

# Guía de recomendaciones para el distanciamiento físico responsable



2 metros



## ► **Objetivo.**

Orientar a los empleadores, contratistas, subcontratistas y trabajadores acerca de las medidas preventivas para mantener el distanciamiento físico, con el fin de controlar la transmisión del virus SARS-CoV-2 (COVID-19).

## ► **Objetivos específicos.**

- Dar a conocer las medidas preventivas de distanciamiento físico que aplican para el personal durante la jornada laboral, para minimizar la propagación del COVID-19 en la etapa de reactivación empresarial.
- Comunicar las medidas generales, teniendo en cuenta el distanciamiento físico como prevención del contagio de COVID-19.

## ► **Medidas preventivas.**

De acuerdo con los lineamientos técnicos y jurídicos de las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19, los puestos de trabajo deben mantener un distanciamiento de dos metros entre personas con el fin de evitar el contagio y la transmisibilidad del SARS-CoV-2. Asimismo, debes garantizar que todo el personal cumpla con el distanciamiento físico al ingreso y a la salida de la empresa, y durante la permanencia en el centro de trabajo.

No olvides implementar las demás medidas de prevención como el lavado frecuente de manos cada tres horas por 30 segundos, la higiene de manos con alcohol glicerinado, el uso adecuado del tapabocas, la higiene respiratoria, el autoaislamiento voluntario y evitar las aglomeraciones.

Es importante que des continuidad a otras medidas como la toma de temperatura al ingreso de la jornada laboral, para identificar personas enfermas que no deban acceder a las instalaciones, de acuerdo con la normatividad vigente.

La reincorporación implica flexibilidad empresarial ante el cambio y las nuevas condiciones sanitarias por COVID-19. Acepta los nuevos retos para reorganizar las metodologías de trabajo y adopta nuevas tecnologías que favorezcan la salud y seguridad de los trabajadores. Sin embargo, te sugerimos evaluar todos los cambios ejecutados a raíz del COVID-19, en la medida en que estos no generen nuevos riesgos y no se descuiden los riesgos inherentes a los que está expuesto el trabajador, de acuerdo con el protocolo de Gestión del Cambio (Decreto 1072 de 2015, Artículo 2.2.4.6.26).

Al cambiar la infraestructura, las instalaciones y los métodos de trabajo, así como al introducir nuevos procesos o al realizar ajustes a las intervenciones, es necesario que identifiques los peligros y hagas la evaluación de riesgos que puedan derivarse de estos cambios. Recuerda adoptar las medidas de prevención y control antes de la implementación.

Es importante que actualices el programa de uso de los Elementos de Protección Personal (EPP), revises los criterios de selección, mantenimiento, reposición y disposición final de EPP; actualices el programa de inspecciones de seguridad, reporte de acto y condiciones inseguras, entre otros elementos del Sistema de Gestión, teniendo en cuenta las nuevas circunstancias que trae consigo el COVID-19.

La participación de los trabajadores es clave para realizar los ajustes y cambios, pues son ellos quienes conocen los procesos productivos, y pueden sugerir mejores opciones de disposición de puestos para la ejecución de las tareas y aportar a la productividad de cada actividad.

## ¿Cómo distribuir y optimizar los puestos de trabajo para conservar el distanciamiento físico?

Al momento de realizar el distanciamiento físico con el fin de controlar y prevenir la transmisión del Virus SARS-CoV2 que produce COVID-19, prioriza por grupos para garantizar un retorno seguro a las instalaciones.



## Grupo 1. Trabajo Remoto.

A este grupo pertenecen el teletrabajo y el trabajo en casa. A través de estas modalidades laborales, las personas no se ven obligadas a asistir a los centros de trabajo y prestan sus servicios desde su residencia, gracias al uso de las TIC. Esto, en efecto, reduce el riesgo de contagio del virus y permite, a su vez, que el ritmo normal de tu organización continúe.

### Trabajo Remoto

#### ▶ Teletrabajo

El teletrabajo es una forma de organización laboral consagrada en la Ley 1221 de 2008 y reglamentada por el Decreto 0884 de 2012. Se basa en la ejecución de funciones con apoyo de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en el espacio laboral.

