**PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DE GIMNASIOS**



|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO COMERCIAL** |  |
| **NIT/CC** |  |
| **NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL** |  |
| **DIRECCIÓN** |  |
| **CIUDAD** |  |
| **MUNICIPIO** |  |
| **TELEFONO** |  |

TABLA DE CONTENIDO

[INTRODUCCIÓN 1](#_Toc46300393)

[1 OBJETIVO 1](#_Toc46300394)

[2 DEFINICIONES 1](#_Toc46300395)

[3 MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES 3](#_Toc46300396)

[3.1 Medidas generales 3](#_Toc46300397)

[Previo al entreno 3](#_Toc46300398)

[Servicio de recepción 5](#_Toc46300399)

[Servicio de snacks saludables y cafetería 6](#_Toc46300400)

[Entrenamiento 6](#_Toc46300401)

[Zonas de uso común 7](#_Toc46300402)

[Requisitos de limpieza 7](#_Toc46300403)

[Mantenimiento 7](#_Toc46300404)

[3.1.1 Lavado de manos: 8](#_Toc46300405)

[3.1.2 Lavado de manos y técnica de lavado 8](#_Toc46300406)

[3.2 Distanciamiento físico 9](#_Toc46300407)

[3.3 Elementos de Protección Personal EPP para prevención del COVID-19 10](#_Toc46300408)

[3.3.1 Manejo de los tapabocas 11](#_Toc46300409)

[3.3.2 Tapabocas convencional 12](#_Toc46300410)

[3.4 Limpieza y desinfección 13](#_Toc46300411)

[Protocolo de limpieza y desinfección 14](#_Toc46300412)

[¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de los establecimientos y espacios de trabajo? 18](#_Toc46300413)

[3.5 Manipulación de insumos y productos 19](#_Toc46300414)

[3.6 Manejo de residuos 19](#_Toc46300415)

[4 PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO 20](#_Toc46300416)

[Recepción 20](#_Toc46300417)

[Medidas preventivas en espacios comunes 21](#_Toc46300418)

[Reservas, agendamiento y clases On Line 21](#_Toc46300419)

[4.1 Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contacto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST 21](#_Toc46300420)

[Monitoreo síntomas de contagio - encuesta de condiciones de salud 22](#_Toc46300421)

[4.1.1 Trabajo remoto o trabajo a distancia 23](#_Toc46300422)

[4.1.2 Trabajo de forma presencial 23](#_Toc46300423)

[4.1.3 Alternativas de organización laboral 23](#_Toc46300424)

[4.1.4 Interacción en tiempos de alimentación 24](#_Toc46300425)

[4.1.5 Medidas locativas 24](#_Toc46300426)

[Punto de aseo 24](#_Toc46300427)

[4.1.6 Herramientas de trabajo y elementos de dotación 25](#_Toc46300428)

[4.1.7 Interacción con terceros (proveedores, clientes, aliados, etc.) 25](#_Toc46300429)

[4.2 Desplazamientos desde y hacia el lugar de trabajo 26](#_Toc46300430)

[4.2.1 Medidas para el uso de transporte en carros, motocicletas y bicicletas 26](#_Toc46300431)

[4.2.2 Medidas para el uso de transporte público 26](#_Toc46300432)

[4.3 Capacitar a los trabajadores en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el COVID-19 y las maneras de prevenirlo 27](#_Toc46300433)

[4.4 Medidas en coordinación con Administradores de Riesgos Laborales – ARL 27](#_Toc46300434)

[4.5 Recomendaciones en la vivienda 28](#_Toc46300435)

[4.5.1 Al salir de la vivienda 28](#_Toc46300436)

[4.5.2 Al regresar a la vivienda 29](#_Toc46300437)

[4.6 Convivencia con una persona de alto riesgo 29](#_Toc46300438)

[4.7 Manejo de situaciones de riesgo por parte del empleador 30](#_Toc46300439)

[5 ¿CÓMO SE REALIZARÁ EL MONITOREO DE SÍNTOMAS DE CONTAGIO DE COVID-19 ENTRE TRABAJADORES? 30](#_Toc46300440)

[5.1 Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio 30](#_Toc46300441)

[6 PASOS A SEGUIR EN CASO DE PRESENTAR UNA PERSONA CON SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19 31](#_Toc46300442)

[7 PLAN DE COMUNICACIONES 32](#_Toc46300443)

# INTRODUCCIÓN

El coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo pueden afectar todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos, la cultura y los mercados financieros, entre otros. Para reducir el impacto de las condiciones del brote de COVID-19 en las actividades económicas y sectores del país, en la población trabajadora, en los usuarios, consumidores y en la comunidad en general, es importante que todos los empleadores realicen la planeación, alistamiento e incorporación de medidas de prevención para la mitigación y respuesta a situaciones de riesgo frente COVID-19.

Por lo anterior desde el Ministerio de Salud y Protección Social, se han generado los lineamientos para orientar a la población frente a las medidas que se requieren para mitigar la transmisión del virus en el sector de alojamiento, con el fin de continuar fortaleciendo la respuesta en la fase de mitigación del virus.

En este orden de ideas, con el fin de establecer las medidas de promoción y prevención necesarias para la reducción y mitigación de la exposición de los colaboradores, entrenadores, usuarios, proveedores y público en general, que frecuentan nuestro Gimnasio, se constituye este protocolo para la operación y ejecución de las actividades cotidianas.

# OBJETIVO

Establecer los procesos, procedimientos y lineamientos que toda la comunidad del **Gimnasio** debe implementar con el fin de proteger a las personas que convergen en sus instalaciones, para prevenir contagios, atender y mitigar los riesgos relacionados a la propagación del virus COVID-19.

# DEFINICIONES

***Aislamiento:*** separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree razonablemente, que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación del virus COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

***Afectado:*** personas que están infectados o contaminados o que son portadores de fuentes de infección o contaminación, de modo tal que constituyen un riesgo para la salud pública.

***Bioseguridad:*** conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de trabajadores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente. (Ministerio de Salud y Protección Social).

***Covid-19:*** un virus relacionado con el SARS-Cov y MERS-Cov que afecta a las vías respiratorias bajas, es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, aunque normalmente causa enfermedad moderada, el Covid-19 es capaz de causar neumonía grave, y en algunos casos puede ser fatal.

***Contagio:*** transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

***Control:*** es un mecanismo preventivo y correctivo adoptado por la administración de una dependencia o entidad que permite la oportuna detección y corrección de desviaciones.

***Contacto Cercano:*** es el que se da entre un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 y otras personas a menos de 2 metros de distancia, durante un periodo de tiempo mayor de 15 minutos o haber tenido el contacto directo con sus secreciones.

***Cuarentena:*** consiste en la restricción de las actividades de las personas presuntamente sanas que hayan estado expuestas durante el periodo de transmisibilidad de enfermedades que puedan tener efectos en la salud poblacional. Su duración será por un lapso que no exceda del periodo máximo de incubación de la enfermedad o hasta que se compruebe la desaparición del peligro de diseminación del riesgo observado.

