

Bioseguridad en la ejecución de labores para el personal de planta física



40 AÑOS



**Universidad
de Ibagué**

Comprometidos con el desarrollo regional
Vigilada Mineducación





Objetivo general

Establecer lineamientos para reducir el riesgo de exposición, contagio y transmisión de COVID-19, de los colaboradores que realizan labores operativas tales como limpieza y desinfección de áreas, oficios de taller y mantenimiento del campus, entre otras.

Durante el ingreso



Trabajo de forma presencial Los colaboradores deben:

- Informar diariamente su estado de salud o sintomatología que presente en los medios dispuestos por la Institución.
- Acceder a la toma de temperatura al ingreso y a la salida.
- Transportar con ropa diferente a la de trabajo (ropa de calle), la cual deben cambiar una vez ingresen a la Universidad. Cabe resaltar que no deben trabajar con ningún accesorio, joya o relojes que puedan convertirse en riesgo para la transmisión del virus.
- Realizar pausas activas e hidratarse frecuentemente



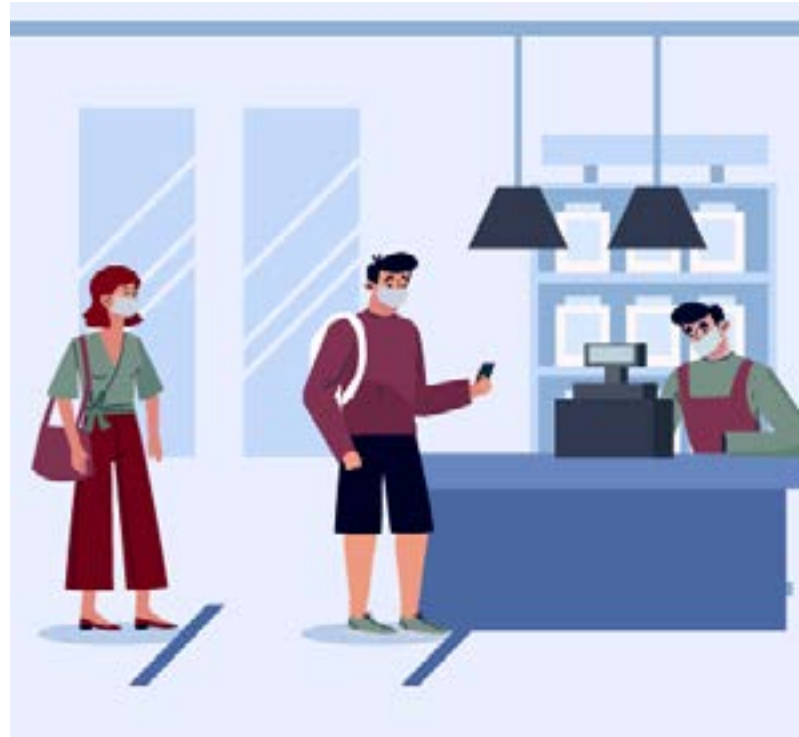
Lavado de manos

- Lavar manos con agua y jabón, con periodicidad mínima de 3 horas.
- Lavar manos cuando estén visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar el tapabocas o antes de tocarse la cara. El lavado debe durar mínimo 20 o 30 segundos.
- Lavar las manos después de entrar en contacto con superficies que puedan ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos o cerraduras).
- Utilizar alcohol glicerinado con concentración entre el 60 % y el 95 % siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias
- Ver: Lavado correcto de manos



Distanciamiento físico

- Permanecer al menos a dos (2) metros de distancia en sus lugares de trabajo, zonas comunes, de descanso o cafeterías, evitando así el contacto directo persona a persona.
- Evitar las reuniones grupales, para ello es necesario utilizar las herramientas tecnológicas al alcance del colaborador. No se permitirá conglomeración de personal (más de 10 personas), ni reuniones o cualquier tipo de actividad que requiera el acercamiento de personas sin que se conserve la distancia de seguridad de 2 metros.
- Establecer turnos para el uso de comedores o zonas de uso comunitario, que permitan respetar los dos (2) metros de distancia establecidos de colaborador a colaborador y así evitar posibles contactos físicos.