#### ▶ Trabajo en Casa

Es una situación ocasional, temporal y excepcional, cuya característica consiste en que una persona realiza ocasionalmente su trabajo como asalariado en su domicilio o en un lugar distinto de los locales de trabajo del empleador, en vez de realizarlo en su lugar de trabajo habitual.

De acuerdo con los cargos y roles de los trabajadores, hay tareas que pueden seguir siendo ejecutadas desde el trabajo en casa a través de medios tecnológicos virtuales, siempre y cuando su productividad se mantenga de esta manera en la empresa.

## Grupo 2. Trabajo Mixto (Trabajo remoto - Trabajo Presencial).

En esta modalidad se alterna el trabajo remoto y el presencial. Los trabajadores deben desarrollar algún porcentaje de su jornada laboral mediante actividades presenciales y otro tanto mediante labores virtuales. Aplica para los casos en los cuales la presencia del trabajador no es fundamental.

Puedes incluir en este grupo a quienes necesitan recursos o infraestructura presencial tecnológica, aplicaciones de software, personas cerca de clientes y a aquellos cuya labor deba llevarse a cabo de manera presencial, por lo menos en algún porcentaje de su jornada (plantas de producción o servicios).

### Grupo 3. Trabajo Presencial.

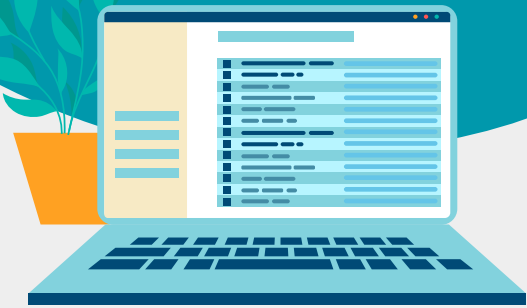
En este grupo encontramos trabajos cuyas funciones y responsabilidades en los procesos y/o actividades requieren ejecutarse indispensablemente de manera presencial, como por ejemplo los operarios de líneas de producción, las labores de vigilancia y aseo; las cadenas de producción, los servicios de transporte de carga, etc.

Si obligatoriamente las tareas deben ser ejecutadas en puestos de trabajo presenciales, ten en cuenta los diferentes tipos de control que existen frente al COVID-19 en los lugares de trabajo y espacios en las empresas. Valida las adaptaciones sencillas y de bajo costo que la empresa pueda adoptar, y determina qué puestos de trabajo deben ser rediseñados en cuanto a infraestructura y condiciones locativas. Cada puesto de trabajo presencial debe ser ejemplo de zona segura.

El nivel gerencial debe conocer qué porcentaje de la población se encuentra en cada grupo, con el fin de determinar las estrategias de control para el Plan de Movilidad Segura del personal que va a realizar el trabajo de manera presencial.

Con base en la información, y para evitar la continua exposición de los trabajadores y las aglomeraciones, puedes definir turnos de trabajo o jornadas laborales flexibles para asistir a los centros de trabajo.





## **Recomendaciones para la ubicación de puestos de trabajo en modalidad presencial**

Entre menos personas expuestas, menor es el riesgo de contagio de COVID-19. Con base en el número de trabajadores, puedes establecer jornadas laborales flexibles que permitan mantener la productividad en la empresa.

Es indispensable garantizar que todos los trabajadores conozcan las políticas empresariales ante el COVID-19. Los trabajadores deben saber qué hacer en caso de presentar sintomatología asociada al COVID-19; deben conocer las políticas del reglamento interno de trabajo frente al autocuidado intra o extralaboral por COVID-19; deben saber cómo actuar dentro de la empresa para mantener la distancia física responsable, dónde y cómo tomar alimentos, y cómo lavarse las manos; deben conocer por qué es importante mantener la empresa ventilada para evitar la propagación del virus, entre otros aspectos asociados a las medidas preventivas establecidas a causa de la emergencia sanitaria por COVID-19.

## **Espacios laborales - cálculo del aforo**

Es necesario que conozcas la infraestructura o la geometría espacial de la empresa, las características del mobiliario y su contenido para calcular su área.