***Elementos de Protección Personal:*** es cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

***Pandemia:*** enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

**Prevención:** Preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo.

**Residuo Biosanitario:** son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

# MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES

**Fortalecimiento**

**de los procesos**

**de limpieza y**

**desinfección**

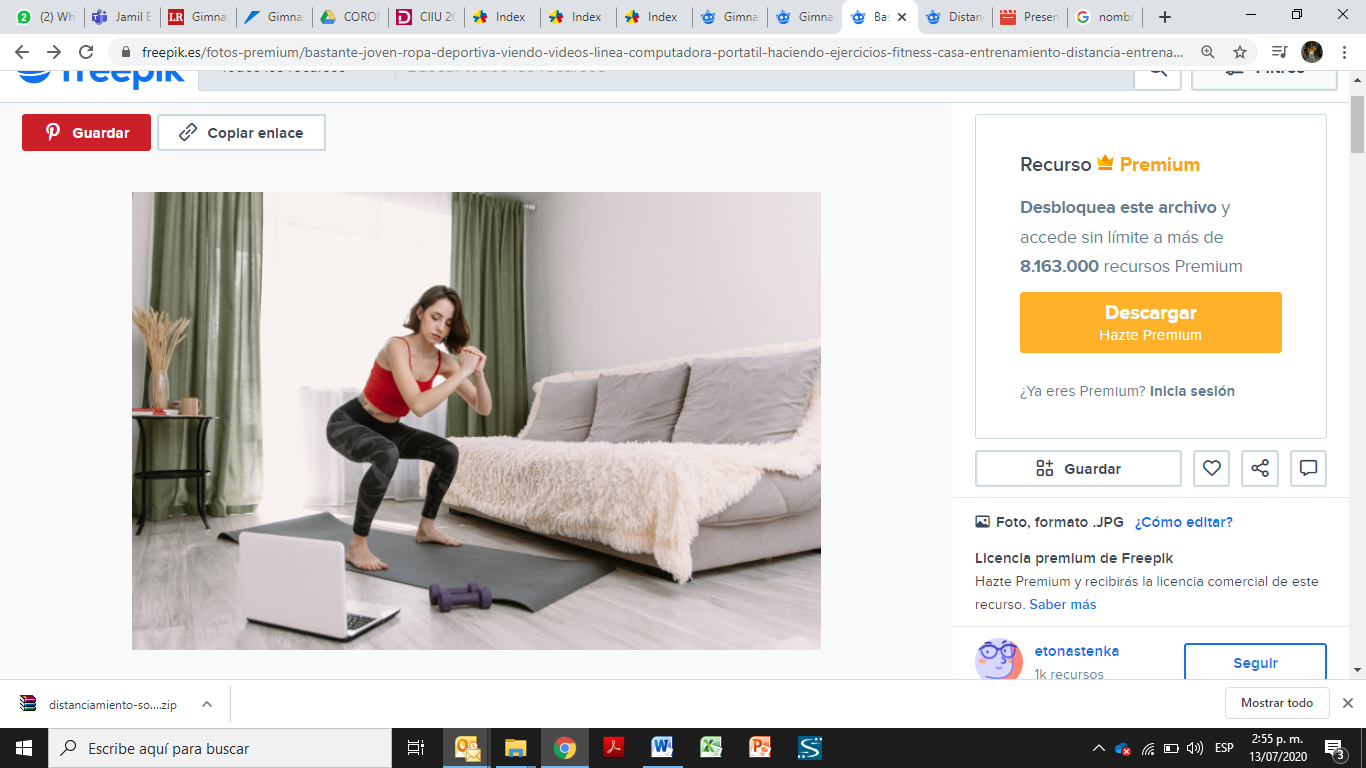
**Uso de Tapabocas**

**Distancia Social**

**Lavado de Manos**

## Medidas generales

De acuerdo a las medidas y mecanismos con mayor evidencia de la contención del virus, el Gimnasio adecua las siguientes actividades para la prevención y mitigación de este, a través de procesos de limpieza, desinfección, distanciamiento y uso de elementos de protección personal.



## Previo al entreno

Es importante establecer que la **generación de confianza es la prioridad de este protocolo que implementamos para apoyar la salud física y psicosocial de nuestros usuarios y equipo de trabajo. Por ello, tomamos las siguientes medidas en nuestro Gimnasio**

* Debido a nuestra apertura, debemos educar desde cero a nuestros usuarios iniciando con una bienvenida por medio de un tour por nuestras instalaciones para que puedan ver los ajustes y adecuaciones llevadas a cabo, para la prestación de un servicio bioseguro. Esta bienvenida podrá ser realizada por medio de un video corto o físicamente en el establecimiento (comprende las medidas de bioseguridad, el uso del tapabocas, el lavado de manos, el distanciamiento, la limpieza y desinfección de máquinas, el no uso del vestier ni zonas húmedas, etc.)
* Por lo anterior, informaremos las siguientes precauciones que hemos tomado en nuestro establecimiento:
* Aumentamos la frecuencia de la limpieza y desinfección en las horas de mayor afluencia, para que nuestros usuarios estén seguros y así se sientan a salvo realizando sus prácticas deportivas.
* Invitamos a nuestros usuarios a agendar su entreno previamente (por teléfono, correo, WhatsApp, etc.), en el cual además, podrán validar el aforo en el momento que deseen reservar su cupo.
* Invitamos a nuestros usuarios a realizar vía web el formulario de estado de salud. No se permitirá el ingreso usuarios y personal con temperatura mayor a 38°.
* Recomendamos que acudas al Gimnasio listo para entrenar, ya que no estamos empleando duchas ni vestidores. De esta manera también controlamos la duración en el Gimnasio.
* Desinfecta el equipamiento utilizado antes y después de usarlo con el atomizador desinfectante que encontrarás a tu disposición en diferentes zonas del Gimnasio.
* Por favor se puntual con la agenda, de esta manera controlamos el aforo de manera más eficiente, en lo posible llega 5 minutos antes del ingreso.
* Puedes traer si así lo deseas, tu propio equipamiento (pesas, colchoneta, pelotas).
* Te invitamos a minimizar el uso del celular dentro de la instalación.
* A traer solo lo imprescindible (toalla y botella de agua).
* A recogerte el cabello.
* A realizar los pagos virtuales y alternar las clases presenciales con virtuales.
* A emplear una duración en el establecimiento no mayor a 90 minutos incluyendo el tiempo de desinfección y a evitar permanecer en el Gimnasio una vez termines tu rutina.
* Las actividades de natación, sauna, turco y similares, están suspendidas hasta nueva orden.
* Debemos evitar el uso de accesorios como joyas, canguros, gafas y demás que puedan contaminarse y no permitimos acompañantes.
* Invitamos a nuestros usuarios con riesgos y vulnerabilidades de la COVID-19, a tomar las clases virtuales o a participar en el Gimnasio en horarios con poca afluencia.
* Suspendimos las zonas de hidratación y descanso para evitar aglomeraciones y posibles contagios.
* Evitamos el registro de ingreso biométrico – táctil o con tarjeta.
* Contemplamos la ventilación de forma natural o de aire acondicionado con mayor frecuencia de mantenimiento. Recomendamos no emplear ventiladores, deben estar apagados.

Adicional, tomamos otras medidas generales para el cumplimiento de este protocolo así:

* Controlamos el aforo reduciendo hasta un 50% de nuestra capacidad (sobre el total de usuarios que atendíamos antes), distribuyendo el equipamiento, las máquinas y las clases para que haya una distancia de por medio de 2 metros. En horas pico se promueve el agendamiento previo y las clases virtuales para su control.
* Debemos establecer el horario laboral de acuerdo a las disposiciones de las entidades competentes y al servicio de nuestros usuarios.
* Debemos promover las clases virtuales y la venta de productos como proteínas a domicilio o para llevar (debemos evitar la preparación de estos dentro de las instalaciones).
* Debemos promover el no uso del transporte público e invitar a tomar otros medios de transporte alternos como la bicicleta, moto, automóviles e incluso, caminar si está cerca (siguiendo rigurosamente la desinfección del vehículo cuando aplique).
* Debemos solicitar el tapabocas como elemento de protección personal obligatorio en todo momento (aconsejando que el usuario valide que sean respirables, tengan su empaque y cumplan los requisitos técnicos estipulados por el Ministerio de Salud).
* También debemos solicitar para uso personal, que los usuarios carguen su propio alcohol glicerinado al menos con una concentración entre el 60% al 95%. En este caso, el Gimnasio puede validar la venta de estos o la entrega como beneficio del servicio.
* Distribuimos la maquinaria y demás equipamiento con al menos 2 metros de distancia entre cada uno y marcamos los elementos que no pueden ser usados por esta medida. En la zona de pesas, debemos tratar que la distancia sea mayor.
* Por ahora nuestras clases grupales serán reducidas en atención al 40% del espacio que haya en nuestra zona para esta actividad disponible. Se empleará el protocolo de limpieza antes y después en los pisos y elementos a emplear como pesas y barras (evitando en gran medida no usarlos).
* Las clases personalizadas serán posibles teniendo en cuenta el distanciamiento mínimo de 2 metros y la buena instrucción de los ejercicios tomando estas medidas.

Estos son compromisos compartidos con los usuarios a quienes debemos verificar que estén realizando el cumplimiento de este protocolo.

## Servicio de recepción

* Debemos determinar el aforo máximo de la zona de recepción, se debe establecer de acuerdo a su tamaño y capacidad de servicio, no siendo mayor a la atención de un usuario por colaborador, estableciendo las medidas necesarias para asegurar el distanciamiento entre estos.
* En la zona de recepción debemos contar con gel antibacterial o alcohol al mínimo al 60%.
* Debemos evitar compartir bolígrafos. Si debemos prestarlo, tendremos que desinfectarlo después de su uso.
* Debemos asegurar la distancia mínima de seguridad entre usuarios fijando de manera visible marcadores de distancia para evitar aglomeraciones. Incluye maquinas, espacios de entrenamiento y cuando aplique ascensor.
* Debemos fomentar el pago con tarjeta u otros medios electrónicos o virtuales previo al entreno. De requerir datafono, debemos tener en cuenta la desinfección con un paño antibacterial tras cada uso en el que exista contacto.
* Debemos limpiar y desinfectar los mostradores de la recepción diariamente antes y al cerrar el Gimnasio y al día, al menos cada tres (3) horas.
* En el caso de que existan tarjetas o llaves de casilleros, debemos depositarlas en un recipiente con desinfectante o emplear paños antibacteriales. Debemos realizar la limpieza con cada cambio de usuario previniendo que no dejen artículos dentro de estos por más tiempo que su estancia en el Gimnasio.
* Los materiales e insumo de trabajo como computadores, celular, teléfono fijo y elementos de oficina debemos limpiarlos y desinfectarlos al inicio y al final de la jornada de trabajo.

