

Comienza tu vida laboral

Siempre seguro

Rol Docencia



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros



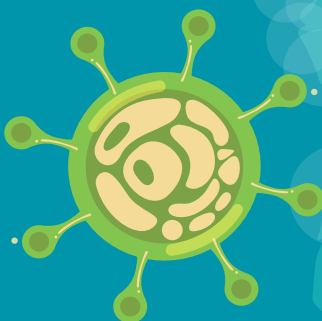
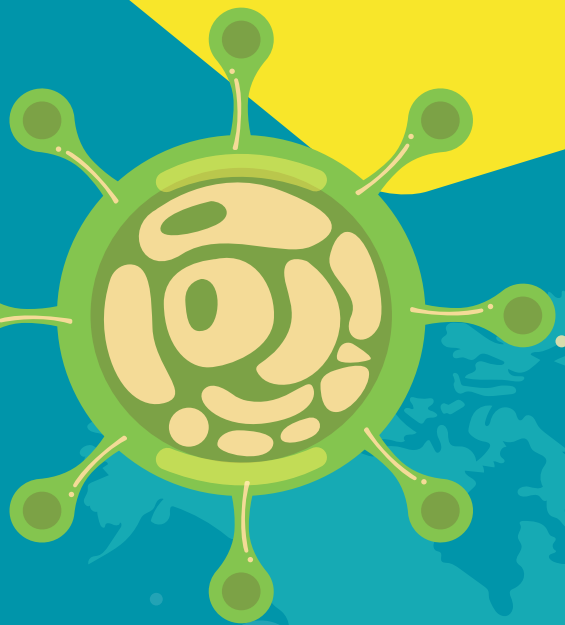
¿A qué estás expuesto?

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

Reporta diariamente
tu estado de salud,

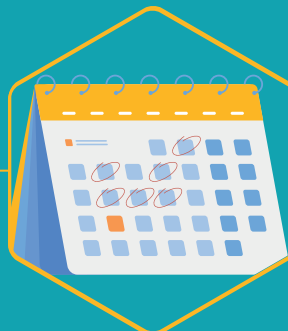
informa si tienes síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, fatiga) o contactos estrechos (menos de dos metros por 15 minutos sin protección) con personas confirmadas o sospechosas de COVID-19.

Usa la aplicación CoronApp.



Mantén tu sitio de práctica
limpio y desinfectado.

Atiende las
programaciones
definidas para el
retorno a las aulas.



Evita la asistencia e
interacción con personas en
aglomeración.

**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.



B. Realiza una buena higiene respiratoria:

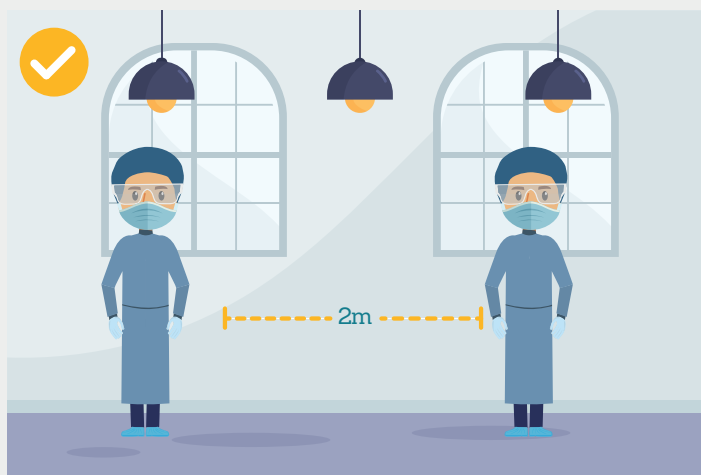
tose o estornuda en el codo y posteriormente **lávate las manos.**

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.



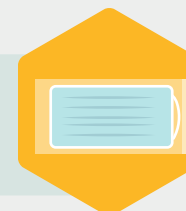
Presiona la tira de metal sobre la nariz.



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.

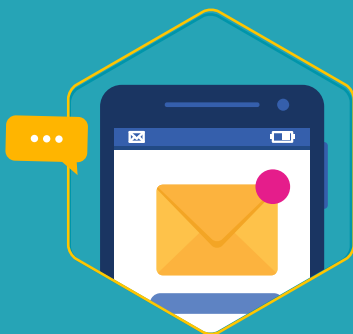


Consume los alimentos en los horarios y las zonas dispuestas para este fin, atendiendo los protocolos **correspondientes.**



No salgas de tu casa si presentas fiebre mayor o igual a 38°C o síntomas de gripa.

Limpia y desinfecta las herramientas, materiales, instrumentos y equipos.



Si estás trabajando de forma presencial o remota,

reporta al personal a cargo si tú o alguien cercano tiene síntomas como fiebre, tos seca y/o dificultad para respirar.

¿A qué estás expuesto?

Riesgo psicosocial

Es el riesgo derivado del cambio de la modalidad presencial a la ejecución de la labor de forma virtual para afectar lo menos posible los programas académicos de los estudiantes.

Demanda una alta exigencia para crear cursos y herramientas digitales en corto tiempo. También es exigente en cuanto al reto de abordar la enseñanza en un ambiente nuevo y sin tener experiencia.



Riesgo psicosocial

Recomendaciones:

Cuida tus necesidades básicas: come sanamente, ejercítate, duerme.



Trabaja en tus emociones positivas como recordar y dar gracias por las cosas que tienes.

Mantén una rutina sana y un horario organizado para realizar tus actividades.



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

Tu ARL dispone de una línea de apoyo psicológico para orientación y asistencia emocional o fiebre, tos seca y/o dificultad para respirar.

Utiliza la plataforma “Contacto Maestro”, en la cual encontrarás materiales para el desarrollo de las habilidades socioemocionales.



Involúcrate en los planes de actualización sobre prácticas pedagógicas.



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 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

