

	INSTITUTO TECNOLÓGICO SANTA ROSA DE CABAL “Humanismo, Ciencia, Tecnología y Emprendimiento” DANE 166682001319	GESTIÓN DIRECTIVA Medidas de Bioseguridad y Autocuidado	CODIGO GD301
			VERSION 1
			2021

Medidas de Bioseguridad y Autocuidado

Lavado e Higiene de manos:

Realizar el lavado de manos con agua y jabón.

- a. Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otras personas (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte).
- b. Cuando las manos están visiblemente sucias.
- c. Antes y después de ir al baño.
- d. Antes y después de comer.
- e. Después estornudar o toser.
- f. Antes y después de usar tapabocas.
- g. Antes de tocarse la cara, tocar o acariciar sus animales de compañía, recoger sus excretas, o realizar el manejo de sus alimentos.

El lavado de manos debe durar mínimo 20 a 30 segundos.

Distanciamiento Físico:

Para todas las actividades de los diferentes sectores destinatarios de la resolución, el distanciamiento físico será de mínimo 1 metro, entre las personas que se encuentran en el lugar o entorno. Los grupos familiares, no les aplica esta regla de distanciamiento físico, pero deberán observarla con otros grupos o personas. Para lo anterior se requiere como mínimo:

- Reiterar la importancia de mantener el distanciamiento físico en todos los lugares en donde pueda tener encuentro con otras personas, pues constituye una de las mejores medidas para evitar la propagación.
- Evitar aglomeraciones en las diferentes áreas donde se desarrollan las actividades, definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento físico y minimicen la acumulación de personas en un mismo lugar.
- Informarse sobre las condiciones de uso, acceso y aforo de los distintos ambientes y establecimientos.

	INSTITUTO TECNOLÓGICO SANTA ROSA DE CABAL “Humanismo, Ciencia, Tecnología y Emprendimiento” DANE 166682001319	GESTIÓN DIRECTIVA Medidas de Bioseguridad y Autocuidado	CODIGO GD301
			VERSION 1
			2021

Uso de Tapabocas:

- El uso de tapabocas es obligatorio en todos los lugares y ambientes.
- El uso correcto del tapabocas, esto es, cubriendo nariz y boca, es fundamental para evitar el contagio; igualmente, es muy importante retirarse el tapabocas evitando el contacto con zonas contaminadas o dispersión del agente infeccioso.
- Recomendar a personas mayores con comorbilidades usar tapabocas quirúrgicos.
- Ajustar el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo, por debajo de las orejas y por encima del cuello.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La cara del tapabocas con color (Impermeable) debe mantenerse como cara externa. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección.
- Sujetar las cintas o colocar las gomas de forma que se quede firme. Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de los lados, este debe ir en la parte superior, moldee la banda sobre el tabique nasal.
- No tocar el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lavase las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante 8 horas de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirado, doblar el tapabocas con la cara externa hacia adentro y deposítelo en una bolsa de papel o basura.
- No reutilizar el tapabocas de un solo uso o desechable.
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
- Los tapabocas no se pueden dejar sin protección encima de cualquier superficie, por ejemplo, mesas, repisas, escritorios, equipos entre otros por el riesgo de contaminarse.