## Servicio de snacks saludables y cafetería

* Debemos tratar de que los productos sean para llevar o de envío a domicilio.
* Debemos reducir al máximo la manipulación e intervención del usuario para prevenir el riesgo de contagio (no consumirlos ni prepararlos en el Gimnasio).
* Debemos eliminar los elementos y equipamientos de uso común, tipo saleros y demás, así como cualquier elemento decorativo.
* En la prestación de este servicio debemos seguir extremadamente las precauciones en la entrega de los productos. Debemos emplear doble bolsa (para que el usuario deseche la envoltura exterior), debemos promover el pago virtual y en caso de ser efectivo, debemos usar una canastilla donde se reciba el dinero y se entreguen cambios; debemos marcar el distanciamiento, emplear los elementos de protección personal todo el tiempo y debemos higienizar las vitrinas, mesas, elementos, utensilios y demás que se requieran. Los alimentos siempre deben estar cubiertos, no pueden recibir afectaciones del ambiente (gotas de sudor, saliva, esporas).

## Entrenamiento

* Debemos propiciar el entrenamiento virtual por medio de asesorías programadas para reducir el aforo.
* El uso del tapabocas y el distanciamiento social es obligatorio.
* Debemos analizar la reducción de tapetes, colchonetas, pelotas de yoga, pesas y demás objetos que inciten mayormente a su manipulación, en sentido que es más fácil limpiar y desinfectar si contamos con un inventario reducido que ayudará a controlar el buen uso de estos.
* Debemos generar el compromiso de nuestros usuarios en atención a la extremada limpieza y desinfección que se requiere para el entrenamiento bioseguro.
* No debemos compartir elementos o alternar máquinas y demás, con otros usuarios sin la previa desinfección.
* Al hidratarte procura retirar el tapabocas de forma segura (lavarte las manos antes y después)

## Zonas de uso común

* El Gimnasio debe determinar los aforos de los distintos espacios comunes.
* Debemos disponer de gel antibacterial o alcohol en lugares de paso y en aquellas instalaciones de uso intensivo por los usuarios.
* Debemos evitar las toallas de tela promoviendo las de papel para la limpieza y desinfección de las maquinas e implementos.
* Las papeleras deben contar con una apertura de accionamiento no manual y disponer en su interior de doble bolsa interior.
* Debemos velar por que los usuarios respeten las distancias de seguridad.
* Debemos asegurarnos de la reposición de jabones, toallas de papel, gel antibacterial, etc.
* Los dispensadores de papel, gel y jabón deben limpiarse periódicamente, atendiendo al nivel de uso.

## Requisitos de limpieza

El Gimnasio adapta sus procesos de limpieza y desinfección, teniendo en cuenta las medidas sanitarias requeridas, para la prevención del virus de la siguiente manera

* Incrementamos las frecuencias de limpieza especialmente en las zonas de mayor contacto.
* El personal de nuestra recepción cuenta con turnos para realizar el lavado de manos cada 2 horas, lo mismo para la desinfección de las superficies del área de recepción que mantendrá la misma frecuencia.
* La frecuencia de limpieza y desinfección de las herramientas de trabajo se realizarán al inicio de las labores, al ser usadas por los colaboradores con los usuarios y al ser usadas por otro compañero si la actividad lo requiere.
* Promovemos la ventilación/aireación natural diaria de las zonas del Gimnasio.
* La recogida de papeleras debemos realizarlas en condiciones de seguridad biosanitarias, de forma que las bolsas queden cerradas y sean trasladadas al punto de recogida de residuos.
* Debemos registrar diario las limpiezas realizadas.
* Debemos realizar la limpieza y desinfección general de las zonas de entrenamiento, paredes, suelos, techos y espejos, etc.

## Mantenimiento

* El personal de mantenimiento empleará los EPP y realizará actividades de limpieza y mantenimiento de la maquinaria cuando haya menor afluencia de usuarios o en su defecto, en horarios donde el Gimnasio se encuentre cerrado.
* Una vez finalizada la asistencia o reparación, el personal debe desinfectarse las manos y desechar el EPP de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
* Se procede a desinfectar la maquina intervenida para uso posterior de los usuarios.
* Si contamos con sistema de aire acondicionado se debe revisar periódicamente, especialmente la limpieza de filtros y rejillas.

### Lavado de manos:

El Gimnasio promociona a sus colaboradores, usuarios, proveedores y público en general, el lavado de manos con agua y jabón al menos una vez cada dos (2) o tres (3) horas, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, al entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, escaleras, transporte), después de ir al baño, manipular dinero y antes y después de comer.

Para el cumplimiento de esta medida El Gimnasio dispone lo siguiente:

**1**

Instalamos en áreas comunes y zonas de trabajo, puntos de lavado de manos de acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Salud y Protección Social.

**2**

Disponemos de agua, jabón y toallas de un solo uso, para realizar la higiene de manos.

**3**

Garantizamos los suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.

**4**

Instalamos señalética de recordatorios de la técnica del lavado de manos en las zonas en las cuales se realiza esta actividad.

### Lavado de manos y técnica de lavado

El lavado de manos se realiza con la técnica adecuada recomendada por el Organización Mundial de la Salud (OMS), utilizando agua y jabón principalmente se realiza al ingreso y salida del Gimnasio, antes y después de ir al baño, de comer, estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

Se cuenta con recordatorios de la técnica del lavado de manos en las zonas del Gimnasio destinadas para este proceso, de la siguiente manera:

|  |
| --- |
| **Describa paso a paso ¿cómo realizará el protocolo de lavado de manos en su establecimiento?** |
| **PASO 1 …** |

****

Proceso basado en las precauciones compartidas por la Organización Mundial de la Salud **OMS**

## Distanciamiento físico

Debemos mantener una distancia mínima de dos (2) metros entre las personas, evitando contacto directo (no saludar de beso o de mano y no dar abrazos), en todos los escenarios donde puedan estar varias personas a la vez. Para mantener el distanciamiento físico en el Gimnasio - teniendo en cuenta el tipo de actividad que realice el colaborador o el usuario - requerimos contar con las siguientes medidas:

Los colaboradores deben permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo, evitando contacto directo.

**1**

**2**

Las personas circulantes de aseo y seguridad también deben mantener las mismas distancias de protección.

Debemos controlar el aforo de los colaboradores en el Gimnasio, en las áreas de trabajo, recinto, descanso y almuerzo.

**3**

**4**

También debemos controlar el aforo de los usuarios en la zona de recepción, pasillos y en general, debemos validar la capacidad de atención de usuarios en el Gimnasio al 50%.

|  |
| --- |
| **Describa paso a paso ¿cómo garantizará el distanciamiento social en su establecimiento? Y ¿cómo demarcará (señalizar) las áreas para garantizar el distanciamiento social en su empresa?** |
|  |

Tener en cuenta:

* Debemos realizar el aislamiento preventivo por catorce (14) días de los usuarios y colaboradores que presenten síntomas asociados al COVID-19 (reportar al Ministerio de Salud) y debemos limitar el contacto con otros usuarios y el personal, hasta que las autoridades competentes se hagan cargo del paciente.
* Dispondremos de turnos de trabajo para garantizar la distancia mínima de seguridad. También se puede validar la opción de dividir la jornada laboral semanal entre los colaboradores activos o alternar sus días laborales.
* Debemos remover enceres como bancas, sillas, mesas, o mobiliarios que permitan que los usuarios se agrupen en un solo sitio.
* Debemos señalizar las distancias mínimas de dos (2) metros para hacer la fila al ingreso o salida del Gimnasio.
* Los ascensores tendrán una capacidad máxima de cuatro (4) personas.
* Debemos evitar la aglomeración de usuarios mediante el uso de aplicaciones como WhatsApp, llamadas, mensajerías de texto y demás, para agendar sesiones o rutinas de entrenamiento.
* Debemos instalar, en la medida de lo posible, barreras protectoras como acrílicos o mamparas en el área de recepción.

## Elementos de Protección Personal EPP para prevención del COVID-19

El Gimnasio debe definir los elementos de protección personal (EPP), indicados para la protección personal de acuerdo con la labor que realice cada colaborador (recepcionista, camareros, cocineros, servicio al cliente, mucamas) y para la prevención del COVID-19 desde el punto de vista de la higiene industrial aplicable a los demás procesos. Para el uso de elementos de protección personal debemos cumplir con los siguientes requisitos:

Como empleador debemos entregar los EPP y garantizar su disponibilidad y recambio.

**1**

Debemos informar las recomendaciones de uso eficiente de EPP.

**2**

El uso de guantes se recomienda para realizar actividades de aseo o la manipulación de elementos como residuos. Para las demás actividades se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.

**3**

Debemos instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de protección personal utilizados.

**4**

Los EPP no desechables debemos lavarlos y desinfectarlos antes de ser almacenados en un área limpia y seca.

**5**

Tener en cuenta:

* Nuestros usuarios, proveedores y público general también deben usar tapabocas.
* Al ingreso del Gimnasio una persona designada debe estar regulando la temperatura de los colaboradores, proveedores y usuarios. Quienes tengan una temperatura superior a los 38° no podrán ingresar.
* La persona designada para la toma de temperatura, deberá ayudar a realizar el proceso de desinfección de las suelas de los zapatos por aspersión y suministro de gel desinfectante para manos.
* Recomendamos que los instructores empleen tanto tapabocas, como mascara facial.

