



CORPORACIÓN  
UNIVERSITARIA  
LASALLISTA

La  Salle

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD ACADEMICO, ADMINISTRATIVO Y DE SALUD

## Retorno de actividades académicas y administrativas

Acciones y medidas para implementar en el sector de educación, en el marco de la emergencia sanitaria, económica y social COVID-19

*Mayo 2020*



## INTRODUCCIÓN

El 2020 se podrá definir, sin ninguna duda, como el año más retador que han tenido las IES en su historia. Nunca se había tenido una contingencia que arrojara a todos los niveles educativos por igual, sin distinción de grado de escolaridad o de su categoría como entidades públicas o privadas o su carácter rural o urbano. La pandemia que enfrenta el mundo tomó no solo al sector de la educación, sino a todos los sectores económicos, con más preguntas que respuestas, más incertidumbres que claridades. Sin embargo, las acciones emprendidas desde las IES han estado atravesadas por un sentimiento proactivo que más que representar una queja, se han dado a la tarea no solo de entender la solución, sino además de intervenir como parte integral de ella. La academia se reinventó rápidamente para no suspender los procesos formativos de los hombres y mujeres que necesita la humanidad, para crear nuevas realidades y seguir adelante; desde la investigación se han exhibido todas las potencialidades a través de la entrega de activos de conocimiento expeditos para afrontar cada uno de los retos que ha presentado la pandemia; la extensión, por su parte, se ha hecho presente con planes sociales que han brindado alivio no solo a su comunidad universitaria, sino a su entorno cercano, y por último, la administración, que de forma contundente ha tomado decisiones a conciencia, las cuales han permitido que la educación, con todos los problemas que se puedan presentar, no se detenga.

En este proceso la unión ha sido la clave, máxime si partimos de la premisa de que muchas personas piensan más que una y de que actuando en conjunto el margen de incertidumbre se reduce, y la posibilidad de equívocos se disminuyen significativamente. En este sentido el grupo del G8 ha mantenido una interacción permanente a través de diferentes agentes, lo cual ha derivado en la realización de acciones conjuntas, en las que han participado grupos interdisciplinarios e interinstitucionales que se han reconocido en una problemática común, para afrontar cada uno de los retos que se han presentado día a día en esta contingencia. Como resultado de ese trabajo se presenta este manual, un sencillo protocolo que recoge las principales acciones que se deben tomar en las IES para afrontar el paulatino regreso de todos nuestros públicos a las instalaciones universitarias. Un compendio que recoge disposiciones de la Organización Mundial de La Salud, así como las recomendaciones dadas desde las autoridades de índole nacional y local. Acciones que, sin ninguna duda, podrán ser complementadas con otras que resultan ser propias de cada institución en virtud de sus características y su autonomía universitaria. Con este trabajo mancomunado pretendemos contribuir como universidades para generar procesos de cultura organizacional encaminados a minimizar riesgos que puedan generar impactos negativos, tanto en nuestra comunidad universitaria, como en el entorno. LÍN

## 1. OBJETIVO:

Establecer protocolo de seguridad con medidas para la preservación, prevención, control, seguimiento y mitigación del riesgo a la comunidad universitaria a causa del SARSCoV-2 COVID-19, en su retorno de las actividades académicas y administrativas.

## 2. ALCANCE:

Aplica para toda la comunidad universitaria y sus centros de servicios.

## 3. DEFINICIONES:

- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de Coronavirus (COVID-19). El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.
- **COVID-19.** Según define la OMS, "es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019".
- **Cuarentena:** Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.
- **Desinfección:** es el procedimiento para eliminar de los objetos inanimados todos los microorganismos patógenos. Excepto las esporas. La acción puede ser bactericida, viricida, fungicida o esporicida
- **EPA:** Agencia de protección Ambiental de Estados Unidos
- **EPP:** elemento de protección personal.
- **IES:** Institución de Educación Superior.
- **Limpieza:** Es un procedimiento manual o mecánico que remueve el material extraño u orgánico de la superficie que puede preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegradabilidad de la solución antiséptica.
- **OMS:** Organización Mundial de la salud

