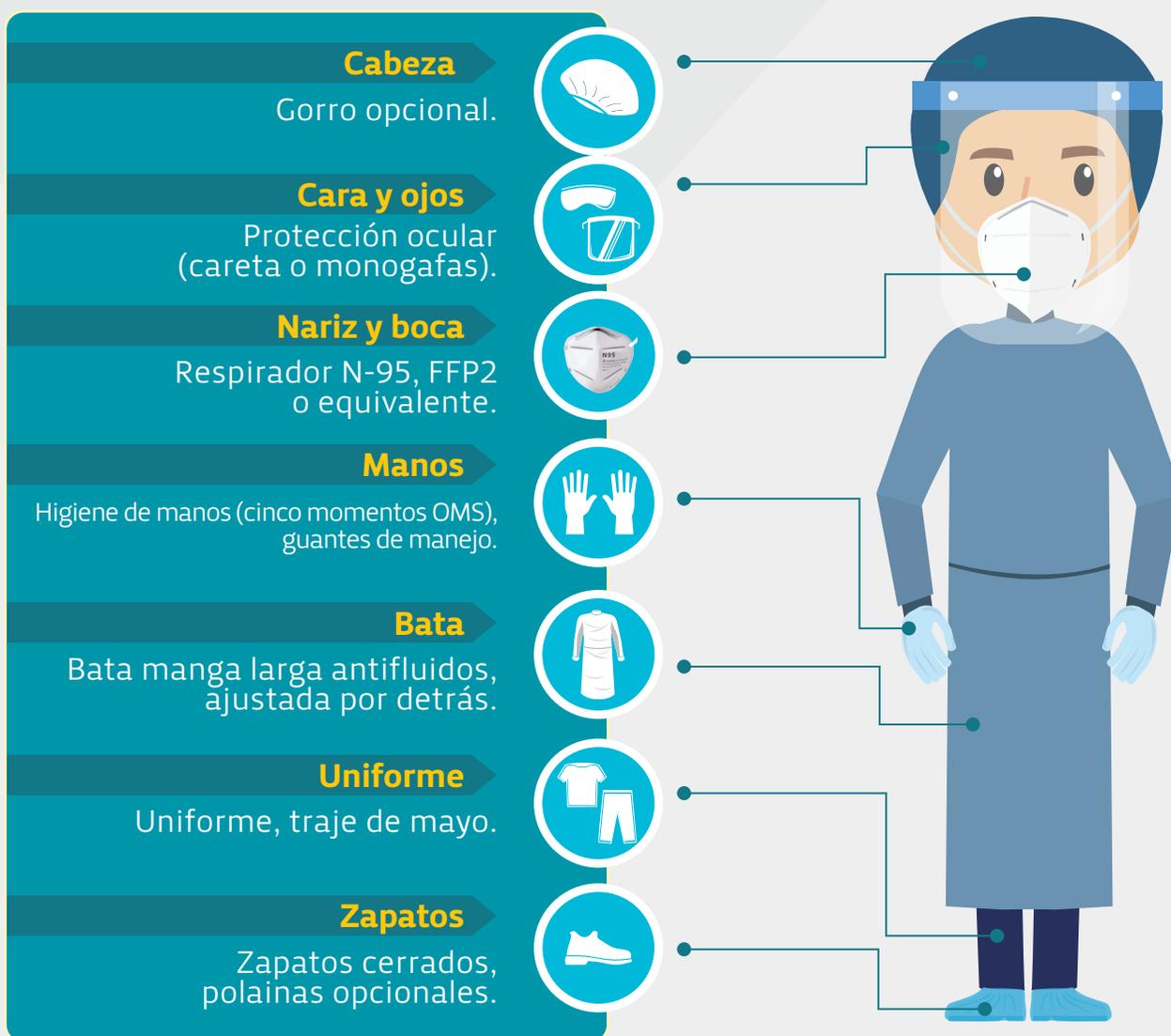
## EPP para actividades y procedimientos SIN generación de aerosoles.



