



**Unidos
otra vez**

Por tu salud y la mía en el regreso a la oficina

**POR TU SALUD Y LA MÍA
EN EL REGRESO A LA OFICINA**

ÍNDICE



Medidas durante la jornada
laboral en el regreso a la oficina

3



¿Cómo usar el tapabocas?

4



Lavado de manos
¿Cómo debes hacerlo?

5



Distanciamiento social

6

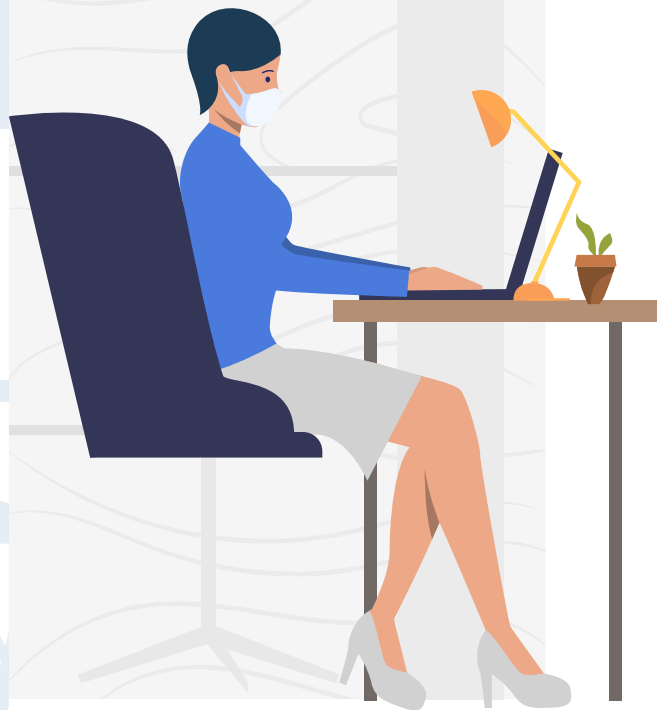


Formatos y capacitaciones
para el regreso a la oficina

7

MEDIDAS DURANTE LA JORNADA LABORAL EN EL REGRESO A LA OFICINA

Cuidarnos y cuidar a los demás ahora será parte de nuestra misión en la Unidad. Por este motivo, queremos contarte cuáles son las medidas que debes tomar si debes regresar a la oficina.



1. Lávate las manos cada tres horas con agua y jabón.
2. Mantén la distancia física de dos metros a tu alrededor.
3. Utiliza todo el tiempo el tapabocas en buenas condiciones.
4. Si quieres saludar, procura no hacerlo de abrazo, ni beso.
5. Notifica al enfermero del Grupo de Gestión del Talento Humano si notas algo diferente en tu estado de salud.
6. Si solicitas domicilios de alimentos, dirígete a la recepción a recibirlos y toma todas las precauciones preventivas, aplicando este protocolo.
7. Antes y después de ingerir alimentos, lávate las manos correctamente.
8. No manipules elementos de oficina de otras personas, ni prestes los tuyos; en caso de hacerlo, recuerda desinfectarlos.
9. Realiza adecuadamente la disposición de residuos como tapabocas, guantes u otros elementos que se hayan dispuesto para tu protección.
10. En la medida de lo posible, evita transitar o desplazarte por otras áreas de la sede, cuando no sea necesario.
11. Evita el intercambio de documentos físicos; en lo posible estos se recepcionarán de manera digital.
12. Procura hacer uso de las escaleras para movilizarte.
13. Solo se podrán utilizar las áreas y/o espacios comunes, siempre y cuando se garantice una distancia de dos metros y se utilicen los medios de protección y autocuidado.

Ten en cuenta estas medidas para cuidar tu seguridad y la mía en el regreso a la oficina

¿CÓMO USAR EL TAPABOCAS?

Este es un elemento que se convirtió en parte de nuestro clóset. Al usarlo debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones para que cuides de tu seguridad y la mía en el regreso a la oficina.

1. Antes de colocarte el tapabocas recuerda lavarte las manos.
2. Asegura que no haya espacios entre la mascarilla y tu cara.
3. Evita tocar la mascarilla o tapabocas mientras lo usas y, si lo haces, recuerda lavar muy bien tus manos o usar un desinfectante a base de alcohol.
4. Cuando lo retires recuerda no tocar el frente de la mascarilla. Si es de un solo uso, deséchalo en un contenedor cerrado, de lo contrario, lávalo de inmediato y realiza la higiene de tus manos.
5. Los tapabocas son efectivos solo cuando los usamos en combinación con la higiene frecuente de manos.
6. Reemplaza el tapabocas con uno nuevo cuando esté húmedo y no reutilices las mascarillas de un solo uso.