Los elementos de protección personal que requiere el Gimnasio son:

(Marque en el presente cuadro los elementos de protección personal que les suministrará a sus colaboradores)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Elementos de protección personal EPP** | **Tapabocas** | **Guantes** | **Mascara facial** | **Overol o bata** | **Otros: ¿cuál?** | **Otros: ¿cuál?** |
| **Se requiere (si/no)** |  |  |  |  |  |  |
| **Características material- desechable, reutilizable** |  |  |  |  |  |  |

### Manejo de los tapabocas



El uso del tapabocas para nuestros colaboradores es obligatorio, dentro y fuera del Gimnasio, especialmente en áreas con afluencia masiva de personas (transporte público, supermercados, centros comerciales, etc.)

Debemos usarlo de forma permanente, **evitando tocarlo en su parte frontal** (debemos retirarlo de las bandas elásticas que están a los lados de las orejas), y debemos lavarnos las manos cada vez que lo manipulemos. Su uso es permanente para el usuario, proveedor y el colaborador. Para un correcto uso de tapabocas es importante cumplir con las siguientes características.

Debemos mantener visibles las técnicas de uso y disposición de EPP. Se puede usar tapabocas de tela, siempre y cuando cumplan con las indicaciones de Ministerio de Salud y Protección Social.

**1**

Siempre debemos realizar el lavado de manos antes y después de usar el tapabocas. Debes usarlo cubriendo nariz y boca.

**2**

(Marque en el presente cuadro el tipo de tapabocas que le suministras a tu trabajador)

|  |  |
| --- | --- |
| **Tipo de tapabocas suministrado** | **Si/no** |
| **Desechable** |  |
| **Tela** |  |
| **Otros: ¿cuál? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |

Tener en cuenta:

* Suministramos los tapabocas e indicaremos las recomendaciones de uso y lavado cuando aplique.
* No debemos compartir los tapabocas ni demás EPP.
* Debemos disponer de canecas con bolsa para el destino final de los elementos de protección personal utilizados.

### Tapabocas convencional

Para el uso correcto del tapabocas hemos tomado las siguientes medidas de promoción y prevención:

* Debemos utilizar el tapabocas al ingreso y salida del Gimnasio, y durante toda la jornada laboral.
* Debemos 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 por de abajo de las orejas y por encima del cuello.
* Debemos usar el tapabocas sobre la nariz y por debajo del mentón.
* La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
* Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de sus lados, este debe ir en la parte superior, moldee la banda sobre el tabique nasal.
* No debemos tocar el tapabocas durante su uso. Si debemos hacerlo, tenemos que lavarnos las manos antes y después de la manipulación.
* El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquier de estas condiciones debemos retirarlo, eliminarlo y colocar uno nuevo. Los de tela son lavados a diario teniendo en cuenta las observaciones y duración del fabricante.
* Cuando nos retiremos el tapabocas, debemos hacerlo desde las cintas o elásticos, nunca de la parte externa de la mascarilla.
* Una vez nos retiremos el tapabocas, lo debemos doblar con la cara externa hacia adentro, debemos romperlo y depositarlo en la bolsa de papel o basura disponible.
* Inmediatamente después del retiro del tapabocas debemos realizar el lavado de manos con agua y jabón.
* Debemos mantener el tapabocas en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsa sellada, no recomendamos guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se puede contaminar, romper o dañar.
* Mantendremos visibles las técnicas de uso y disposición de los EPP.
* Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. mesas, repisas, escritorios, bancas y equipos entre otros) por el riesgo de contaminarse.

## Limpieza y desinfección

El Gimnasio adopta un protocolo de limpieza y desinfecciónpermanente y mantenimiento de lugares de trabajo, el cual consta de las siguientes características:

Tener en cuenta:

***Limpiar***: es un proceso en el que la suciedad se disuelve o suspende, generalmente en agua ayudada de detergentes.

***Desinfectar***: consiste en destruir la mayor parte de los microorganismos de las superfi­cies mediante agentes químicos.

* Incrementaremos la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, maquinas, bancas, espejos, pesas, colchonetas y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.
* Realizaremos control de roedores e insectos para evitar la contaminación.
* Realizaremos la limpieza diaria del Gimnasio incluyendo sus zonas comunes y mobiliario con productos de desinfección de uso doméstico o industrial.
* Los insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes) deben ser sujetos de limpieza y desinfección constante periódica. También deben tener un lugar asignado para su reposo.
* La desinfección la realizaremos con productos entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico para dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos. Se puede tomar la siguiente base para su manipulación. Recomendamos siempre seguir las pautas del fabricante.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Productos y áreas** | **Concentración partes por millón** | **Agua (Lt)** | **Dosis de hipoclorito de sodio comercial 5.25% (cloro)** | **Instrumentos caseros** |
| **Pisos, paredes** | **500 ppm** | **1(Lt)** | **10 ml o cc** | **100 gotas** |
| **Sanitarios** | **500 ppm** | **1(Lt)** | **10 ml o cc** | **200 gotas** |
| **Caneca de basura con tapa** | **500 ppm** | **1(Lt)** | **10 ml o cc** | **200 gotas** |
| **Implementos** | **200 ppm** | **1 (Lt)** | **4 ml o cc** | **40 gotas** |
| **Superficies de las habitaciones** | **200 ppm** | **1 (Lt)** | **4 ml o cc** | **40 gotas** |
| **Áreas comunes** | **200 ppm** | **1 (Lt)** | **4 ml o cc** | **40 gotas** |

## Protocolo de limpieza y desinfección

De acuerdo a las actividades del Gimnasio, se realizan los siguientes Protocolos para el procedimiento de limpieza y desinfección de sus instalaciones y demás.



