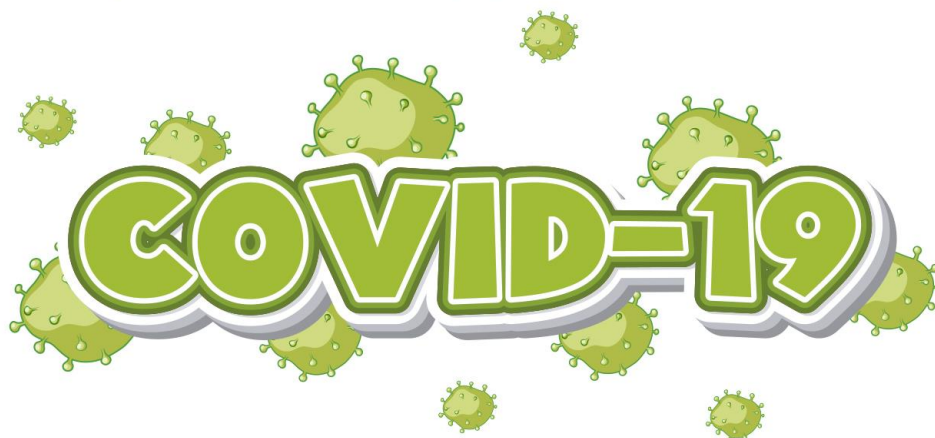




EP EMAPAR
AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO

LA UNIDAD MÉDICA RECOMIENDA

LA HIGIENE PERSONAL EN TIEMPOS DE:



¡VOLVEMOS AL TRABAJO!





La pandemia del COVID 19 no se detiene en nuestro país y particularmente en nuestra ciudad.

Debemos continuar laborando, no solo por nuestro propio bienestar sino también por el de nuestra querida empresa y nuestro amado país, con mucho cuidado y conciencia de salud.

Mientras no contemos con las medidas terapéuticas necesarias, nuestra única protección es la prevención, la higiene y aseo personal.

Por lo tanto como Médico de esta empresa permíteme ayudarte, dándote las herramientas necesarias para que puedas acudir a trabajar sin mayor riesgo de sufrir un contagio por el tu bien y el de tu familia.



1.- AL SALIR DE TU HOGAR RUMBO AL TRABAJO

- El atuendo o uniforme que portamos será de uso exclusivo fuera de casa.
- Deja en la zona de seguridad de tu hogar una bata y un cesto para depositarlo la ropa usada.
- Lo primero que harás al llegar a casa es tomar un baño de desinfección.
- Asegúrate de salir de casa con tu mascarilla de uso individual, gafas que pueden ser de protección o las de sol.



- Las mujeres es recomendable usar una gorra con el cabello recogido.
- Trata de llevar contigo tu frasco de alcohol sea líquido o en gel pero que contenga una concentración superior al 70%.
- Por el momento es obligatorio el no portar accesorios que te obliguen a tocarte el rostro como cosméticos, aretes, collares o cadenas.
- Utiliza el dispositivo de manos libres para el celular.
- Recuerda no es recomendable el uso de guantes.



- Te recomiendo que trates de usar en casa la mascarilla durante estos días, el tiempo que puedas tolerar, para que te puedas ir adaptando a usarla por 6 horas de manera permanente.



- Una vez que has llegado al trabajo respeta siempre la distancia señalizada y los procesos de desinfección que la empresa ha adaptado para ti.





2.- EN EL TRABAJO

- **Recuerda: seguimos distanciados.**
- **Empezaremos el día pasando por la cabina de desinfección de ozono. Es importante respetar el tiempo dentro de la cabina y si puedes sostener la respiración durante este periodo sería ideal sino, no hay problema.**
- **Luego vamos a pisar la bandeja de desinfección del calzado y te vamos a colocar alcohol en las manos. ¡ Listo súper limpio!**
- **Seguimos al marcado en el reloj de asistencia. Como antes deberás hacer una desinfección con el alcohol que te vamos a proporcionar antes y luego del registro.**



3.- AHORA SI, DIRECTO A LA OFICINA

- Lava tus manos con abundante agua y jabón antes de empezar a laborar. Si no puedes o no tienes un baño cerca, utiliza tu frasquito de alcohol. Ese lo usarás siempre y en todo momento.
- Es recomendable también tener unos aplicadores, hisopos o cotonetes de algodón a la mano por si necesitas rascarte el rostro.
- Para acomodar tu mascarilla o gafas es necesario primero desinfectar tus manos. Las gafas las acomodas por las patitas, no por el lente y la mascarilla por la parte frontal sin meter los dedos dentro de ella.
- Te recomiendo poner el escritorio en la puerta, con esto aseguras que solamente tú tocas las superficies dentro de tu oficina.
- Evita salir de tu oficina.