#### 4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA:

- **Decreto 536 de 2020:** Por el cual se modifica el Decreto 531 del 8 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público
- **Decreto 531 de 2020:** Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público
- **Decreto 457 de 2020:** Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público.
- **Circular 0029:** Los elementos de protección personal son responsabilidad de las empresas o contratantes; ante la presente emergencia por COVID-19, las administradoras de riesgos laborales apoyaran a los empleadores o contratantes en el suministro de dichos elementos exclusivamente para los trabajadores con exposición directa a COVID-19.
- **Resolución 666 de 2020:** Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19.
- Lineamientos para Prevención Control y Reporte de Accidente Laboral por Exposición Ocupacional al SARS CoV-2 (COVID-19) en Instituciones de Salud – Ministerio de Salud
- Orientaciones sobre medidas preventivas y de mitigación para reducir la exposición y contagio por infección respiratoria aguda causada por el sars-cov-2 (covid-19) – Ministerio de Salud

#### 5. CONDICIONES GENERALES:

- 5.1 Las medidas como: lavado de manos, distanciamiento físico, uso de EPP y aplicación de protocolos de limpieza y desinfección han demostrado mayor evidencia para la contención de la propagación del virus.
- 5.2 Se parte de la premisa que la estrategia de presencialidad asistida por tecnología será primordial para la prevención de la propagación del COVID-19, el distanciamiento físico se desarrollará como parte de la cultura Universitaria.
- 5.3 Cualquier persona que haga parte de la comunidad universitaria y que presente sintomatología NO debe asistir a la Universidad y debe reportarla a Seguridad y Salud en el Trabajo por los diferentes canales de comunicación que fueron creados



para control y seguimiento y que se describen el numeral 6.7 del presente documento.

## **6. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

### **6.1. SEGURIDAD Y CUIDADO EN EL CAMPUS UNIVERSITARIO**

#### **6.1.1. Identificación y monitoreo:**

La detección temprana de signos y síntomas de alerta, así como condiciones de salud específicas de las personas que acceden a las instalaciones del campus universitario se convierte en un elemento clave para prevenir la propagación del virus.

Es indispensable entonces generar cultura de prevención haciendo énfasis en el autocuidado, el cuidado del otro y responsabilidad individual en reportar de forma veraz, clara y consiente el real estado de salud antes de acceder al campus universitario.

Para lo anterior, la identificación y monitoreo se realizará a través de la herramienta virtual desarrollada por la universidad (Encuesta Identificación Población Vulnerable y Autoevaluación de Síntomas COVID 19) y la herramienta que brinda la ARL SURA (Encuesta Riesgo Individual, Encuesta de Síntomas) y se fomentará el uso de la aplicación coronapp, para lograr la caracterización de la comunidad universitaria y su núcleo familiar.

#### **Herramientas ERL SURA**

Encuesta riesgo individual:

[https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_aXgXru763zqhtYh?sector=RURVQ0FDSdNO&idEmpresa=ODkwOTg0ODEy&nitEmpresa=890984812&mail=ksierra@lasallista.edu.co](https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_aXgXru763zqhtYh?sector=RURVQ0FDSdNO&idEmpresa=ODkwOTg0ODEy&nitEmpresa=890984812&mail=ksierra@lasallista.edu.co)

Encuesta de síntomas:

[https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_87Fdd15spkfHEgd?sector=RURVQ0FDSdNO&idEmpresa=ODkwOTg0ODEy&nitEmpresa=890984812&mail=ksierra@lasallista.edu.co](https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87Fdd15spkfHEgd?sector=RURVQ0FDSdNO&idEmpresa=ODkwOTg0ODEy&nitEmpresa=890984812&mail=ksierra@lasallista.edu.co)

Además, la caracterización de la población de estudiantes y empleados se podrá obtener a través de bienestar universitario y jefes inmediatos.

La información solicitada debe ser acorde con los protocolos y guías dispuestos para la identificación de SARSCoV-2 COVID-19.