|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo Lavado de pisos** | |
| **Alcance:** la técnica de limpieza y desinfección de pisos se efectuará en todos los pisos de las diferentes zonas de los puntos operativos: zona de recepción, de entrenamiento, de clases grupales, individuales y demás zonas de atención al usuario. También aplica para las zonas de servicios sanitarios y de almacenamiento de basuras reforzando en estas áreas la desinfección. | ***Procedimiento*:** con la escoba debemos barrer toda la zona, asegurando que no queden residuos en los rincones ni debajo de los equipos, dentro de lo posible mover los objetos que puedan obstaculizar la labor.  - Debemos acumular los residuos en un solo sitio. Con ayuda del recogedor los pasaremos a una bolsa de basura. - Prepararemos la solución necesaria de detergente y agua. - Si la zona tratada no cuenta con desagüe suficiente, en un balde con agua limpia humedeceremos el trapeador con el fin de retirar el jabón que quedo en el piso. - Si la zona tratada cuenta con desagües enjuague con abundante agua y escurra con el trapeador.  - Aplicaremos la cantidad de solución desinfectante necesaria con atomizador. |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diaria, al inicio y al final de la jornada y en el transcurso del día como mínimo, cuatro veces repitiendo el procedimiento cada vez que se evidencie suciedad. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante**  - 1 Lt de agua  - 10ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento. |
| ***Implementos*:** jabón, agua, cepillos clasificados por colores, rojo para la cocina, azul para áreas de atención al usuario y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo lavado de paredes** | |
| **Alcance:** la técnica de limpieza y desinfección de paredes se efectuará en todos los pisos de las diferentes zonas de los puntos operativos: zona de recepción, producción, almacenamiento, cocinas, salas de estar y demás zonas de atención al usuario. También aplica para las zonas de servicios sanitarios y de almacenamiento de basuras reforzando en estas áreas la desinfección. | ***Procedimiento*:** retire las telarañas o polvo que pueda tener la pared con el cepillo de telarañas.  - Preparar la solución necesaria de detergente y agua necesaria para el lavado.  - Aplique y friegue la solución con detergente en la superficie con el cepillo correspondiente.  - Con los paños abrasivos retire el exceso de agua y aplique el desinfectante. |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** pasando un día, especialmente al terminar la jornada. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante**  - 1 Lt de agua  - 10ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento |
| ***Implementos*:** cepillo blanco para las paredes de todas las áreas y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo de elementos para entreno** | |
| **Alcance:** limpieza y desinfección adecuada de elementos de fácil manipulación, evitando la contaminación microbiológica en el área. | ***Procedimiento*:** se realiza la limpieza a los elementos como colchonetas, pelotas, mancuernas, pesas y demás que son manipulados por los usuarios.  - Aplicar a los elementos en la solución de hipoclorito de sodio, dejar el tiempo de acción necesario como se lo indica en la tabla.  - Al pasar el tiempo de acción, enjuagar los elementos, secar con toallas y ubicarlos de nuevo. |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diario, especialmente al iniciar y finalizar la jornada. Aspersión al menos cuatro veces al día. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 4ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento. |
| ***Implementos*:** esponjas para el lavado, jabón para utensilios de la cocina (arranca grasa), desinfectante, toallas y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo botes de basura** | |
| **Alcance:** la limpieza y desinfección de los botes de basura se efectuará en el área de disposición (baños, pasillos, etc.) y el contenedor de residuos. | ***Procedimiento*:** una vez el bote de la basura no contenga residuos se hará la eliminación del exceso de suciedad a presión eliminando cualquier tipo de mugre que contenga.  - Aplicar detergente a cada uno de los botes, cepillar hasta eliminar la suciedad interna y externa.  - Enjuagar dicho recipiente y aplicar desinfectante |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diario, dos veces por semana cada vez que la empresa prestadora del servicio de aseo haga su ruta. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 38ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento. |
| ***Implementos*:** esponjas para el lavado, cepillo, detergente, límpido y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo de bancas** | |
| **Alcance:** limpieza y desinfección de las bancas para prevenir la contaminación microbiológica. | ***Procedimiento*:** se hará la limpieza de las bancas con detergente y un cepillo.  - Se enjuaga las bancas con agua y se prepara la solución necesaria para la desinfección.  - Se aplica la solución desinfectante y se deja el tiempo de acción necesario.  Se retira la solución con una toalla antiséptica. Repetir la acción dos veces. |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** tres veces al día, especialmente al iniciar la jornada, media jornada y al final de la jornada. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 4ml o cc de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento |
| ***Implementos*:** cepillos, detergente, desinfectante, toalla agua y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo sanitarios** | |
| **Alcance:** la técnica de limpieza y desinfección de sanitarios se hará todas las zonas donde se encuentran ubicado el sanitario. | ***Procedimiento*:** con la escoba barra toda la zona, asegurando que no queden residuos en los rincones debajo del sanitario o cesta de papel.  - Acumule los residuos en un solo sitio con ayuda del recogedor páselos a una bolsa de basura.  - Preparar la solución necesaria de detergente y agua.  - Aplique la solución con detergente en el piso con el cepillo correspondiente. Con el cepillo para el sanitario refregar la parte externa y luego interna de la taza.  - Lavar el detergente.  - Aplicar la solución desinfectante que se preparó para hacer dicha desinfección y dejar actuar.  - Retirar el exceso de agua por el desagüe, con una toalla secar la parte externa del inodoro y con el trapeador dejar totalmente seco el piso. |
| ***Responsable:*** conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diario, especialmente al iniciar la jornada o cada vez que se evidencie suciedad. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 20 ml o cc de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento. |
| ***Implementos*:** esponjas, jabón para utensilios de la cocina (arranca grasa), desinfectante, toallas y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo para desinfección del lapicero y datafono** | |
| **Alcance:** limpieza y desinfección adecuada evitando la contaminación microbiológica en el área de recepción. | ***Procedimiento*:** cada vez que el usuario haga uso del lapicero se debe de aplicar una solución de hipoclorito de sodio, en el datafono debe usarse un paño desinfectante.  - Inmediatamente el personal encargado de hacer el procedimiento debe de realizarla técnica de lavado de manos. |
| ***Responsable:*** recepcionista designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diario cada vez que se necesite. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 4ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento |
| ***Implementos*:** atomizador con solución de hipoclorito de sodio, paño desinfectante y EPP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Protocolo para desinfección de máquinas** | |
| **Alcance:** limpieza y desinfección adecuada evitando la contaminación microbiológica en el área de recepción. | ***Procedimiento*:** revisar la máquina a desinfectar.  - Realizar la limpieza y desinfección adecuada de sus partes.  - Concentrarse en los agarres y descansos.  - Realizar limpieza y desinfección de la parte externa de las máquinas.  - Emplear el atomizador para esparcir el desinfectante y dejar actuar. |
| ***Responsable:*** técnico operativo o conserje designado por el supervisor o administrador del Gimnasio. El administrador o supervisor hará la verificación de la eficiencia del procedimiento. |
| ***Frecuencia*:** diario cada vez que se necesite. | **Desinfección:** para la preparación de la solución desinfectante necesitamos lo siguiente.  **Preparación de la solución desinfectante:**  - 1 Lt de agua  - 4ml de hipoclorito de sodio comercial al 5.25%  - Tiempo de acción de 10-15 min.  - Aplicar la cantidad de solución necesaria para dicho procedimiento |
| ***Implementos*:** atomizador con solución de hipoclorito de sodio, paño desinfectante y EPP. |

# ¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de los establecimientos y espacios de trabajo?

Nuestro personal realiza la limpieza y desinfección empleando los EPP de acuerdo a la actividad que desempeñe, garantizando que los procesos se cumplan de manera segura con los insumos apropiados. A su vez, compartimos las medidas tomadas para la operación en los lugares de trabajo que frecuenta el personal y los usuarios.

* Debemos implementar un espacio para el lavado de manos antes del ingreso al Gimnasio, o en su defecto disponer de alcohol glicerinado en el ingreso para desinfección de manos. Aplica para colaboradores, usuarios y proveedores.
* El usuario, colaborador o proveedor deberá desinfectar los zapatos al ingreso del Gimnasio por aspersión.
* Debemos realizar limpieza y desinfección constante a los espacios de contacto, estantes, pasamanos, manijas y otros.
* Debemos realizar la limpieza de los lockers de los usuarios con productos desinfectantes al 70% cuando llegan al Gimnasio y cuando se retiran.
* Debemos disponer de un recipiente con tapa con accionamiento de pedal y bolsa plástica para la recepción de residuos sólidos del usuario (tapabocas, guantes y otros).
* El Gimnasio para la prestación del servicio obligatoriamente deben contar con ventilación natural o aire acondicionado con mantenimiento preventivoque permita la circulación del aire.

## Manipulación de insumos y productos

Debemos asegurarnos del cumplimiento de los protocolos de bioseguridad en la recepción, para la entrega de insumos, almacenamiento y tratamiento, de insumos y productos del Gimnasio.

* Para esto debemos promover el compromiso por parte de los colaboradores, usuarios, proveedores y demás al cumplir las medidas de bioseguridad tomadas por el Gimnasio.
* Nuestro personal debe emplear los protocolos de limpieza y desinfección de los insumos que sean recibidos por proveedores y a su vez, los productos que se le entreguen a los usuarios como proteínas y demás suplementos.
* Nuestro Gimnasio debe garantizar las condiciones de calidad e higiene del almacenamiento de los productos que ayudan a combatir y prevenir el COVID-19.
* Debemos utilizar los guantes desechables y tapabocas para la manipulación de insumos y productos, recordando no llevarnos las manos a la cara.
* Debemos descargar los insumos en una área designada y dirigirlos a una zona específica para su desinfección.
* Para los insumos o productos que se encuentren en una caja de cartón o de plástico, debemos tratar de eliminar la caja para desinfectar los productos internos (si aplica), de lo contrario, debemos desinfectar la superficie por todas las caras con alcohol al 70% y dejarla reposar 5 minutos.
* Debemos almacenar los insumos y productos de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.
* Nuestro personal que manipule los insumos o productos debe cumplir con el protocolo básico de lavado y desinfección de manos permanentemente, de acuerdo a su exposición con los productos.

## Manejo de residuos

El Gimnasio cuenta con un área específica para la disposición final de residuos generados en los baños y en las zonas de entrenamiento donde se depositan elementos de protección personal desechados. El contenedor de residuos es con tapa y cuenta con doble bolsa. El lugar de acopio de residuos se encuentra señalizado. Realizamos el correcto manejo de residuos y la disposición final de elementos de protección personal mediante las siguientes actividades:

* Informamos a nuestros colaboradores las medidas para la correcta separación de residuos.
* Ubicamos bolsas especiales con colores determinados que especifican el proceso y la diferenciación de los residuos.
* Ubicamos contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos, los tapabocas y guantes deben ir separados en doble bolsa de color negra que no debe ser abierta por el personal que realiza el reciclaje de oficio. Además, deben estar separados de los residuos aprovechables tales como papel, cartón, vidrio, plástico y metal desocupados y secos, que van en bolsa blanca. El Gimnasio cuenta con canecas que facilitan la separación de estos residuos.
* Realizamos la recolección de residuos permanentemente y almacenamos los residuos.
* Realizamos la limpieza y desinfección de los contenedores.
* Siempre que el personal a cargo de las labores de limpieza y desinfección termine sus labores, debe tener como obligación el procedimiento de higiene de manos.

# PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO

El Gimnasio ha dispuesto una sola entrada para el control preventivo del COVID-19 el cual facilita la toma la temperatura, la desinfección con alcohol etílico (alcohol glicerinado con concentración mínima del 60%) para la limpieza de manos y un atomizador con solución desinfectante para la suela de los zapatos. Estos elementos también han sido dispuestos para el uso de los usuarios en las zonas comunes (zonas de entrenamiento, sala de máquinas, recepción,). De acuerdo a las tareas cotidianas, hemos tomado las siguientes medidas:

* Ubicaremos información de lavado de manos, higiene y distanciamiento social en lugares visibles de áreas comunes y zonas de alta circulación.
* El material desechable utilizado por el usuario (pañuelos, mascarillas, vasos desechables, etc.) se eliminará mediante su introducción en una bolsa de plástico que cierre herméticamente y se desechará junto a la basura normal.