El espacio donde se ubican las personas bajo la modalidad de trabajo presencial debe ser un ambiente ventilado. Evita la ubicación de trabajadores en espacios sin ventilación. Si bien es cierto, la Resolución 666 de 2020 menciona que “se debe controlar el aforo de los trabajadores en el área o recinto de trabajo”, te sugerimos que el aforo en espacios abiertos no supere el 50% de la capacidad máxima instalada y que en espacios cerrados no exceda el 30% de esta. Lo anterior aplica hasta que las autoridades sanitarias de Colombia legislen de manera específica sobre el porcentaje de aforos.

**El volumen de población presencial** está determinado por la superficie disponible, la cual debe permitir que se mantenga dos metros de distancia entre las personas o instalar barreras en el mobiliario, las cuales impidan el contacto entre personas.

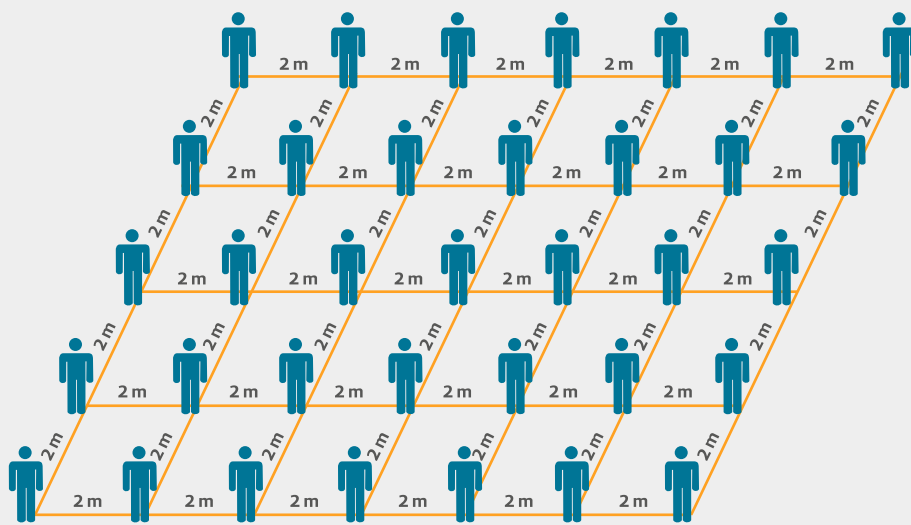


El 100% del área de una empresa no está necesariamente establecida para ubicar puestos de trabajo; las áreas pueden contener zonas comunes como la cafetería, los pasillos, las salas de reuniones, los baños, las salas de espera, la recepción, los ascensores, etc., en las cuales debes garantizar el distanciamiento físico para el acceso y permanencia en estos lugares de la organización.

Analiza el área y el diseño de los puestos de trabajo disponibles, descartando las otras áreas comunes y estableciendo así el área efectiva de puestos de trabajo con el fin de garantizar el distanciamiento físico de dos metros entre los trabajadores.

## ¿Cómo calcular el área mínima ocupada por una persona para garantizar la distancia de dos metros?

El espacio ocupado por una persona, el cual garantiza una distancia de dos metros a cada lado es aquel generado por un área de  $2 \times 2 = 4 \text{ m}^2$ .



Información tomada de: <https://www.otp.es/>

Por lo tanto, el cálculo es tan sencillo como dividir la superficie útil transitable de un local entre cuatro. De esta forma podrás obtener el máximo aforo teórico de tu establecimiento.

Haz el cálculo en un establecimiento de  $100 \text{ m}^2$ , réstale las superficies ocupadas por los escritorios y muebles de oficina, y te quedará por ejemplo una superficie útil transitable de  $60 \text{ m}^2$ .

El aforo máximo teórico calculado con esta metodología es de  $60 / 4 = 15$  personas.



## Contacto estrecho

También debes evaluar el tiempo de exposición.