# Uso de EPP con generación de aerosoles

Equipo de Protección Personal (EPP) para los trabajadores de salud que se ocupan de la atención de pacientes con infección por SARS-CoV-2 (COVID-19).

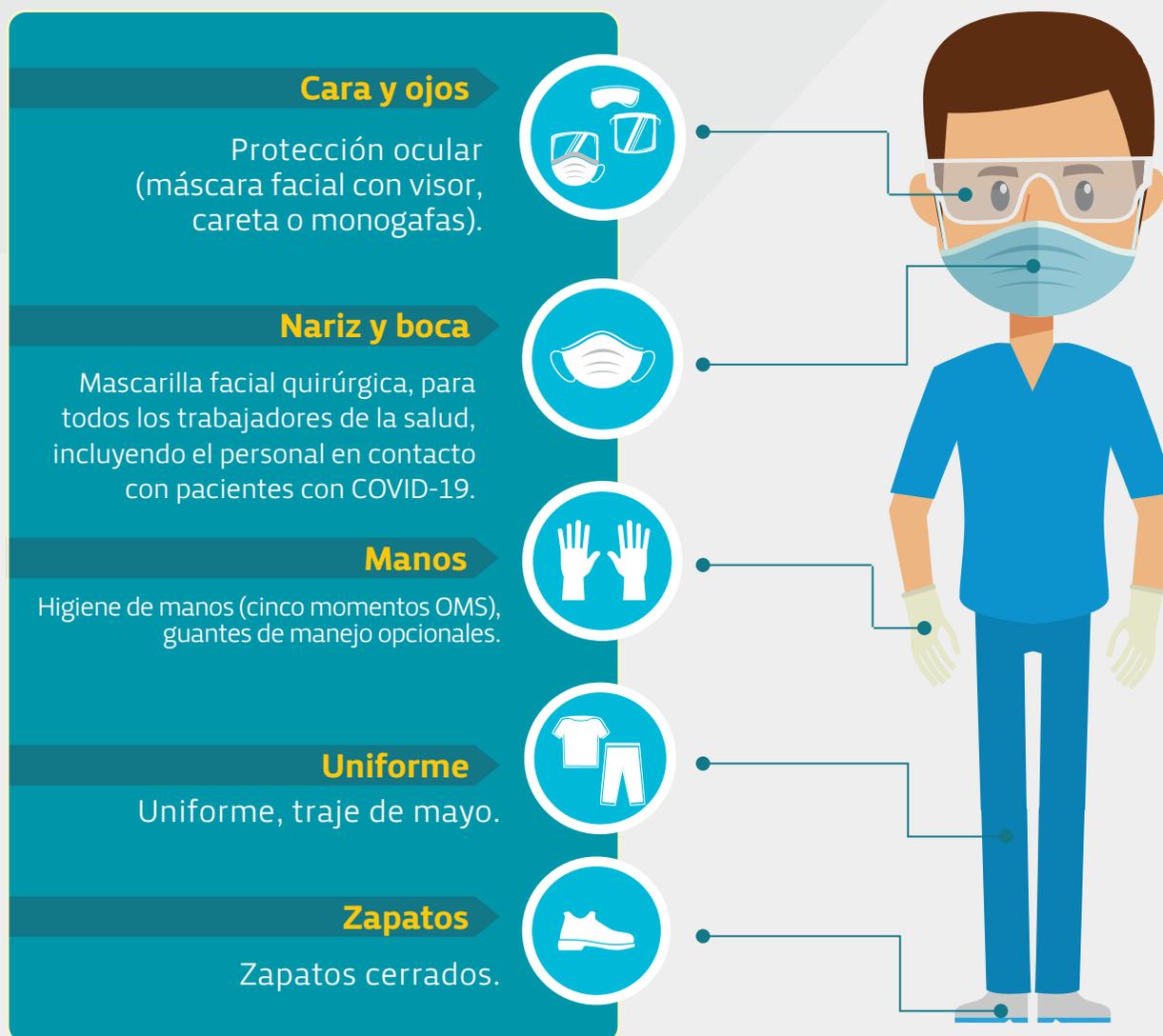
## EPP para actividades y procedimientos CON generación de aerosoles.