Elementos de protección personal y dotación:

- A continuación se especifican los elementos dispuestos por la Universidad para contrarrestar el contagio por la COVID-19. Recuerde que debe portarlos en toda su estadía dentro de los recintos mencionados y el tipo de elemento por utilizar dependerá de su cargo y de los peligros a los que está expuesto:
 - Respiradores tipo N-95 o de filtros (de acuerdo con su exposición a ciertos riesgos químicos)
 - Tapabocas convencional (uso permanente obligatorio).
 - Gafas de protección o caretas
 - Guantes de nitrilo
 - Peto o delantal en PVC
 - Botas de caucho
 - Botas de cuero con puntera de seguridad
 - Mangas largas



- Realizar la selección adecuada de los EPP teniendo en cuenta la labor por realizar o el elemento por manipular (Biosanitario, químico, cortopunzante). El uso de los elementos de protección personal debe ser acorde a los riesgos a los que esté expuesto.
- Realizar el lavado de manos con agua y jabón previo a la colocación de los EPP.
- Colocar de manera correcta los EPP, para evitar posibles vías de entrada del agente biológico.
- Evitar el contacto con zonas contaminadas o de dispersión del agente infeccioso al retirar los EPP. Usar de manera continua y constante los elementos de protección personal (se deben retirar con las manos limpias teniendo en cuenta que el último elemento de protección personal en retirar será el tapabocas)



Durante su permanencia



Elementos de protección personal:

- Tener en cuenta que los EPP son de uso individual. No los comparta, ni los tome prestados.
- Conservar los elementos tan limpios como sea posible para facilitar su desinfección.
- Marcar y dejar en un lugar seguro los elementos reutilizables. Los protectores respiratorios manténgalos en su empaque individual.
- Realizar la limpieza y desinfección de los EPP una vez terminada la jornada laboral.
- Elegir las sustancias menos agresivas para limpiar los EPP, tenga en cuenta el material y las indicaciones de los fabricantes: en general, el agua y el jabón son la primera elección, siempre que las partes metálicas se puedan secar muy bien para evitar la oxidación.
- Secar a la sombra después de lavar y enjuagar las fibras y superficies mojadas.
- Lavar los guantes reutilizables con desinfectantes antes de quitarlos, luego dejarlos secar en un lugar ventilado.
- Evitar guardar los elementos de protección en los bolsillos de las camisas o pantalones.

A continuación, se menciona el detalle de la colocación, retiro y desinfección de los EPP:

EPP	Detalle	Desinfección
Casco y barbuquejo	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Inspeccione que el exterior del casco no presente rajaduras ni cambios de color que puedan indicar pérdida de las propiedades resistentes del casco. 3. Verifique que el arnés y el barbuquejo se encuentren en buen estado y debidamente insertados en la copa del casco. 4. Colóquese y adecue de una manera segura pero no tan ajustada el arnés y el barbuquejo. Retiro: 1. Al terminar la actividad o labor en la que los utilizó. 2. Realice los pasos de limpieza y desinfección 3. Finalmente lávese las manos con agua y jabón	Lavarse con agua y jabón líquido, por dentro y afuera, enjuagando bien para eliminar residuos y secar con un paño limpio o toalla de papel. El elástico del barbuquejo lavarlo con agua y jabón líquido, escurrir y poner a secar en la sombra para conservar las partes plásticas.
Guantes de nitrilo negro y azul Nitrilo largo: negro y amarillo	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Extraer del empaque uno a uno, es decir sacar un guante colocárselo y luego el otro. 3. Extienda los guantes para que cubran la parte de la muñeca y/o antebrazo. Retiro: 1. ¡El exterior de los guantes está contaminado! 2. Pellizque por el exterior del primer guante, es decir agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quíteselo. 3. Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada 4. Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca. 5. Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante que se había quitado. 6. Realice los pasos de limpieza y desinfección 7. Finalmente, lávese las manos con agua y jabón.	Lavar con agua y jabón en su interior y exterior; si es necesario desinfectarlos, realícelo con hipoclorito de sodio al 0,5% preferiblemente o con alcohol, después colocar a escurrir los guantes en la sombra, procure darles la vuelta para que se seque el interior y evitar que se acumule humedad, cuando estén secos proceder a guardarlos en el sitio dispuesto. Si fueron expuestos a algún fluido corporal y/o sustancia química tóxica, evidencia mal estado como agujeros deséchelos en el sitio indicado.
Mascarillas desechables o tapabocas convencionales	Algunos son aglomerados de fibras sintéticas y naturales que actúan directamente como filtro.	Las mascarillas libres de mantenimiento son desechables, por tanto, no debe considerarse su desinfección ya que se compromete la seguridad del trabajador, la capacidad filtrante del respirador y el ajuste.
Mascarilla para filtros	Combinación de polímeros, elastómeros y poseen cartuchos filtrantes.	Pueden lavarse con agua y jabones líquidos, enjuagando bien el respirador después de haber retirado los cartuchos para eliminar residuos de jabón o polvo. Secar con paños no absorbentes no abrasivos.
Cartuchos o filtros	Más especializados para protección química o biológica y radiactiva, son una combinación de polímeros, elastómeros y cartuchos filtrantes.	Los cartuchos se limpian por fuera con un paño impregnado con agua y jabón líquido, evitando mojar el material filtrante, y se deben poner en bolsa individual.