- Y si en la oficina hay varias personas deberán disponer sus escritorios lo más lejos posible entre si y así mismo uno al ingreso para restringir el ingreso de personas ajenas a la dependencia.
- Si vas a usar el baño es tu responsabilidad ocuparlo con el mayor aseo posible, lleva contigo tu propio papel sanitario, no te saques la mascarilla por nada, lávate las manos después de usarlo y sécate con una toalla desechable o de preferencia al ambiente y regresa a tu oficina.
- OJO. No vamos a poder comer nada en la oficina, esto nos obligaría a despojarnos de la única barrera de protección disponible. Por lo tanto te recomiendo salir de casa bien desayunado.
- No habrá reuniones en grupo y si deseas conversar deberás respetar los 2 metros de distancia.

- **No manipules la mascarilla si no es necesario, esta debe tapar la nariz y la boca al mismo tiempo.**
- **Recuerda, una vez que ingreses a la Empresa a realizar el trabajo de escritorio, no podrás salir fuera de ella.**
- **No habrá reuniones en grupo y si deseas conversar deberás respetar los 2 metros de distancia.**
- **El uso del uniforme por el momento no será necesario, puedes usar ropa y calzado cómodo y que puedas lavar continuamente.**
- **Como Médico de la empresa me aseguraré que respetes estas recomendaciones para que goces de buena salud.**



4.- LLEGO EL MOMENTO DE REGRESAR A CASA

- De igual forma volveremos a registrarnos con el mismo cuidado que en la mañana.
- No te despidas con la mano o con beso Recuerda seguimos distanciados.
- Asegúrate que tu familiar que acostumbre dejarte y retirarte de la empresa, esté bien protegido.
- No te detengas en el camino, a no ser que sea estrictamente necesario.
- Recuerdas que dejaste la bata y el cesto a la entrada de tu casa? Pues a usarlos. Despójate de todos las prendas externas que usaste, incluso los zapatos, déjalos en el cesto y de inmediato a tomar una ducha y lavarte los dientes.

- Te recomiendo hacer tres gargarismos con enjuague bucal y listo...
¡a saludar a todos en casa!
- Desinfecta tu teléfono celular, llaveros, frasco de alcohol, gafas y otras cosas que hayas portado.
- La mascarilla N95 puedes reusarla por economía, asegúrate de ponerla en una funda con alcohol rociado por 24 h.
- El dinero de preferencia colócalo en un recipiente exclusivo en la zona de seguridad de tu hogar.





5.- CUANDO NO VENIR A TRABAJAR.

- **Deberás reportar a la Unidad médica si presentas los siguientes síntomas: Fiebre, dolor de garganta, dolor del cuerpo, tos intensa, falta de respiración, pérdida del sentido del gusto y el olfato, dolor en la cabeza, salpullidos en la piel e irritación ocular.**
- **También deberás reportar las siguientes circunstancias: Haber estado en contacto con una persona COVID positivo, ser parte de un cerco epidemiológico, o encontrarse en tratamiento por COVID19.**
- **Si durante la cuarentena fuiste parte de un cerco o tuviste la enfermedad COVID19. De manera obligatoria deberás hacerte una prueba de laboratorio para descartar la presencia del virus previo al retorno.**



- Si algún familiar o personas cercanas estuvieron con COVID y tú te aislaste por esto. Deberás enviarme una copia del resultado de su examen para poder justificar tu inasistencia por motivos de salud.
- Seguimos cuidando a nuestro personal vulnerable, por lo tanto seguirán en casa laborando y protegiéndose.





LA UNIDAD MÉDICA
NO HA DEJADO DE
LABORAR DURANTE
TODA LA EMERGENCIA,
FRUTO DE AQUELLO
NUESTRA ESTADÍSTICA
DE CERO CONTAGIOS
EN LA EMPRESA.



EPEMAPAR
AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO

Higiene personal en tiempos de COVID-19

ESPERAMOS CONTINUAR ASÍ CON TU COLABORACIÓN

ante cualquier duda
te dejo mi contacto

☎ 0984090871.

Dr. Diego Pacheco L.





CALIDAD

• EP EMAPAR •