Referentes	INS/SVE Salud pública - Orientaciones para la vigilancia en salud pública frente al COVID- 19 (V2)	Manual de implementación PRASS- Minsalud-Empresas	Resolución 666 del 24 de abril de 2020
<b>Definición de contacto estrecho</b>	<p><b>Comunitario:</b> Cualquier persona con exposición no protegida, la cual haya compartido en un espacio menor a dos metros y por más de 15 minutos con una persona con diagnóstico confirmado de COVID-19, sin importar que tenga o no síntomas. También aplica cuando la persona ha estado en contacto sin protección adecuada con secreciones infecciosas como por ejemplo, secreciones o fluidos respiratorios, o la manipulación de los pañuelos utilizados.</p>	<p>Se trata de una persona que tuvo contacto con un caso durante su periodo infeccioso (desde dos días antes de que los síntomas comenzaran hasta que este se recuperó).</p>	<p>Es el contacto entre personas en un espacio de dos metros o menos distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable.</p>
<b>Tiempo de exposición</b>	<p>Puede considerarse contacto estrecho cuando dos personas (siendo una de ellas un caso confirmado) comparten el mismo lugar por más de 120 minutos.</p>	<p><b>Existen tres tipos de contacto:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contacto físico.</li> <li>2. Contacto cercano (convivientes o personas con quienes haz tenido conversaciones cara a cara, a menos de dos metros de distancia y por mínimo 15 minutos y sin protección).</li> <li>3. Contacto próximo (a más de dos metros y por un periodo de tiempo superior a 2 horas).</li> </ol>	<p>Durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado, mientras el paciente es considerado infeccioso.</p>

Por lo anterior, para los trabajos presenciales te recomendamos garantizar la ubicación en un mismo espacio ventilado y con una cantidad determinada de personas, en donde se cumpla con las siguientes medidas:

- ✓ Las personas no deben estar expuestas por más de dos horas en un mismo espacio cerrado.
- ✓ Los trabajadores deben permanecer a dos metros unos de otros o con barreras físicas entre ellos.
- ✓ Todo el personal debe usar protección durante el tiempo de exposición y hacer uso adecuado del tapabocas.
- ✓ Las personas deben activar otras medidas como el lavado de manos frecuente.

Implementa controles de ingeniería para evitar el contacto estrecho. Puedes instalar barreras o mamparas que evitan el contacto con secreciones y la exposición a aerosoles.

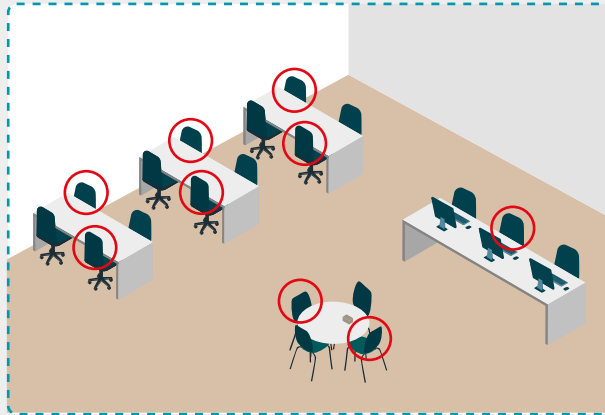


Contempla la posibilidad de implementar barreras o mecanismos que limiten el contacto entre trabajadores, visitantes y demás personas presentes en las instalaciones de la empresa.

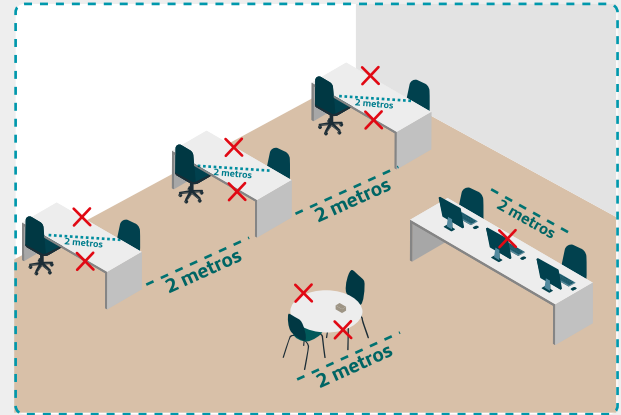
Para mantener las condiciones seguras en las áreas, no permitas el ingreso de personas con síntomas asociados al COVID-19 a las instalaciones de la empresa. Verifica que los procesos de limpieza y desinfección se realicen frecuentemente en las áreas de exposición de personas durante las jornadas presenciales.

### Puestos individuales:

Optimiza el uso de las áreas de las oficinas. Si los puestos son enfrentados unos con otros, te sugerimos intercalar las personas estableciendo una ubicación en zig-zag.

