

# GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN

## DEL COVID-19

[ SERVICIO DOMÉSTICO ]



Las medidas de prevención permiten reactivar diferentes sectores económicos. La disciplina de cada uno es fundamental para prevenir tu propio contagio, el de tu familia y el de todos.

## ***Prevenir el coronavirus es responsabilidad de todos***



### **LAS MEDIDAS BÁSICAS SON:**

- ◆ Lavado de manos frecuente.
- ◆ El lavado de manos debe hacerse:
  - Al llegar de la calle.
  - Cuando se reciba un domicilio.
  - Después de realizar actividades de limpieza y desinfección.
  - Después de toser o estornudar o sonarse la nariz.
  - Antes y después del contacto con alguien enfermo.
  - Antes, durante y después de preparar alimentos.
  - Antes de comer.
  - Antes y después de ir al baño.
  - Después de tocar animales o mascotas y sus desechos.
  - Después de sacar la basura.

# LAVADO DE MANOS

siguiendo estos consejos al lavar tus manos.

 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos.

Revisemos la técnica correcta para el Lavado de manos: ésta incluye utilizar agua y jabón o una solución para manos



**1** Mójate las manos.



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



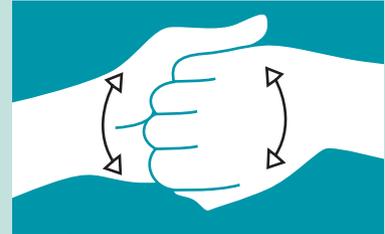
**3** Frota las palmas de las manos entre sí.



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



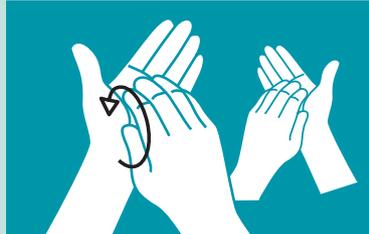
**5** Frota las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.



**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.



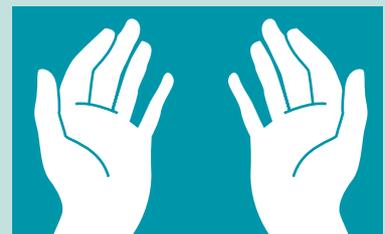
**9** Enjuágate las manos.



**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!

- Las uñas deben estar siempre cortas y limpias. Para esto, utiliza un cepillo adecuado y jabón.
- Mantén un distanciamiento físico de por lo menos dos metros entre personas.
- Ten una buena higiene respiratoria: tose o estornuda en el codo y 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.*



- Realiza la limpieza y desinfección de objetos personales y superficies de contacto frecuente (celulares, manos libres, manijas, barandas, botones de ascensores, etc.).
- No te toques la cara (ojos, nariz o boca) sin lavarte antes las manos. No compartas objetos con otras personas.
- Cambia y lava el uniforme (o ropa de trabajo) diariamente.
- Usa de manera adecuada el tapabocas.

## RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DEL 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





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



4 Orienta hacia afuera el lado de color del tapabocas.



5 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.



6 Presiona la tira de metal sobre la nariz.



7 Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.



8 Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente.



9 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.



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



11 Nunca se debe reusar ni compartir.



## MEDIDAS PARA EL USO DE MEDIOS DE TRANSPORTE

Desplazamiento desde la vivienda a la casa del empleador y regreso a la casa de la empleada doméstica:

- Utiliza gel antibacterial después de entrar en contacto con objetos o superficies como las sillas, ventanas, tubos, torniquetes, etc., dentro del transporte.

*Lávate las manos al terminar el recorrido.*



*Desinfecta las superficies de contacto (manijas, pasamanos, asientos, etc.).*

*Desinfecta las manos después de manipular dinero u otros medios de pago.*

- Mantén una distancia de por lo menos dos metros entre las personas.
- Usa el tapabocas de manera permanente, cubriendo boca y nariz durante todo el recorrido en el transporte.
- Establece horarios de trabajo flexibles con el fin de evitar el uso del transporte público en horarios pico o muy saturados de personas.

- Al tomar un taxi, recuerda que solo debe viajar una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- Cuando viajes en moto o bicicleta limpia el manubrio, casco, guantes, gafas y rodilleras con alcohol.



## **MEDIDAS AL LLEGAR A LA CASA DONDE LABORA LA EMPLEADA DOMÉSTICA Y DURANTE SU PERMANENCIA**

- Deja los zapatos afuera o en una zona destinada por el o la empleador (a) para este fin. Esparce alcohol al 60%, incluso en las suelas de los zapatos.
- Mantén una distancia física de por lo menos dos metros entre personas.
- De ser el caso, usa los ascensores hasta con dos personas en su interior.
- Tómate la temperatura (el/la empleador(a) deberá suministrar un termómetro para uso exclusivo de la empleada). Si el termómetro marca más de 37.5°, por más de tres días, se debe reportar el caso a la EPS.
- Evita saludar dando la mano, abrazos o de besos.