Botas	El calzado de protección física o química puede estar elaborado en cuero, mezclas con caucho y plásticos o cauchos sintéticos.	La limpieza se realiza con agua y jabón, y la desinfección con hipoclorito de sodio al 0,5%, rociando las suelas al cambiarse de ropa. Es necesario considerar el efecto blanqueador del hipoclorito, por lo cual debe evitarse aplicar sobre cuero o tela de color.
Petos o delantales	Generalmente están elaborados con diversas capas de polipropileno o PVC y recubrimientos que les brindan resistencia especial.	El agua y el jabón siguen siendo la primera opción y secar muy bien. Evitar el uso de alcoholes o sustancias disolventes.
Gafas o visores	Colocación 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Colóquela sobre la cara y los ojos y ajuste la máscara facial del cabezal o las gafas del elástico (si aplica) Retiro: 1. ¡El exterior de las gafas protectoras o de la careta está contaminado! 2. Para quitárselas, tómelas por la parte de la banda de la cabeza o de las piezas de las orejas. 3. Ejecute los pasos de limpieza y desinfección 4. Lávese las manos con agua y jabón	Lavar con agua y jabón líquido, frotar suavemente con la yema de los dedos los lentes o el visor la parte interna y externa, enjuague bien para eliminar residuos y secar con un paño limpio de algodón o que no deje pelusa, ni raye o papel higiénico o un pañuelo desechable. El cabezal del visor: Si es plástico se puede lavar con agua y jabón, en caso de tener una parte metálica limpiar con un paño humedecido de alcohol o con agua y jabón. El elástico de ajuste de las gafas debe ser lavado con agua y jabón y poner a secar. Cuando el elemento este limpio, desinfectado y seco guardar en el estuche o una bolsa.
Capucha tipo monja	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Si tiene el pelo largo, recójase 3. Quítese los accesorios como aretes y/o collar. 4. Póngase la monja y acomódela dentro de sus prendas de vestir si se lo permiten. Retiro: 1. Al terminar la actividad o labor en la que los utilizó. 2. Realice los pasos de limpieza y desinfección 3. Finalmente, lávese las manos con agua y jabón	Lavar con agua y jabón (sin cloro o blanqueador), escurrir y poner a secar.
Gorra tipo pava /Gorra tipo chapulina	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Si tiene el pelo largo, recójase. 3. Póngase la gorra y ajuste la correa a su medida, en el caso de la pava ajuste el cordón de la barbilla. 4. Acomode las tapas protectoras del sol. Retiro: 1. Al terminar la actividad o labor en la que los utilizó. 2. Realice los pasos de limpieza y desinfección 3. Finalmente lávese las manos con agua y jabón	Lavar a mano con agua y jabón (sin cloro o blanqueador), escurrir y poner a secar en la sombra.