# Uso de EPP en consulta externa

Equipo de Protección Personal (EPP) para los trabajadores de salud que se ocupan de la atención de pacientes con infección por SARS-CoV-2 (COVID-19).

## Consulta externa y hospitalaria sin contacto con casos COVID-19.



# Revisa la técnica correcta de colocación de los EPP

Colocación de los EPP en época de COVID-19, ante la exposición a procedimientos con generación de aerosoles.

- Recuerda colocarte los EPP en áreas limpias.
- La colocación de EPP permite la protección total ante la exposición.

## Paso 1

Ingresa a la zona limpia del servicio (exclusiva para entrar o salir).



## Paso 2

Cambia la ropa de calle y zapatos cerrados por ropa quirúrgica, zapatos cerrados lavables y polainas. Este vestido completo solo se se retira al salir del servicio. Retírate objetos personales como joyas, relojes y celulares.



## Paso 3

Colócate polainas o cobertores de zapatos.



## Paso 4

En caso de que el procedimiento a realizar lo requiera, colócate los elementos de radioprotección (gorro, cuello, delantal y gafas plomados o de lectura).



## Paso 5

Lávate las manos con agua y jabón.



## Paso 6

Colócate el gorro quirúrgico.



## Paso 7

Ponte el respirador N95 o uno similar.



## Paso 8

Colócate tapabocas convencional externo encima del N95.



## Paso 9

Colócate la caperuza o escafandra desechable, peto o delantal impermeable.



## Paso 10

Ponte la careta facial y/o visor.



## Paso 11

Realiza lavado de manos quirúrgico hasta el codo.



## Paso 12

Colócate la bata de manga larga.



## Paso 13

Ponte la bata antifluidos y el primer par de guantes.



## Paso 14

Colócate el segundo par de guantes externos.



Recuerda que los tipos de EPP varían según el área de exposición y el cargo asociado a la exposición.

# Revisa la técnica correcta de colocación de los EPP

## Retiro de los EPP en época de COVID-19, luego de la exposición a procedimientos con generación de aerosoles.

Los momentos de cambio de los Elementos de Protección Personal (colocación y retiro), conllevan un mayor riesgo de exposición a los aerosoles, por lo que se recomienda supervisión y retroalimentación de las acciones realizadas por un compañero de equipo.

**Fortalece y refuerza acciones de buenas prácticas. Retírate los EPP en forma lenta y cuidadosa con el fin de evitar la autocontaminación.**

**Evita tocar barreras contaminadas y lleva a cabo esta acción en el área de retiro de EPP.**

### Paso 1

La enfermera con guantes debe retirar la careta facial en la sala realizando el procedimiento de higiene de manos con gel o alcohol.



### Paso 2

Retírate la bata antifluido, peto o delantal y el par de guantes externos. Realiza higiene de manos usando gel o alcohol.



### Paso 3

Retírate la bata de tela.



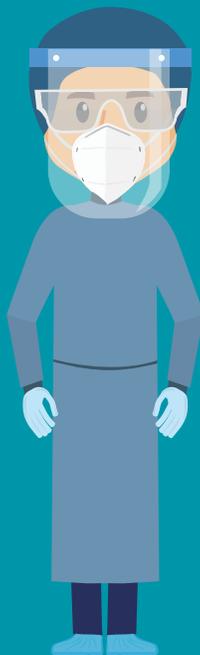
### Paso 4

Retírate la caperuzita o escafandra desechable de la porción anterior e inferior (la parte cerca al velcro). Realiza la higiene de manos usando gel o alcohol.



### Paso 5

Quítate las gafas de protección y lectura, tapabocas convencional externo\* y realiza higiene de manos usando gel o alcohol.



### Paso 6

Retira el respirador N95 o similar\* y realiza higiene de manos usando gel o alcohol.



### Paso 7

Coloca ambas gafas y la careta facial en un recipiente para limpieza a base de desinfectantes.



### Paso 8

Retírate el gorro, polainas y guantes internos.



### Paso 9

Lávate las manos hasta los codos.



