



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

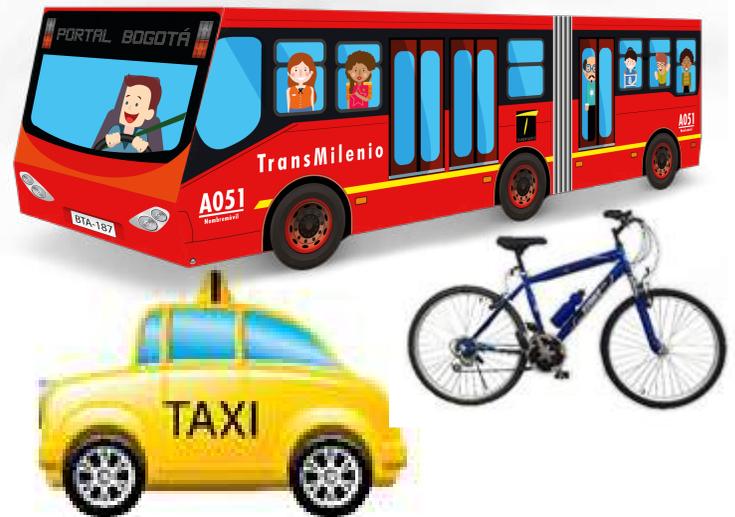
SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2021/ Boletín No. 8
Julio 23 de 2021

MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL USAR LAS DIFERENTES ALTERNATIVAS DE TRANSPORTE

Con la reactivación económica del país y el retorno seguro al trabajo además de tener presente las medidas de bioseguridad en el sitio de trabajo es importante que tenga en cuenta cuales son aquellas medidas de bioseguridad cuando utilice cualquier tipo de transporte sea publico o particular (taxi, SITP, Transmilenio, bicicleta, Carro, Moto) en el cual se va a dirigir a su sitio de trabajo, a continuación se encuentran estas medidas para tener en cuenta durante la planificación de su viaje al trabajo o del trabajo a la casa.

Según la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Colombia, el autocuidado es fundamental al momento de salir a trabajar o realizar las actividades del día a día, puesto que en cada uno esta la responsabilidad de contener la propagación del virus.



Dentro de las acciones generales están usar tapabocas siempre cubriendo nariz y boca, lavarse las manos con agua y jabón o alcohol glicerinado, practicar la higiene respiratoria, es decir, utilizar la parte interna del codo al momento de estornudar o toser, no estar presente en aglomeraciones y seguir las indicaciones de cada lugar al que te dirijas.

Antes de decidir tu medio de transporte ten en cuenta que, si tu viaje es corto, puedes caminar o montar bici o patineta. Así disminuyes la presencia en sitios muy concurridos y cedes el lugar a alguien que lo necesite más.

SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANAS

Información correo institucional

PARTICIPA EN NUESTRA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE CAPACITACIONES Y TALLERES PROGRAMADOS POR LA ARL Y/O EL SG SST

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

Programa radial LUPA LABORAL UD

LAUD 90.4 FM

Domingos 11:00 AM

Comunidad universitaria en general

Si vas a viajar en bus, SITP, Transmilenio, colectivo ten en cuenta lo siguiente:



- Mantén el distanciamiento social, si es posible guarda una distancia mínima de 1 metro, evita el saludo de mano y de beso.
- Usa de manera permanente tapabocas, es importante usarlo antes, durante y después de realizar cada trayecto.
- Evita interactuar con los pasajeros y el conductor, y use el tapabocas.
- Cubre la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o pañuelo desechable, aun usando tapabocas.
- Evita el contacto en lo posible con superficies, personas o cosas durante el recorrido.
- Lávate las manos o aplíquese gel antibacterial o alcohol antes y después del recorrido.
- Evita tocarse la cara, los ojos y la nariz si no tiene las manos limpias y desinfectadas.
- No consumas Alimentos durante el viaje
- Si estas de pie en los puntos indicados viaje dando la espalda y conservando la distancia social.
- Si presentas sintomatológica relacionada con el Covid-19, evita salir de tu casa, llama a la línea de atención de tu EPS y sigue las recomendaciones, además de avisar a tu jefe inmediato.