Protectores auditivos de copa o diadema / de inserción	Colocación: Protectores auditivos de Copa - Orejeras 1. Deben encerrar las orejas completamente formando un cierre hermético con la cabeza. 2. Aparte el cabello para evitar que quede entre las almohadillas y la cabeza. No utilice gorros u otros complementos que puedan interferir el sellado. 3. Ajuste la copa de forma que las almohadillas ejerzan una presión uniforme alrededor de las orejas para así conseguir la mejor atenuación de ruido. Tapones auditivos reutilizables 1. Pase la mano detrás de la cabeza y con una mano tire de la oreja hacia fuera mientras inserta el tapón auditivo con la otra oreja, hasta notar el sellado. Tapones auditivos de espuma 1. Enrolle y comprima los tapones auditivos de espuma lentamente para formar un cilindro muy pequeño. 2. Mientras sigue comprimido, inserte el tapón auditivo en el conducto auditivo. Resulta más fácil la colocación si pasa una mano por detrás de la cabeza y tira de la oreja hacia fuera y arriba mientras inserta el tapón auditivo con la otra. Retiro: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo al retiro del elemento. 2. Realice el retiro para todos los elementos utilizando las técnicas de colocación, con excepción de los tapones auditivos, que deberá. 3. Ejecute los pasos de limpieza y desinfección 4. Lávese las manos con agua y jabón	Los elementos se pueden limpiar y desinfectar con un paño impregnado de agua y jabón líquido o alcohol, después se deben secar con un paño limpio o una toalla de papel y guardarse en el estuche o en una bolsa plástica resellable. Los tipo copa en la almohadilla pasar el paño menos húmedo del líquido escogido para no dañarla, por exceso de humedad. Los de inserción se pueden sumergir con la cuerda en agua y jabón líquido. Después pasar una toalla de papel o paño limpio para secarlos. Los tapones auditivos de espuma no deben lavarse.
Guantes de poliuretano o puntos PVC	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Extraer del empaque uno a uno, es decir sacar un guante, colocárselo y luego el otro. 3. Extienda los guantes para que cubran la parte de la muñeca y/o antebrazo. Retiro: 1. Al terminar la actividad o labor en la que los empleó. 2. Realice los pasos de limpieza y desinfección 3. Finalmente, lávese las manos con agua y jabón.	Lavar con agua y jabón común que no tenga blanqueador o cloro, se puede enjabonar las veces que sea necesario y enjuagar con abundante agua, (no restregar con cepillo) finalmente escurrir y colocar a secar.

Guantes de vaqueta/Carnaza	Colocación: 1. Lávese las manos con agua y jabón previo a la postura del elemento. 2. Extraer del empaque uno a uno, es decir sacar un guante, colocárselo y luego el otro. 3. Extienda los guantes para que cubran la parte de la muñeca y/o antebrazo. Retiro: 1. Al terminar la actividad o labor en la que los utilizó. 2. Realice los pasos de limpieza y desinfección 3. Finalmente, lávese las manos con agua y jabón.	Disuelva un poco de jabón líquido en agua, impregne un paño limpio de esta solución y realice la limpieza en toda la parte externa de los guantes (no debe humedecer fuertemente), retire con cuidado los restos de la solución de jabón con un paño humedecido con agua limpia, revise si tiene manchas o mugre en el interior límpielos con un paño de la forma indicada y ponerlos a secar en la sombra
--	---	---

Lavado y desinfección



Para áreas como lockers o vestieres, se han establecido las siguientes recomendaciones:

- Realizar higienización de suelas de zapatos antes del ingreso a la zona.
- Cambiar su ropa de calle por la de trabajo al ingresar a la Universidad, depositarla en bolsas plásticas, desinfecte la bolsa y guarde en los lockers.
- Empacar la ropa de trabajo en bolsa plástica al terminar la jornada y lavar en casa.
- Conservar la distancia al ingresar a los vestidores. Recuerde que hay un límite de 10 trabajadores por turno.
- Desinfectar los vestidores antes y después de cada turno.
- Realizar el lavado de manos por 20 segundos después del el cambio de vestuario por dotación y viceversa.