## Recepción

* De forma general debemos establecer los mecanismos de información que las autoridades sanitarias establecen en caso de detección de casos en el Gimnasio, así como las medidas preventivas específicas que deben establecerse en caso de detectar síntomas compatibles.
* Debemos capacitar y designar a una persona encargada de atender los casos de sospecha.
* Debemos hacer un test a cada usuario donde éste informe sobre su salud actual.
* De forma voluntaria y en función de cómo evolucione la situación, los usuarios pueden disponer de información genérica sobre qué es el coronavirus y cómo protegerse ante él, por lo cual debemos disponer de los números de teléfono de los centros de salud y emergencias, y de médicos y hospitales privados para solicitar asistencia o información sanitaria ante cualquier cliente que pueda estar enfermo.
* Si se tiene sospecha fundada (por sintomatología y procedencia) de que el usuario pueda estar afectado de COVID-19, es conveniente, en primer lugar, instar a que realice una consulta médica. En caso de negarse, el Gimnasio, a través de la gerencia/dirección, ha de comunicarlo al servicio sanitario para que puedan adoptar las medidas preventivas que eviten el contagio.

## Medidas preventivas en espacios comunes

* Debemos aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de los espacios, elementos y zonas que más transiten los usuarios (mostrador en la recepción, puertas de acceso, puntos de apoyo, baños, máquinas, mancuernas, barras, pesas).
* La utilización de tapabocas es obligatorio excepto para comer. En este caso el colaborador deberá guardar debidamente en una bolsa su tapabocas lavable.
* Debemos realizar la medición de la temperatura al empezar la jornada laboral de forma obligatoria a todos nuestros colaboradores.

## Reservas, agendamiento y clases On Line

* Debemos establecer estrategias para realizar este proceso de forma virtual o telefónica para limitar filas y el tiempo de espera en recepción (al igual que el aforo dentro del establecimiento).

**Medidas preventivas para colaboradores**

* Todos nuestros colaboradores siempre emplearán los EPP.
* El desinfectante debe ser utilizado regularmente por nuestro personal.
* Como medida preventiva, se tomará la temperatura a todo el personal y se llevará un registro diario de cada empleado con la temperatura a la hora de llegada y salida.
* En el comedor del personal se tomarán las mismas medidas de distanciamiento social.
* Evitaremos las reuniones presenciales.
* Promovemos el teletrabajo cuando haya lugar a asesorías, clases virtuales o en vivos.

## Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contacto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

Establece el sistema de verificación para el control en el momento que el colaborador presente síntomas asociados al COVID-19, en donde debemos llamar a las líneas de atención locales que se encuentran en el plan de comunicación. Se registraran todas las personas y lugares indicando:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Nombre** | **Tipo** | | | **N° Teléfono** | **Fecha ingreso** | **Fecha**  **salida** | **Lugar Visitado** |
| **Colaborador** | **Usuario** | **Proveedor** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Monitoreo síntomas de contagio - encuesta de condiciones de salud

Para el ingreso al Gimnasio debemos garantizar la entrevista del usuario, colaboradores, proveedores y demás, los cuales se deben diligenciar los siguientes datos:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gimnasio \_\_\_\_\_\_\_** | | | |
| **Fecha** |  | | |
| **Nombre y apellidos** |  | | |
| **Cedula de ciudadanía** |  | | |
| **Edad** |  | | |
| **Dirección** |  | | |
| **Teléfono** |  | | |
| Por favor responda las siguientes preguntas para prevenir y mitigar la transmisión del COVID-19 | | Si | No |
| **1. ¿Ha tenido alguno de los siguientes antecedentes?** | |  | |
| Diabetes | |  |  |
| Enfermedad cardiovascular | |  |  |
| Hipertensión arterial | |  |  |
| Enfermedad cerebrovascular | |  |  |
| Cáncer o VIH | |  |  |
| Enfermedades pulmonares crónicas (EPOC/ Asma) | |  |  |
| Malnutrición (obesidad o desnutrición) | |  |  |
| Tabaquismo | |  |  |
| Usa corticoides o inmunosupresores | |  |  |
| **2. Convive con personas mayores de 60 años o personas que trabajan en prestación asistencial en salud** | |  |  |
| **3. En los últimos 2 días ¿ha tenido alguno de los siguientes síntomas?** | |  | |
| Tos | |  |  |
| Dolor de garganta | |  |  |
| Fiebre cuantificada mayor a 38°C | |  |  |
| Secreción nasal (moco o flema) | |  |  |
| Malestar general | |  |  |
| Disminución de percepción de olores y sabores | |  |  |
| Dificultad respiratoria | |  |  |
| **¿Ha tenido contacto estrecho (menor a 2 metros por 15 minutos sin protección) con una persona con COVID-19 positivo?** | |  |  |
| **4. ¿Ha tenido contacto estrecho (menor a 2 metros por 15 minutos sin protección) con una persona con síntomas respiratorios y usted no sabe si tiene COVID-19 positivo?** | |  |  |
| **5. ¿Le han realizado prueba de COVID-19 con muestra en nariz que ha salido positiva?** | |  |  |
| **6. ¿Le han realizado prueba de COVID-19 en sangre que ha salido positiva?** | |  |  |
| **7. ¿Ha estado o está en aislamiento preventivo porque ha sido diagnosticado de COVID-19?** | |  |  |
| **8. ¿Ha tenido incapacidad temporal por caso asociado a COVID-19?** | |  |  |

Se recomienda diligenciar la encuesta en un formulario web gratuito para contar con la información de manera digital.

### Trabajo remoto o trabajo a distancia

El Gimnasio brindará capacitación continua de herramientas tecnológicas disponibles, para permitir el trabajo remoto cuando no sea estrictamente necesaria su presencia física y sobre todo, los colaboradores que presenten morbilidades preexistentes identificadas como factores de riesgos para COVID19, deberán realizar su trabajo desde casa. Para estos casos debemos contar con el registro del número de colaboradores bajo esta medida y hacer seguimiento de su estado de salud diario.

**(Se debe registrar el número de colaboradores que se encuentran realizando trabajo remoto)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modalidad de trabajo** | **Trabajo remoto o a distancia** |
| **No de trabajadores con Modalidad de trabajo remoto** |  |

### Trabajo de forma presencial

* Debemos fomentar los hábitos de vida saludable con los colaboradores, como la hidratación frecuente, pausas activas y la disminución del consumo de tabaco como medida de prevención.
* Promovemos e implementamos el uso de herramientas tecnológicas que reduzcan contactos personales dentro del Gimnasio (por ejemplo: reuniones y clases virtuales).
* Los colaboradores deben abstenerse de ir al lugar de trabajo en caso de presentar síntomas de gripa o un cuadro de fiebre mayor a 38°C.

**(Se debe registrar el número de colaboradores que se encuentran realizando trabajo de forma presencial).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modalidad de trabajo** | **Trabajo de forma presencial** |
| **No de trabajadores con modalidad de trabajo presencial** |  |

### Alternativas de organización laboral

* Implementamos jornadas flexibles de trabajo con el fin de evitar aglomeraciones tanto en el Gimnasio como en el transporte público.
* Implementamos turnos de entrada y salida a lo largo del día con el fin de evitar aglomeraciones en la recepción.
* Determinamos el número máximo de colaboradores por turno de acuerdo a las condiciones del lugar de trabajo.

**(Se debe registrar la jornada laboral, o el turno de trabajo con el número de colaboradores presentes en dicho turno de forma presencial, No de colaboradores por espacio de trabajo u oficina y No de clientes o usuarios por mt2 y tope máximo o aforo máximo)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Turnos de trabajo o Jornada de trabajo** | **No. de trabajadores en el turno** | **No. de trabajadores por espacio de trabajo u Oficina** | **No. de clientes o usuarios manteniendo una distancia de 2 mts si aplica** | **Tope máximo o aforo de usuarios por turno de trabajo** |
| **8:00 a.m. a 12:00 p.m.** | **6** | **2** | **2** | **15** |
|  |  |  |  |  |

### Interacción en tiempos de alimentación

Para los tiempos de alimentación, se limitará el número de colaboradores y en dicho periodo, debe conservase la distancia mínima de 2 metros entre las mismas. A su vez, se tomarán las siguientes medidas:

* Se evitará el consumo de alimentos en zonas que no se encuentren diseñadas para tal fin.
* Se realizará limpieza y desinfección antes y después de hacer uso de los espacios de alimentación.
* Es obligatorio para los colaboradores realizar el siguiente protocolo antes de tomar los alimentos:
* Lavar las manos con agua, jabón y toallas desechables.
* Retirar el tapabocas y guardarlo en su empaque o bolsa.
* Lavar nuevamente las manos con agua y jabón.
* Debemos disponer las mesas con una distancia entre las mismas de 2 metros y colocar solamente el número de sillas que permita asegurar una distancia mínima entre los trabajadores de 2 metros a la hora de la alimentación y entre cada uso realizar los procesos de desinfección.
* Al finalizar el consumo de alimentos es necesario realizar el lavado de manos con agua y jabón y utilizar un nuevo tapabocas para retomar las labores.
* No debemos compartir los utensilios de comida con los demás compañeros.