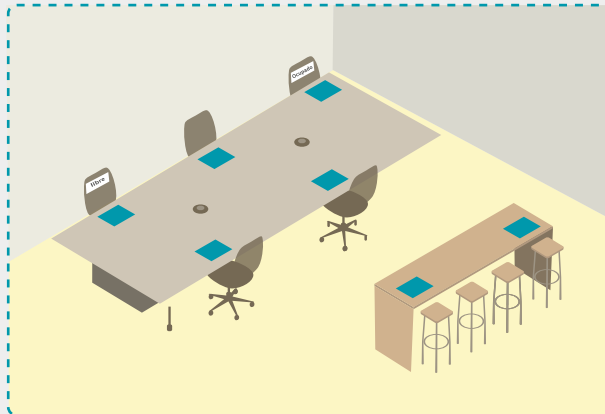


**Sin distanciamiento.**

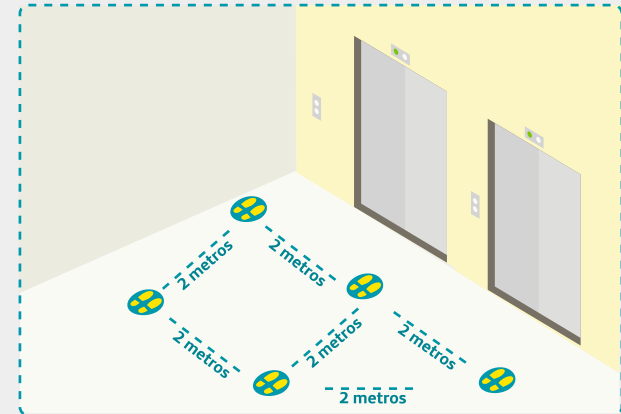


**Con distanciamiento, eliminando puestos de trabajo.**

Es importante que distribuyas los puestos de trabajo en el espacio físico de la empresa, de manera tal que obtengas un distanciamiento de dos metros entre cada uno. De ser necesario, efectúa una nueva distribución de las áreas de trabajo con el propósito de separar las que tienen mayor exposición o flujo de personas, limitando el contacto de estas con los trabajadores que sean estrictamente necesarios.



**Haz señalización de puestos libres y ocupados.**



**Demarca las distancias seguras en las áreas comunes.**



## Ventilación adecuada

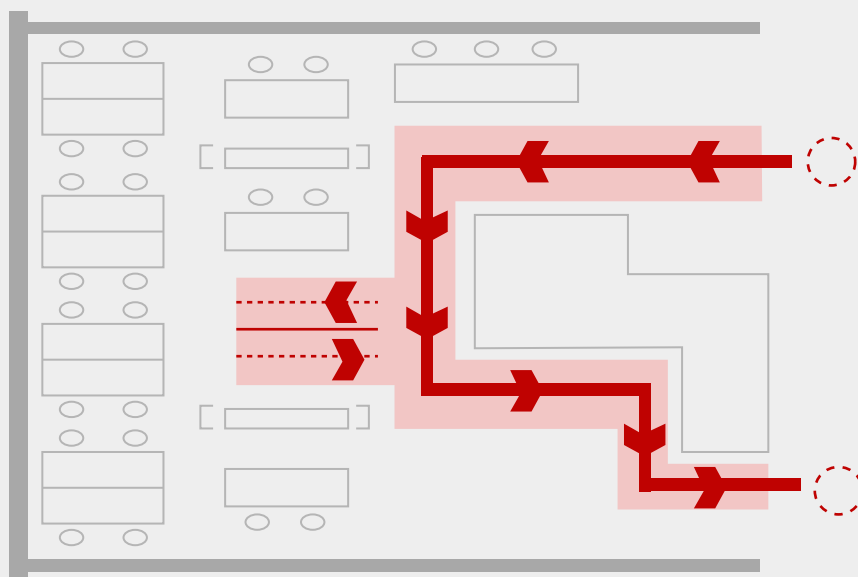
Ten en cuenta que si la ventilación es cerrada y circular hay más probabilidad de contagio. La ventilación no debe incluir sistemas de recirculación interna del aire. Te recomendamos que el aire salga al exterior y, asimismo, ingrese aire limpio hacia el interior. Asegúrate de que siempre se renueve el aire en el establecimiento.