### Paso 10

Retírate los elementos de radioprotección (gorro, cuello y chaleco plomado) fuera de la sala y en caso de haberlos utilizado. Realiza la higiene de manos.



### Paso 11

Lávate las manos con agua y jabón.



\*Cuando se considere necesario y ante la posibilidad de contaminación, se pueden desinfectar los guantes con solución a base de cloro u otro desinfectante diferente al alcohol.

No descuides las medidas de prevención fuera del ámbito asistencial; fortalece las medidas en las cafeterías, la calle, en tu vivienda y con tu familia.



Reconoce y desempeña tu rol, responsabilidades y funciones durante tu trabajo.

**Acude puntualmente** a la jornada, turno o periodo que te adjudiquen.



Durante el servicio de atención directa de pacientes en espacios cerrados, participa de forma individual.

Limita al máximo todo tipo de reuniones presenciales en los servicios asistenciales.



Participa en los seguimientos virtuales que se realicen, incluyendo el análisis de los casos con COVID-19

Cambia tu ropa en el lugar dispuesto por la entidad.



Consumo los alimentos solamente en las áreas dispuestas por la entidad para estas actividades.

Participa en las actividades de capacitación sobre el COVID-19.



Si presentas síntomas relacionados con COVID-19 no salgas de tu casa e informa a tu empleador.

## Reporta al personal a cargo

si tú o alguien cercano tiene síntomas como fiebre, tos seca y/o dificultad para respirar, e igualmente si estás trabajando de forma presencial o remota.



En caso de presentar sintomatología, diligencia el registro de personas y lugares visitados en los últimos 14 días.

Desinfecta varias veces al día tus objetos personales (bolígrafo, teclados, celular, mouse, EPP) y equipos, según las instrucciones del fabricante.



Recuerda lavar tu uniforme diariamente separado de la ropa de tu familia y transportarlo en una bolsa plástica cerrada.

Lava o higieniza tus manos al manipular dinero, usar el transporte público y tocar superficies de contacto como manijas, interruptores o barandas.



Revisa que las instalaciones se encuentren en buenas condiciones de orden y aseo.

# ¿A qué estás expuesto?



## Riesgo Psicosocial

Es el riesgo derivado de las condiciones de incertidumbre, la exposición al agente infeccioso, el ambiente hospitalario, el estigma asociado al personal de salud que atiende la emergencia, las obligaciones familiares y el manejo de las emociones de los pacientes y sus familiares.

# Riesgo Psicosocial **COVID-19**

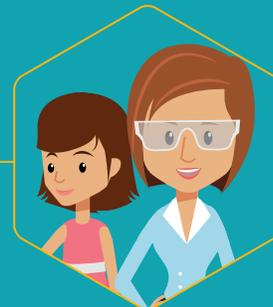
Recomendaciones:

Cubre tus necesidades básicas: come sanamente, hidrátate, duerme.



Descansa

Mantén el contacto con tus seres queridos.



Auto-observa tus emociones y sensaciones; si lo requieres, busca ayuda.\*



Limita la exposición a los medios de comunicación.

Mantén hábitos de estilo de vida saludable, adicional a los básicos que realizas. Incluye el ejercicio y la recreación en tu rutina.



Implementa actividades de relajación y manejo del estrés.

Conversa con los colegas y compañeros para brindar y recibir apoyo social.



Desarrolla habilidades de autoconocimiento y regulación emocional.



Implementa un protocolo personal de desconexión emocional de los pacientes y sus casos al finalizar la jornada o el turno.

Desarrolla habilidades y estrategias de manejo del tiempo, priorización y toma de decisiones.



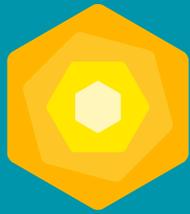
Crea hábitos de autocuidado, descanso, identificación y control de la fatiga.



Recuerda que:

En caso de accidente debes informar de inmediato a tu jefe para que llame a la Línea Efectiva y allí le indiquen en que I.P.S. serás atendido.

Si requieres atención psicológica marca a la Línea Efectiva al 4010447 con el árbol de opciones 1-2-3-4-1.



# Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