### Medidas locativas

Punto de aseo

El Gimnasio dispone de un punto de desinfección gel en alcohol o alcohol (validar la posibilidad de instalar o adaptar un lavamos de pedal), a la entrada permitiendo la limpieza y desinfección adecuada de manos de usuarios, colaboradores, y proveedores. En cada punto de aseo contamos con disponibilidad de gel antibacterial, alcohol al 70% o jabón líquido y toallas desechables.

* ***Gel desinfectante y alcohol glicerinado*:** el Gimnasio cuenta con dispensadores de gel desinfectante y atomizador de alcohol, en el área de recepción y en pasillos de cada piso, con un mínimo al 70% de concentración que permitan asear las áreas de contacto.
* ***Suministro de desinfectante:*** contamos con un atomizador o recipiente con alcohol o hipoclorito de sodio para aplicar solución desinfectante, en la planta de los zapatos a las personas que ingresen al Gimnasio.
* ***Punto de hidratación:*** garantizamos la existencia y disponibilidad permanente de agua potable para el uso de colaboradores.
* ***Circulación del aire natural:*** se adecuaran rejillas o ventanas que permitan la correcta circulación del aire natural. En zonas cerradas se usará aire acondicionado con mantenimiento continuo.
* ***Disposición de residuos:*** el Gimnasio cuenta con un área específica para la disposición final de residuos generados en los baños y elementos de protección personal considerados peligrosos. El contenedor de residuos es con tapa y cuenta con doble bolsa, el lugar de acopio de residuos se encuentra señalizada.
* ***Área almacenamiento de elementos personales:*** el Gimnasio dispondrá un área para que los colaboradores guarden durante la jornada laboral sus elementos personales.

### Herramientas de trabajo y elementos de dotación

El Gimnasio capacitará a sus colaboradores para la eliminación de los EPP cuando sean desechables, y de limpieza y desinfección cuando sean de tela. Recomendamos que estos sean lavados al terminar la jornada laboral y que sean de uso estrictamente personal.

Cada colaborador es responsable de su puesto de trabajo y elementos de dotación por lo cual deberá seguir los protocolos de limpieza de forma diaria.

### Interacción con terceros (proveedores, clientes, aliados, etc.)

Nuestro Gimnasio tiene interacción constante con proveedores, por lo cual las medidas que hemos tomado para el protocolo de mínimo contacto físico han sido las siguientes.

* ***Momento de pedido***
* El proveedor debe usar tapabocas.
* Estableceremos turnos de atención.
* Debemos tomar su temperatura.
* Debemos proceder a la limpieza y desinfección de las manos.
* Conservaremos el distanciamiento siempre de 2 metros.
* El proveedor, usuario o aliado debe contestar la entrevista del monitoreo de síntomas asociados al COVID-19.
* Si requerimos recibir dinero en efectivo, debemos garantizar que el dinero sea depositado en bolsa plástica o en una canastilla, si es necesario devolver dinero a cambio, recomendamos en lo posible realizar pagos por medios digitales. Al terminar el servicio debemos retirarnos y desechar los guantes utilizados e inmediatamente debemos realizar el lavado de manos con agua y jabón.

## Desplazamientos desde y hacia el lugar de trabajo

Para los desplazamientos desde y hacia el Gimnasio se recomienda a todos los colaboradores, usuarios y demás, tener en cuenta las siguientes medidas.

### Medidas para el uso de transporte en carros, motocicletas y bicicletas

* Te recomendamos la movilidad en transportes alternativos de uso individual como bicicleta y motocicleta (sin parrillero), con elementos de protección y seguridad de uso exclusivamente personal.
* Desinfecta con regularidad superficies con las que tienes contacto frecuente como son las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc. con alcohol antiséptico o pañitos desinfectantes.
* Desinfecta los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.
* En trayectos de desplazamiento cortos que debas realizar, te invitamos a dirigirte al Gimnasio caminado.
* En la media de lo posible, mantén ventilado tu vehículo con las ventanas abiertas durante los trayectos.
* En la medida de lo posible, mantén la distancia mínima entre personas dentro del vehículo (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).
* En la medida de lo posible no transites en un vehículo cerrado con más de una persona.
* En motos y bicicletas, evita transitar con más de una persona en el vehículo (no parrilleros).

### Medidas para el uso de transporte público

* Como primera medida recomendamos en lo posible el no uso de transporte público.
* Si vas a utilizar transporte público, debes utilizar gel antibacterial después de entrar en contacto con objetos, superficies y puntos de apoyo. Debes usar el tapabocas cubriendo nariz y boca.
* Es importante que evites llevarte las manos a la cara y debes intentar mantener distancia de más de 1.50 metros entre personas.
* Es obligatorio que respetes el distanciamiento social promovido por el Gimnasio y las autoridades del transporte público.
* Te recomendamos evitar a toda costa, las aglomeraciones y las concentraciones de personas.
* Aborda y desaborda el vehículo de manera ordenada y distanciada.
* Si es seguro y no te pones en riesgo de accidente (caídas y/o resbalones) y además cuentas con la posibilidad física, evita tocar pasamanos y paredes.

## Capacitar a los trabajadores en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el COVID-19 y las maneras de prevenirlo

El Gimnasio se compromete a divulgar una serie de capacitaciones mediante un cronograma establecido. Esto con el fin de promover y concienciar al personal y usuarios que la responsabilidad es de todos. Por lo anterior, promocionamos por medio de infografías o avisos sobre el protocolo de lavado de manos, de limpieza y desinfección en general.

* Capacitamos a todos los colaboradores del Gimnasio, en aspectos relacionados con la forma de transmisión del COVID 19 y las maneras de prevenirlo.
* Capacitamos a nuestros usuarios sobre el uso de nuestras instalaciones, elementos y máquinas de entreno.
* Brindamos información general relacionada con los espacios del Gimnasio en los que puede haber riesgo de exposición.
* Comunicamos los factores de riesgo del hogar y la comunidad.
* Comunicamos los factores de riesgo individuales.
* Comunicamos y fomentamos la importancia del reporte de condiciones de salud.
* Capacitamos sobre el uso adecuado de tapabocas, su uso incorrecto y el lavado adecuado de manos.
* Capacitamos sobre el orden, aseo y correcta disposición de los residuos.
* Capacitamos sobre el uso de EPP.
* Capacitamos e informamos sobre el proceso de registro y reporte de casos sospechosos de COVID-19.
* Capacitamos y fomentamos el procedimiento de desplazamiento desde casa hacía al trabajo.
* Formamos sobre las medidas de contención del virus si un familiar presenta síntomas.

## Medidas en coordinación con Administradores de Riesgos Laborales – ARL

Es responsabilidad del Gimnasio tomar las siguientes medidas brindadas por la ARL:

* Nos apoyamos con la ARL en materia de identificación de peligros, evaluación y valoración del riesgo biológico por contagio COVID-19, para mejorar los controles de prevención y mitigación de su transmisión, en las actividades que realicemos en nuestro Gimnasio.
* Solicitamos la asistencia y asesoría técnica de la ARL para verificar las acciones adoptadas para la vigilancia y contención de casos positivos del COVID-19.
* Reportaremos a la ARL y a la EPS correspondiente los casos sospechosos y confirmados de COVID-19.
* Validaremos con la ARL las actividades que ha dispuesto para orientar al Gimnasio en la manipulación, disposición y eliminación de los EPP.

## Recomendaciones en la vivienda

El Gimnasio capacita a sus colaboradores en la seriedad y la importancia del cuidado personal, para así mismo cuidar a sus familiares y a sus compañeros de labor. Se recomiendan los siguientes pasos para una convivencia segura en casa:

|  |
| --- |
| * Debes lavarte las manos con agua y jabón por mínimo 30 segundos. * Al toser o estornudar debes cubrir la nariz y la boca con el antebrazo o un pañuelo desechable. * No debes consumir tabaco al interior de la vivienda. * Debes incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies. * Debes mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda. * Debes buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa. * Debes lavar con regularidad fundas, sabanas, toallas, etc. * No debes sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente. * Debes cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel. * Debes guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros. * Al momento de desechar los tapabocas, guantes, pañuelos o elementos probablemente contaminados en el recipiente de aseo, se debe de realizar aspersión con hipoclorito en el lugar de disposición. * Debes adecuar un área específica de menor tránsito para el cambio de ropa con la que se laboró en el día. * Debes lavar la ropa de trabajo, aparte de la ropa familiar, especialmente con agua caliente o hipoclorito. |

### Al salir de la vivienda

* Debes disponer de una pequeña estación de desinfección en la entrada de casa.
* Cuando ingreses a la vivienda quítate los zapatos y lava la suela con agua y jabón, también puedes rociar alcohol o hipoclorito con un atomizador.
* Antes de tener contacto con los miembros de tu familia, cámbiate de ropa, deposítala en una bolsa y llévela al lavado.
* Báñate con abundante agua y jabón.
* Desinfecta los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.