Entre las recomendaciones básicas para mantener una buena calidad del aire interior frente al Coronavirus se encuentran las siguientes:

- ✓ En edificios sin ningún sistema de ventilación mecánica, como regla general te sugerimos el uso activo de ventanas exteriores operables, incluso cuando esto cause cierta incomodidad térmica por mucho más tiempo de lo habitual.
- ✓ Abre las ventanas exteriores por mucho más tiempo de lo habitual, con el fin de aumentar la ventilación natural. Puedes abrirlas durante 15 minutos aproximadamente al entrar en la estancia y, especialmente, cuando esta zona haya estado ocupada por otras personas.
- ✓ Mantén el máximo aporte posible de aire exterior en los establecimientos, mediante la ventilación natural, y/o en los sistemas de ventilación y climatización. Si solo dispones de ventilación natural, maximiza el caudal de renovación del aire abriendo ventanas y puertas.
- ✓ Inicia el proceso de ventilación dos horas antes de la apertura del local y manténlo en funcionamiento una hora después de cerrarlo. Si es posible, deja la ventilación en funcionamiento todo el día.
- ✓ No te recomendamos usar ventiladores de aspas, de pie ni de sobremesa, ya que pueden ser una fuente de dispersión de gotículas, dado el flujo de aire que generan a su alrededor. Si es necesario su uso, hazlo a la menor velocidad posible y compléméntalo con una ventilación natural cruzada, de forma que el flujo de aire generado no se dirija hacia las personas, vigilando además que la posición del ventilador no facilite la transmisión entre grupos.
- ✓ Realiza mantenimiento frecuente de sistemas de ventilación y filtros. Verifica recomendaciones del fabricante.

## Flujo unidireccional en los pasillos

Te sugerimos mantener una sola dirección, por ejemplo en sentido de las manecillas del reloj, la cual favorezca el tránsito de las personas dentro de la empresa en los pasillos. Demarca estas zonas e indica la circulación por la derecha manteniendo la distancia segura.



Delimita las rutas de circulación de los trabajadores, visitantes y demás personas que se movilicen dentro del lugar, y demarca la distancia mínima que debe existir entre los trabajadores.

## Uso de tecnologías

Revisa si tu empresa puede implementar recursos para las mejoras de control del riesgo de contagio, las cuales eviten usar superficies de contacto como manijas, interruptores o grifos. Evalúa acceder a posibilidades tecnológicas como grifería con sensores de movimiento ahorradores de agua, así como sensores para puertas o de iluminación que eviten el contacto directo con superficies.

## Limpieza y desinfección

Ten en cuenta los productos sugeridos por el Ministerio de Salud y Protección Social para la limpieza y desinfección de máquinas y superficies. Verifica cuál es el mejor procedimiento para cambiar o proteger estos materiales.

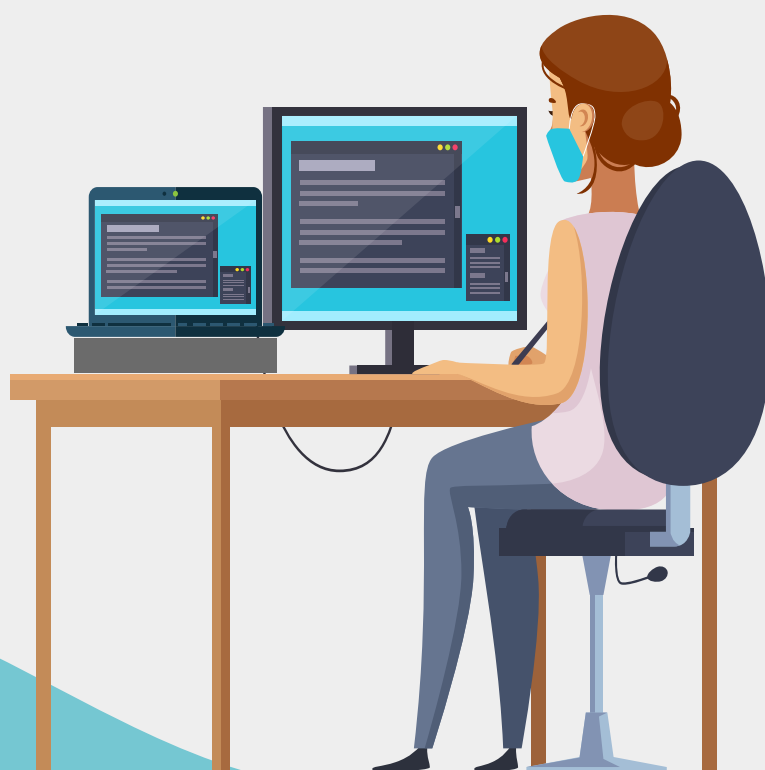
Al incluir desinfectantes nuevos en la empresa, ten en cuenta los posibles riesgos de su utilización en las personas. Algunas pueden sufrir lesiones en la piel, o requerir de protección respiratoria y guantes especiales.