Máquinas, elementos o herramientas

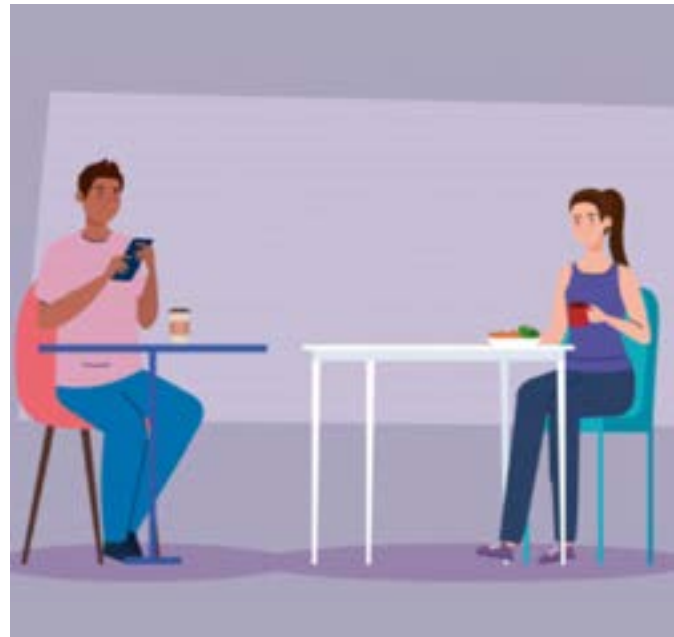
- Desinfectar diariamente antes y después de su uso, todo elemento, herramienta o utensilio de trabajo que manipule. Esta desinfección y limpieza debe realizarse con productos abastecidos por la Universidad con características químicas que faciliten la tarea y no afecte la condición de salud de los colaboradores.



- Realizar limpieza y desinfección de manera segura con los elementos de protección personal disponibles para dicha tarea (guantes de caucho, petos o delantales y gafas de seguridad) y en áreas de fácil lavado y con poca circulación de personas.
- Utilizar los paños disponibles facilitar la desinfección de elementos, herramientas y utensilios. Debe tener en cuenta que estos tienen que permanecer limpios. No use los paños sin que estos estén previamente lavados y desinfectados, en lo posible se utilizarán paños desechables para el secado de manos.
- Eliminar todos los desechos como elementos de protección personal desechables, dañados o contaminados en una caneca de las canecas rojas dispuestas.
- Retirar y disponer los elementos de protección personal para la COVID-19; si es posible, lávelos y desinféctelos bajo las recomendaciones necesarias por elemento.
- Realizar el proceso de higiene de manos posterior a su retiro.

Interacción en tiempos de alimentación

- Limitar en el horario destinado para alimentación el número de colaboradores realizando la actividad, para garantizar distancia mínima entre ellos.
- Evitar tomar o comer alimentos en áreas comunes, como pasillos, salones u otras áreas dispuestas para otras actividades.
- Desinfectar el microondas o la estufa en caso de que el colaborador traiga su alimentación y requiera su uso. Estos elementos deben ser desinfectados antes y después de su uso.
- Disponer las mesas con las sillas necesarias para asegurar el distanciamiento físico de 2 metros establecidos.
- Evitar compartir los utensilios de comida con los demás compañeros de trabajo.



Antes de tomar cualquier alimento es necesario:

- Retirar guantes.
- Lavar las manos con agua y jabón.
- Retirar el tapabocas.
- Lavar las manos con agua y jabón.
- Secar las manos con paños desechables.
- Recoger los utensilios y residuos de alimentos a limpiar y desinfectar incluyendo la superficie donde ubicó su alimentación.
- Lavar las manos con agua y jabón.
- Secar las manos y colocar nuevamente sus elementos de protección personal.

Manejo de residuos



Medidas para personal a cargo de recolección y disposición final de residuos de la Universidad de Ibagué

- Los contenedores en donde se depositarán los residuos de mascarillas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados por los colaboradores de la Universidad de Ibagué, como medida de prevención por la COVID-19 serán de color rojo y de pedal, con el fin de minimizar contactos y ubicados en sitios visibles para facilitar su identificación, los cuales cuentan con doble bolsa de color negro. Estos contenedores son de uso exclusivo y disponen de tapa.
- Los residuos o desechos como guantes, tapabocas, paños desechables, toallas húmedas, deben ir separados y en doble bolsa, la cual antes debe ser desinfectada tanto al interior como al exterior de la misma, posteriormente se debe marcar con la frase '*no aprovechable*'. La bolsa debe ser llevada al sitio de almacenamiento temporal.
Realizar jornadas de limpieza y desinfección de los puntos ecológicos frecuentados en cada ruta de recolección de los mismos. Antes y después de cada recolección.
- Evitar el contacto directo con contenedores, canecas o bolsas sin elementos de protección, cambiar los uniformes diariamente, lavarlos diariamente, con detergentes y desinfectantes.
- Garantizar durante el proceso de recolección el cumplimiento de la práctica de distanciamiento social de 2 metros.
- Evitar la apertura de las bolsas negras.
- Realizar la recolección según a la frecuencia establecida (realizar disposición final en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta la ruta de recolección).
- Sacar los residuos en los horarios establecidos por la empresa prestadora de recolección.
- Mantener el sitio destinado para el almacenamiento temporal con todas las condiciones de seguridad, con el fin de evitar que los contenedores y bolsas sean abiertos (estar alerta a cualquier situación irregular asociada al manejo de residuos).
- Realizar limpieza y desinfección constante de contenedores. Esto debe realizarse todos los días, antes y después de cada recolección. Ver: SI-LI-04 Limpieza y desinfección de la planta física.