Aprende cómo usarlo aquí



Mantenerse informado es prevenir el contagio

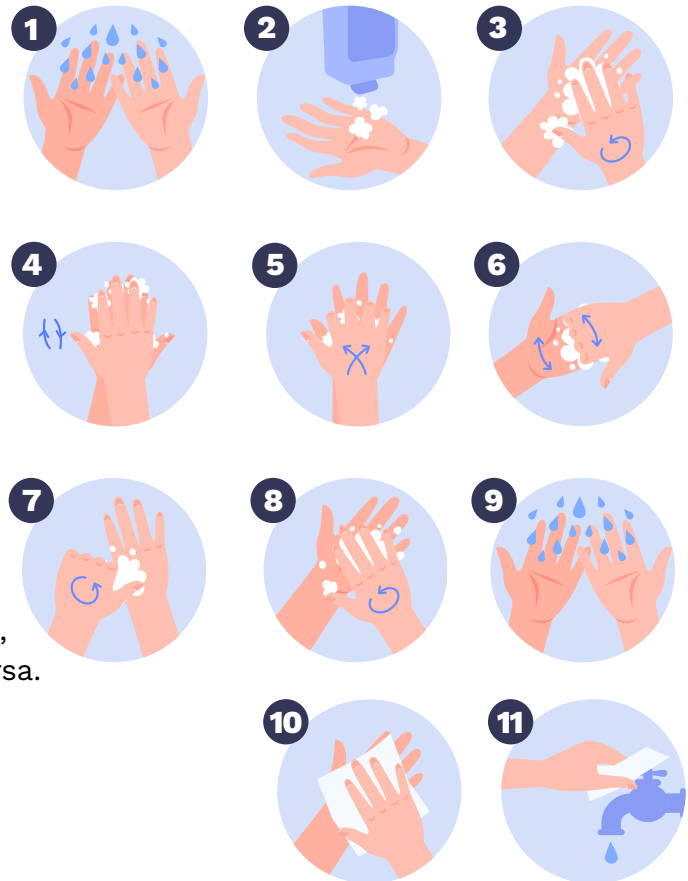


LAVADO DE MANOS

¿CÓMO DEBES HACERLO?

Lavar nuestras manos es muy importante. Sin embargo, muchas personas no lo hacen muy bien, razón por la que te enseñaremos a continuación cómo hacerlo para que cuides de tu seguridad y la mía en el regreso a la oficina. Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) son:

1. Mojarse las manos.
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
3. Frotar las palmas entre sí.
4. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frotar 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, frotarlo con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuagar las manos.
10. Secarlas con una toalla de un solo uso.
11. Utilizar la toalla para cerrar el grifo.



Así debes hacerlo

Dos minutos que pueden salvar vidas ¡Lava tus manos y cuida tu salud!

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

¿QUÉ ES?

Limitar el contacto frente a frente con otras personas es la mejor forma de reducir la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

El distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico”, significa mantener un espacio exclusivo para ti, fuera de tu casa.

Para poner en práctica el distanciamiento social o físico debes mantener una distancia de al menos seis pies (alrededor del largo de dos brazos extendidos) con respecto a otras personas.

Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, mantener el espacio tuyo y respetar el de las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar así su propagación a nivel local, nacional y mundial.

¿POR QUÉ DEBO PRACTICARLO?

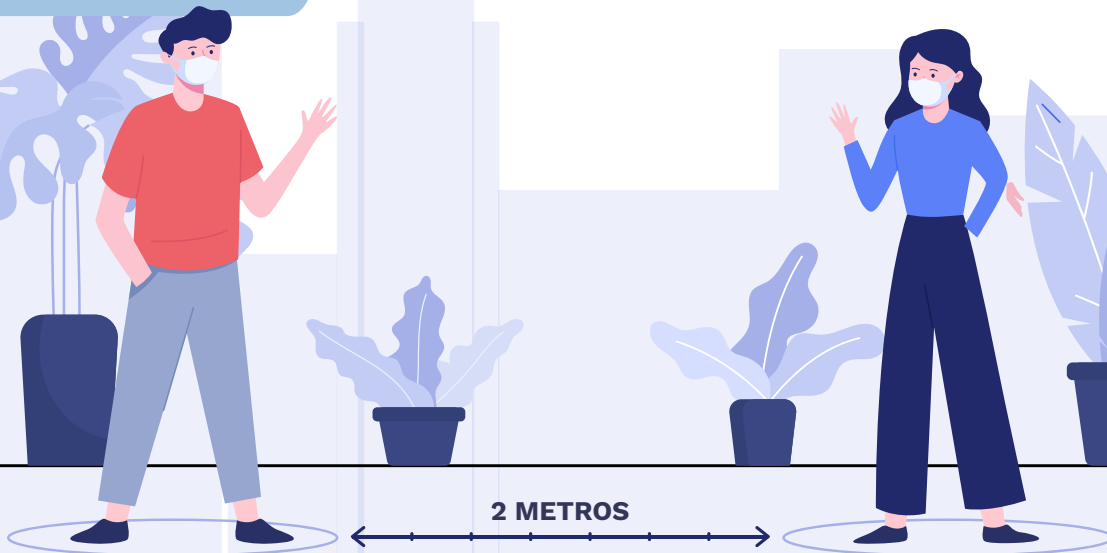
El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas.

Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones. Estudios recientes indican que las personas que están infectadas, pero no tienen síntomas, probablemente también juegan un rol en la propagación del COVID-19.

Aunque el riesgo de enfermarse gravemente puede ser diferente para cada uno, cualquier persona puede contraer y propagar el COVID-19. Todos tenemos un rol que cumplir para desacelerar la propagación y protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestra comunidad.



[Conoce más aquí](#)



FORMATOS Y CAPACITACIONES PARA EL REGRESO A LA OFICINA

Aunque el regreso a la oficina se hará de manera paulatina (inicialmente, solo el 20% de todo el personal) es muy importante saber que todos tenemos la responsabilidad de conocer el Protocolo de Bioseguridad, el cual contiene las medidas de control que los servidores públicos, contratistas, colaboradores, visitantes, proveedores y otras partes interesadas debemos cumplir previo al regreso progresivo a las actividades de las sedes de la Unidad.



Consulta aquí el protocolo

Recuerda que todos debemos realizar la capacitación del protocolo y que quien no la haga no podrá ingresar a las instalaciones de la Unidad.



Accede aquí a la capacitación



***En tus manos está tu salud, la de tu familia y la nuestra.
¡Cuidarnos entre todos es nuestra responsabilidad!***



www.unidadvictimas.gov.co