Aplica los protocolos de limpieza y desinfección emitidos por las autoridades sanitarias de Colombia. Apóyate en la Resolución 666 de 2020 y en la Resolución 1155 de 2020 para el sector Salud.

## Fortalece la cultura y autocuidado

Todos somos parte de la cultura de nuestra empresa. Con el ejemplo de nuestras acciones, transformamos los comportamientos equivocados que se deben mejorar y fortalecemos los adecuados.

Para llevar a cabo una correcta implementación de las medidas de prevención y control, es necesario que capacites a los trabajadores en cada una de ellas, generando una cultura de prevención y autocuidado en los lugares de trabajo, además de las competencias necesarias para poner en marcha las nuevas medidas y comportamientos para prevenir el contagio del COVID-19.



## Evita el contacto con documentos físicos

En las empresas existe la necesidad de mantener documentos físicos como los registros de entrega de los EPP, las actas, etc. Asegúrate de que estos documentos tengan el menor contacto entre los trabajadores. Apóyate en las firmas electrónicas. Evita compartir objetos hasta donde sea posible.



## Bibliografía

Resolución 666 de 2020.

<https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

<https://evaluacionpsicosocial.com/como-calcular-aforo-maximo-coronavirus/>

<https://www.insst.es/documents/94886/716213/Recomendaciones+sobre+el+uso+de+instalaciones+de+climatizaci%C3%B3n+en+edificios%2C+a+fin+de+prevenir+la+propagaci%C3%B3n+del+coronavirus+SARS-CoVD-2.pdf/b581bca1-1b62-49ec-abad-6d4bd0889616>

<https://www.insst.es/documents/94886/717230/Directrices+de+buenas+pr%C3%A1cticas+en+la+Industria+26.04.20.pdf/82ec50ea-6d2a-42bc-af32-ac05d105c0cb>

<https://higieneambiental.com/aire-agua-y-legionella/recomendaciones-para-la-ventilacion-como-medida-de-prevencion-frente-a-la-covid-19>

<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>

<https://www.larepublica.co/ocio/las-tendencias-covid-en-diseno-de-oficinas-para-el-regreso-seguro-al-trabajo-3006103>

Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del (SARS-CoV-2):  
[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludpublica/ccayes/alertasactual/ncov/documentos/recomendaciones\\_de\\_operacion\\_y\\_mantenimiento.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludpublica/ccayes/alertasactual/ncov/documentos/recomendaciones_de_operacion_y_mantenimiento.pdf)

Medidas técnicas preventivas para garantizar la calidad de aire interior frente a la exposición al coronavirus (SARS-CoV-2).

Ventilación:

[http://prevencio.gva.es/documents/161660390/169792311/sprl\\_dtprl\\_06+medidas+t%C3%A1cticas+preventivas+para+garantizar+la+calidad+de+aire+interior+frente+a+la+exposici%C3%B3n+al+coronavirus+-+ventilaci%C3%B3n/3ac60ddc-a245-469b-bcc4-e813f5289820](http://prevencio.gva.es/documents/161660390/169792311/sprl_dtprl_06+medidas+t%C3%A1cticas+preventivas+para+garantizar+la+calidad+de+aire+interior+frente+a+la+exposici%C3%B3n+al+coronavirus+-+ventilaci%C3%B3n/3ac60ddc-a245-469b-bcc4-e813f5289820)

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA4045.pdf>

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

<https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/controlprevention.html#interim>





# 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)