La capacidad de cada contenedor dependerá de las necesidades y frecuencia del personal de cada área. Las bolsas deben ser extraídas del contenedor cuando este no supere los $\frac{3}{4}$ de su capacidad máxima.

Medidas específicas de disposición, recolección, almacenamiento y transporte:

Una vez las bolsas de color negro ubicadas en los contenedores estén en $\frac{3}{4}$ de su capacidad, el personal de servicios generales debe:

- Lavar sus manos con agua y jabón según protocolo establecido.
- Usar el tapabocas convencional, guantes y gafas o careta facial antes de iniciar la actividad siguiendo las guías establecidas por la Institución.
- Apretar y asegurar con nudo las bolsas con los residuos evitando ser abierta de manera accidental.
- Remover las bolsas de residuos del contenedor.
- Depositar las bolsas en el contenedor de color rojo para transporte de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección externa e interna de los contenedores con la solución de amonio cuaternario, alcohol o hipoclorito de sodio en aspersión, utilizando una toalla desechable, luego depositarla en una bolsa de color negro.
- Retirar las bolsas del contenedor rojo, aplicarles en aspersión amonio cuaternario, alcohol o hipoclorito y entregar a la empresa de servicios públicos de aseo.
- Lavar su cuerpo ante cualquier contacto o exposición a elementos posiblemente contaminados y reportar a la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Documentar las actividades realizadas según procedimientos internos (aplica para el personal de servicios generales).
- Depositar en el contenedor color rojo los residuos de envases que contienen las sustancias utilizadas para la limpieza y desinfección. Los contenedores serán ubicados en los sitios ecológicos de las zonas para ser manejados como residuo peligroso de acuerdo con lo establecido en el SI-PL-07 Plan de Gestión Integral de Residuos Peligrosos.
- Lavar los contenedores con agua y jabón según las indicaciones de este documento.



Los elementos de protección personal requeridos para este procedimiento serán los siguientes:

Elemento de protección personal	Detalle
Botas de seguridad o caucho	Antideslizantes
Guantes de nitrilo o neopreno	Especiales para riesgo químico y biológico
Mascarilla de protección respiratoria	Desechable, no lavable
Respirador media cara con filtros	Manejo de sustancias químicas: sales, ácidos y bases.
Careta	De protección completa para rostro
Peto	Elaborado en PVC de fácil lavado



Acciones durante la salida de turno para desplazamiento a la residencia:

Una vez finalice su turno el funcionario debe:

- Desinfectar su calzado y cambiar su ropa de trabajo, manteniendo la distancia mínima de dos metros.
- Desinfectar y depositar las botas de trabajo (ya secas) en una bolsa plástica y posteriormente en su casillera.
- Lavar las manos y retirar los EPP.
- Empacar la ropa de trabajo en una bolsa, la cual transportará para su lavado y desinfección.
- Lavar y desinfecte sus manos.
- Utilizar lapiceros de uso personal para firmar la planilla de salida, espere su turno, evite aglomeraciones y acercamientos con sus compañeros de trabajo u otros colaboradores que se encuentren en el lugar.
- Evitar el contacto con cualquier superficie en su trayectoria hacia la salida o parqueadero.
- Evitar despedirse de mano o beso.