Si decides movilizarte en taxi, además de las recomendaciones anteriores:

- Siéntate en la parte de atrás y abre las ventanas para que haya mejor circulación del aire.
- Las solicitudes del servicio deben realizarse por medio de plataformas virtuales autorizadas o líneas telefónicas seguras.
- Si viajas con acompañante. Cada uno debe sentarse a un extremo del carro.



Si te movilizas en bicicleta:

Ten en cuenta que la bicicleta es el medio de transporte mas beneficiado durante la pandemia, debido a que los mayores focos de contagio se encuentran es en el transporte público, por lo tanto, se recomienda el uso de la bicicleta. Para este caso en Bogotá se activaron además de los existentes, 80km de ciclorrutas temporales en los principales corredores de la ciudad.



Las siguientes son las recomendaciones si te desplazas al trabajo o actividades del día a día en bicicleta:

- Limpiar y desinfectar sus elementos de protección personal que se utilizan frecuentemente como el casco, gafas, guantes, manubrio, marco de la bicicleta, sillín y frenos.
- Así mismo, los usuarios deben circular con guantes, tapabocas, gel antibacterial y un pequeño frasco de alcohol para garantizar la bioseguridad en los trayectos.
- Se recomienda no desplazarse en fila sino en diagonal.

Si te movilizas en Moto:

Las motocicletas se han convertido en el medio de transporte más empleado en Colombia para movilizarse, el 57% del parque automotor nacional se encuentra integrado por los vehículos de dos ruedas, además de ser una alternativa de transporte para mejorar la movilidad, adicionalmente con la crisis sanitaria, se añade otra ventaja para circular en moto, ya que favorece el distanciamiento social. Las nuevas condiciones también exigen que los usuarios de motos sumen a su normalidad las medidas de bioseguridad, para ello tenga en cuenta lo siguiente:



- Utiliza siempre el casco y la ropa de protección adecuada.
- Lavado de la moto: si ruedas durante todo el día en la moto o te estacionas en distintos sitios, se recomienda el lavado diario, si aseo lavar las manos antes y después de limpiarla. No olvides secar muy bien la motocicleta.
- Lo más recomendable es llevar un desinfectante portátil para aplicar regularmente en áreas como

manubrio, manillar de freno y embrague, pedal de freno, luces y espejos. Esto también aplica para las llaves.

- No guardar los guantes dentro del casco: Muchos usuarios tienen esta costumbre, es vital no hacerlo por el riesgo de llevar posibles infecciones al interior del casco. Lo más recomendable es llevar los guantes en la mano y lavar las manos después de guardarlos.
- No compartir el casco ni la indumentaria: Es una medida fundamental para evitar que otra persona lo contamine, aquí también es importante recordar el uso del tapabocas al momento de conducir.
- Al llegar a casa, lo más recomendable es retirar por completo todo el equipo (guantes, chaqueta, casco y botas/calzado) dejarlo en un espacio apartado y ojalá ventilado. Lo ideal es lavar dicho equipo en forma periódica.



Si vas en tu carro particular::

- Desinfecta con regularidad las superficies con las que tienes contacto frecuente, como las manijas de las puertas, el volante, la palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, el radio y los comandos del vehículo.
- En la medida de lo posible mantén ventilado tu vehículo.
- Al subirte al vehículo abre las puertas y permite que se ventile durante unos minutos antes de subir.
- En la medida de lo posible mantén la distancia mínima recomendada (por ejemplo, si llevas un acompañante que vaya en la parte de atrás).



No olvides que la legislación que rige actualmente es la reciente resolución 777 del 2021 expedida por el ministerio de salud y protección social.

¡Con medidas de bioseguridad y acatando las normas de seguridad vial todos estamos más seguros!