### Al regresar a la vivienda

* Si llevas alguna compra, desinfecta el empaque (elimina cajas y plástico cuando aplique), colócala en una superficie limpia y luego organiza los productos en la nevera, despensa o donde corresponda.
* Para salir de casa siempre lleva los elementos de protección como guantes, tapabocas, alcohol o gel antibacterial personal.
* Restringe las visitas a familiares y amigos si alguno presenta un cuadro respiratorio.
* Si presentas algún síntoma como gripe, tos o fiebre, debes informar al Gimnasio y a las líneas o aplicación que ha dispuesto el Ministerio de Salud para el seguimiento y atención de pacientes con sospecha. Debes tomar las medidas de distanciamiento social dentro de tu vivienda para evitar la posibilidad de contagiar a tu familia.

## Convivencia con una persona de alto riesgo

Si un colaborador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular — ACV), VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, mal nutrición (obesidad y desnutrición), Fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

* **Mantener la distancia al menos de dos metros.
* Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio, al cocinar y servir la comida.
* Aumentar la ventilación del hogar.
* Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
* Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
* Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
* Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
* Lavar con regularidad fundas, sabanas, toallas.
* Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudir la ropa y no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.
* Tomar las medidas de ingreso y salida de casa.
* No compartas elementos de uso personal como toallas, cepillos, cubiertos, cobijas, etc.
* Debes estar muy pendiente de algunos síntomas como fiebre y dificultad de respirar para informar a la EPS, ARL, líneas municipales dispuestas o por medio de CoronAPP.
* Debes informar al Gimnasio para tomar las precauciones necesarias.

## Manejo de situaciones de riesgo por parte del empleador

En el caso de que un usuario, colaborador o proveedor, presente fiebre y síntomas de infección respiratoria, como tos, debe informar al jefe inmediato. El paciente deberá aislarse de acuerdo con las disposiciones de la autoridad de salud; y el Gimnasio procede a notificar a las autoridades sanitarias competentes para la definición de las medidas apropiadas en los pasos a seguir creados en este protocolo. Durante el período de investigación, la administración puede solicitar a cualquier posible contacto cercano que abandone el Gimnasio como medida de precaución.

# ¿CÓMO SE REALIZARÁ EL MONITOREO DE SÍNTOMAS DE CONTAGIO DE COVID-19 ENTRE TRABAJADORES?

El Gimnasio establece en su plan de comunicaciones las capacitaciones al personal sobre las medidas de prevención y el uso adecuado de los EPP a través del siguiente proceso.

## Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio

Para la prevención y manejo de situaciones de contagio el Gimnasio debe asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo.

Para ello el Gimnasio cumple con las siguientes características:

* Debemos asegurar que se cumplan los protocolos de bioseguridad.
* Establecer un sistema de verificación para el control en el momento de la notificación positiva (preferiblemente digital), en el que cada colaborador y persona que presten los servicios para la el Gimnasio, registren todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación indicando lo siguiente.

(Se debe registrar fecha, lugar, nombre de personas o número de personas con las que se ha tenido contacto en los últimos 14 días y a partir del primer momento de notificación de caso POSITIVO Covid-19 cada día).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Fecha** | **Lugar** | **Nombre de personas con las que se ha tenido contacto** | **Celular** |
| **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |

Tener en cuenta:

**1**

Realizamos monitoreo y control de temperatura, no permitimos el ingreso y/o acompañamiento al Gimnasio de personas que presenten síntomas de gripa ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.

Reportamos diariamente por correo electrónico, teléfono o a través de la aplicación CoronApp, el estado de salud y temperatura de nuestro personal de acuerdo con el autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 de los colaboradores.

**2**

**3**

Consolidamos y mantenemos actualizada una base de datos\* completa de los colaboradores el Gimnasio teniendo en cuenta las reservas de información.

(\*Base de datos)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Nombre** | **Cedula** | **Edad** | **Sexo** | **Estado De Salud** | **Hábitos** | **Factores De Riesgo\*** | **Vinculación** | **EPS** | **ARL** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\***Factores de riesgo** asociaciados a la susceptibilidad del contagio como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, cáncer o VIH, enfermedades pulmonares crónicas (EPOC/ Asma), malnutrición (obesidad o desnutrición), tabaquismo

# PASOS A SEGUIR EN CASO DE PRESENTAR UNA PERSONA CON SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19

Debemos implementar y comunicar en el Gimnasio el siguiente paso a paso si una persona presenta síntomas de COVID-19 como fiebre, tos y/o dificultad para respirar.

1. Debes comunicar a tu jefe inmediato, verificar que esté usando el tapabocas de manera adecuada y deberá ubicarlo en una zona de aislamiento identificada previamente.
2. Debes informar si has viajado a zonas consideradas como focos de infección o ha estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) con un caso confirmado de COVID-19-
3. Debemos reportar el caso a la ARL, EPS y a la Secretaría de Salud que corresponda para que evalúen su estado de salud, quienes determinarán si se debe trasladar a su casa con un aislamiento preventivo para síntomas leves y en el caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones lo deben trasladar a un centro médico en una ambulancia de forma inmediata.
4. Si el colaborador encuentra en su casa y presenta síntomas de fiebre, tos, dificultad para respirar o un cuadro gripal, deberá contactarse telefónicamente con su jefe inmediato para poner en su conocimiento la situación, y tanto el empleador como el trabajador, deberán reportar el caso a la ARL, EPS y a la Secretaría de Salud que corresponda para que evalúen su estado. Si el usuario se encuentra en el Gimnasio con estos síntomas debemos solicitarle que se dirija a un lugar designado por el Gimnasio mientras informamos a su ARL y entidades competentes.
5. Debemos realizar una lista con todas las personas que han estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos), con el caso confirmado en los últimos catorce (14) días. Dicha lista se entregará a la Secretaría de Salud correspondiente para dar seguimiento, y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por catorce (14) días.
6. Debemos limpiar y desinfectar con alcohol al 70% de manera frecuente, todas las superficies, los puestos de trabajo, espacios comunes y todas las áreas del centro de como: máquinas, bancas, pisos, paredes, puertas, escaleras y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo como computadores, teclados, mouse, teléfonos, auriculares, en especial las superficies con las que ha estado en contacto el paciente.
7. Las áreas como pisos se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar.
8. El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación. Identificar las áreas, superficies y objetos usados por la persona con sospecha de caso y realizar la limpieza y desinfección de manera inmediata
9. Se debe garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos seis (6) veces al día, y que se cuente con los insumos agua limpia, jabón y toallas de un único uso.
10. Debemos asegurarnos de reportar los casos sospechosos de contagio con el COVID-19 a las entidades correspondientes: Secretaría de Salud Distrital, Departamental o Municipal, a la EPS del colaborador o usuario y a la ARL.

# PLAN DE COMUNICACIONES

Establecimos un Plan de Comunicaciones sobre la apertura del Gimnasio para divulgar las medidas de prevención frente al COVID-19 y para recuperar la confianza en este sector. Por lo anterior, se tienen en cuenta las siguientes medidas.

* ***C*o*municación interna:*** divulgaremos la información pertinente sobre las medidas de prevención, frente al COVID-19 por medio de correos o WhatsApp.
* Debemos mantener las líneas de contacto e información actualizadas a través de los medios que se dispongan en caso de cualquier emergencia.
* Se divulgaran las medidas contenidas y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social frente a nuevos lineamientos y protocolos para la preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19.
* Remitiremos a los grupos de WhatsApp y correos información sobre autocuidado y las pausas activas para desinfección. Debemos reiterar a todo el personal y usuarios la importancia de lavarse las manos constantemente y del distanciamiento social.
* Realizaremos charlas informativas sobre las nuevas disposiciones y medidas de prevención por medios virtuales.
* Utilizamos medios de comunicación internos, protectores de pantalla de los computadores, carteleras y aplicaciones digitales donde recordemos a nuestros colaboradores el protocolo del lavado de manos, antes de iniciar su labor.
* Implementamos la señalización con infografías en nuestro Gimnasio sobre el lavado de manos, el uso del tapabocas, el distanciamiento social y la limpieza y desinfección de los implementos o maquinarias que usemos en nuestra estadía.
* ***Comunicación externa:*** informaremos visiblemente por medio de redes sociales sobre las medidas de prevención y atención.
* Divulgaremos las líneas de contacto e información actualizadas a través de los medios que se dispongan en caso de cualquier emergencia.
* Se divulgaran información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social frente a nuevos lineamientos y protocolos.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nombre y firma del Representante Legal/Gerente**

**Nombre del Establecimiento**

**Dirección**

**Teléfono**

Imágenes tomadas de la OMS, Ministerio de Salud, Alcaldía de Cali y Freepik.