Desplazamientos



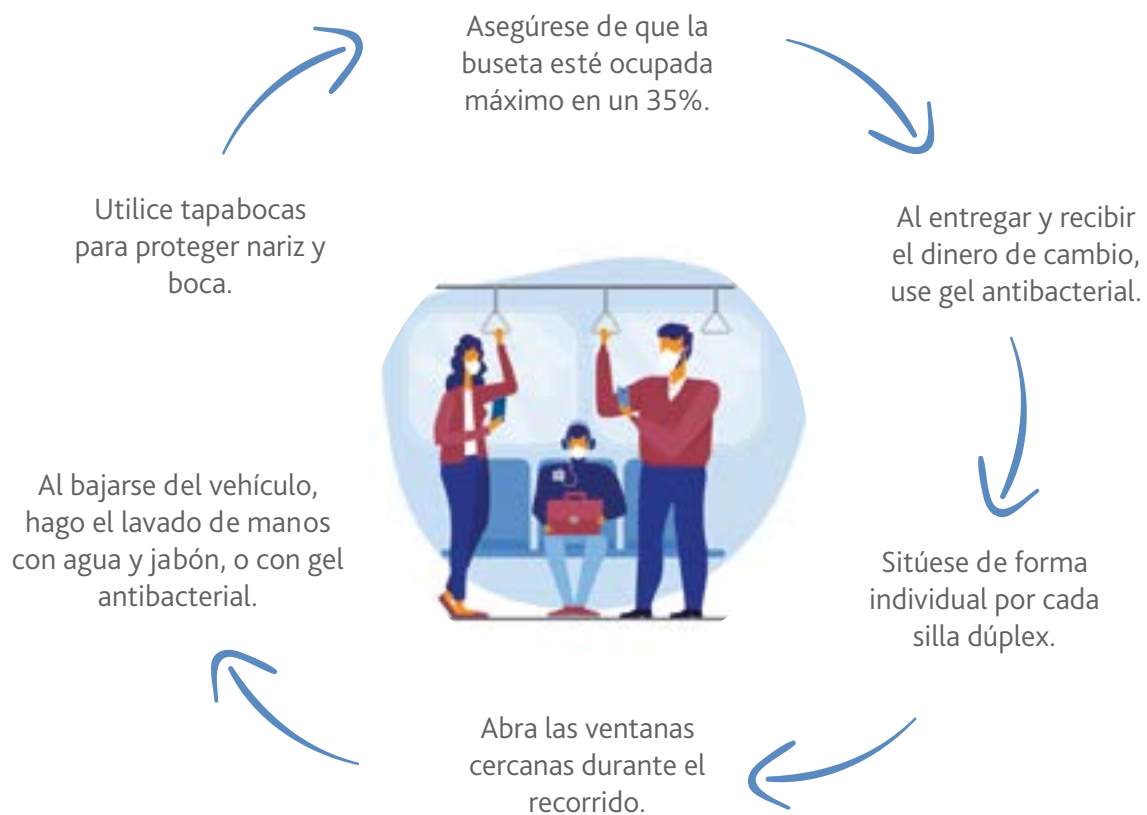
Desplazamiento desde y hacia el lugar de trabajo.

- Si los desplazamientos se realizan por medio de transporte masivo, debe hacer uso de tapabocas y en la medida de lo posible guantes estériles, nitrilo o caucho, procurando mantener la distancia mínima de un metro entre personas al interior del vehículo.
- Si el vehículo es propio, se debe realizar limpieza y desinfección general al terminar la jornada laboral y al momento de llegar a su casa.
- Tener en cuenta el pico y placa vehicular.
- Mantener en lo posible gel antibacterial para la aplicación a la subida y bajada del transporte y se debe tener ventilación constante durante el recorrido.
- Evitar el uso de calefacción o aire acondicionado que circule aire al interior del vehículo.

Recomendaciones uso de taxi



Recomendaciones uso de buseta



Recomendaciones uso de moto o bicicleta

Retire los accesorios
(anillos, reloj,
pulseras, etc.) que
tenga a la mano.



Frote el manubrio con una
bayetilla humedecida con
solución desinfectante.



Evite transportar a
otra persona o prestar
la moto/bicicleta.



Desinfecte también los
elementos de seguridad de
la moto: casco, guantes,
gafas y rodilleras.



Al terminar el trayecto, lave
con agua y jabón la bayetilla,
escúrrala y colóquela a secar
en lugar ventilado.



Al bajarse, lave sus manos
con agua y jabón o con gel
antibacterial.

Fuente: Oficina SST