- Báñate con abundante agua y jabón antes de comenzar las labores.
- Conserva la ropa de calle en una bolsa cerrada, en un espacio (locker o estante) dispuesto exclusivamente para guardar la ropa y elementos personales.
- Evita hablar sin tapabocas. Por lo anterior, debes utilizar el tapabocas durante toda la jornada laboral.
- Lávate las manos frecuentemente, mínimo cada tres horas, realizando el lavado desde el antebrazo y frotando las manos entre los cinco dedos, por encima y por debajo, por no menos de 20 segundos.
- Si se solicita un domicilio, al llegar el pedido desinfecta el empaque de la compra y pónlo sobre una superficie desinfectada y limpia.
- Si realizas algún proceso de limpieza fuera de la casa, por ejemplo en las áreas comunes como andenes, una vez terminada la labor debes desinfectar los elementos de trabajo utilizados (escobas, cepillos, paños, baldes con agua y jabón).
- Coloca los alimentos en la nevera o despensa luego de ser lavados y desinfectados.
- Al realizar los procesos de desinfección, ten en cuenta las siguientes recomendaciones frente al manejo de productos desinfectantes:



## Cloro + vinagre

El vinagre es un ácido y reacciona con el cloro provocando gases muy tóxicos que pueden producir quemaduras graves en ojos y daños importantes en el sistema respiratorio.

### Síntomas:

- Tos
- Dificultad al respira.
- Irritación en los ojos



## Cloro + amoniac

Produce un gas tóxico llamado cloramina, compuesto químico que reacciona con el agua de nuestro organismo y genera ácido clorhídrico.

### Síntomas:

- Falta de aliento
- Dolor en el pecho
- Tos
- Dificultad al respirar
- Irritación en los ojos



## Cloro + otros productos de limpieza

Productos como limpiacristales, limpiadores para el inodoro o detergentes para lavavajillas, no deben mezclarse con Cloro ya que produce gas cloro.

### Síntomas:

- Problemas respiratorios
- Irritación ocular



## Agua oxigenada + vinagre

Estos dos productos reaccionan entre si, produciendo ácido peracético que puede generar:

- Daños en la piel
- Irritación en los ojos
- Lesiones al ser inhalado



## Bicarbonato de sodio + vinagre

Juntos se neutralizan haciendo que la solución resulte inútil. Esta combinación produce olor molesto y puede causar una explosión si los mezclan en un recipiente cerrado.



## Cloro + alcohol

La combinación de etanol (alcohol) y el hipoclorito sódico, produce cloroformo, ácido muriático y cloroacetona o dicloruro de etileno.

### Síntomas:

- Tos
- Problemas respiratorios
- Irritación en los ojos
- Afectación del sistema nervioso

## MEDIDAS EN SUPERMERCADOS PARA HACER LAS COMPRAS

- Acuerda y elabora con el/la empleador(a) un menú para varios días.
- Escribe una lista con lo que se va a comprar y así pasar el menor tiempo posible en el supermercado.
- Escoge un horario de baja afluencia de personas en los establecimientos.
- Como empleada doméstica, podrás realizar las compras solo si estás en buenas condiciones de salud.
- Si tienes el cabello largo, debes recogerlo para evitar el contacto con superficies.

- Colócate los elementos de protección (tapabocas y guantes).
- Lleva tus propias bolsas reciclables.
- Evita tocar manijas, chapas, botones de ascensor, entre otros.
- Evita tocarte la cara.
- Una vez salgas de la casa, mantén la distancia de seguridad de por lo menos dos metros respecto a otras personas.



## **MEDIDAS PARA LA EMPLEADA DOMÉSTICA AL RETORNAR A SU CASA**

- Antes de tener contacto con tus familiares, busca y destina un lugar en el que puedas llevar a cabo los procesos de desinfección con alcohol en todas las prendas, incluyendo zapatos.
- Deja los zapatos afuera.
- Si traes bolsas, al entrar ponlas en el suelo, desinfectálas y luego colócalas sobre una superficie limpia y desinfectada.
- Lávate las manos, dando cumplimiento a los protocolos.

- Lleva a cabo los procesos de desinfección con productos que contengan alcohol o soluciones con hipoclorito:
  - Tómate la temperatura.
  - Báñate.
  - Cámbiate el vestuario que traes de la calle y lávalo de inmediato.

## RECUERDA:

En caso de presentar síntomas como fiebre mayor a 37.5°C por más de tres días, tos, dificultad para respirar, fatiga, malestar, secreción y goteo nasal, informa inmediatamente al empleador, a la EPS y/o consulta a:

- Desde **celular**, al 192.
- **Línea nacional:** 01 8000 955590.
- **Bogotá:** 123 y 330 5041.
- **Medellín:** 123 y 444 4144
- **Cali:** 486 5555, opción 7.
- **Barranquilla:** 379 3333 / 317 517 3964.
- **Cartagena:** 317 4016183.

### Bibliografía:

<https://www.trabajadorasdomesticas.org/protocolo-prevencion-contagio-coronavirus-trabajadora-domestica.html>  
Resolución 735 de 2020



Colmena  
Seguros



Más información Línea Efectiva:  
Bogotá / 401 0447  
Otras ciudades / 01 8000-9-19667  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)