[GIPS24.pdfLineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud.](#)

Antioquia	
Departamento	300 305 02 95
	# 774
Medellín	123

Acorde con la información reportada por la comunidad universitaria se tomarán medidas como restringir el ingreso, aislamiento preventivo, protocolo COVID-19 bajo los lineamientos gubernamentales, entre otros.

El monitoreo y seguimiento a los casos es fundamental para determinar quién puede o no acceder al campus.

### 6.1.2. Control de ingreso

- **Lavado de manos:** Antes del ingreso al campus universitario, el colaborador, estudiante o tercero deberá realizar protocolo de higienización de manos, para lo anterior se tendrá a su disposición un lavamanos portátil ubicado en la portería principal de la universidad y de clínica veterinaria; al igual que en los diferentes puntos estratégicos definidos por la universidad como entradas a los bloques, áreas comunes y zonas de trabajo.

Cada punto estará dotado con elementos como agua, dispensador de jabón y servilletas de un solo uso (toallas desechables) para el secado de manos, al igual que recipientes para el descarte de servilletas. Los lavamanos portátiles se activarán con pedal o sensor según corresponda.

Todos los trabajadores tanto en trabajo remoto, centros de operación o en actividades externas, estudiantes y terceros, deben realizar el protocolo de lavado de manos con una periodicidad mínima de 3 horas en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos.

También se deberá realizar el protocolo de lavado de manos después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), después de ir al baño, manipular dinero, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

- **Higienización de manos:**

La higienización de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias, para lo anterior se tendrá a disposición de toda la comunidad en general dispensadores de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% en lugares de acceso fácil y frecuente.

- **Toma de temperatura:** Siguiendo a la higienización de manos, se realizará toma de temperatura haciendo uso de un termómetro infrarrojo, aquellas personas que presenten estado febril (temperatura igual o superior a 38° C) se remitirá a la EPS, se llamará al 123 o informará a la empresa del proveedor. No se les permitirá el ingreso a las instalaciones de la universidad.

La toma de temperatura se realizará al inicio y al finalizar el turno de trabajo y se llevará un registro del resultado de ésta. Una vez finalizada cada toma de temperatura se realizará desinfección del termómetro.

- **Higienización de calzado:** el empleado, estudiante o tercero antes de ingresar al campus universitario, deberá pasar por tapete desinfectante. Para este punto es importante tener en cuenta las recomendaciones de protocolo de vestuario y calzado que informan en el punto 6.7 del presente documento.
- **Uso del tapabocas:** el empleado, estudiante o tercero antes de ingresar al campus universitario deberá hacer uso del tapabocas. Su uso dentro de las instalaciones de la universidad es obligatorio, no se permitirá el ingreso si no está haciendo uso de este elemento de protección personal. La corporación garantizará la entrega del EPP, el cual solo se podrá utilizar dentro de las instalaciones del campus universitario. el uso del tapabocas es obligatorio en el transporte público y en áreas con afluencia masiva de personas.

El uso correcto de los tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

#### **Anexo 1. Protocolo uso Correcto de Tapabocas Convencional y Máscaras de Alta Eficiencia.**

Se puede hacer uso del tapabocas de tela, siempre y cuando cumplan con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social, los cuales pueden ser consultados en "[Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia GIPS18](#)", del Ministerio de salud.

#### **6.1.3. Controles administrativos**

**Señalización y demarcación de zonas:** la señalización y demarcación de zonas es una herramienta complementaria a la línea estratégica de seguridad y cuidado del campus universitario, la correcta señalización y demarcación facilitarán la circulación de las personas por el campus y distanciamiento físico. Se deberá establecer rutas de ingreso y salida del campus, rutas de circulación, demarcación en zonas como cafeterías, ascensores, entrada y salida del campus universitario, cajero electrónico, zona de alimentación y demás espacios que se considere. Es necesario conservar por lo menos 2 metros de distanciamiento físico evitando el

contacto directo; para las zonas de alimentación se deberá ubicar la cantidad de sillas que permitan el cumplimiento de lo anteriormente mencionado además de restringir el acceso permitiendo hasta 50 personas o menos conservando la restricción de distanciamiento físico.

**Aforos:** el número máximo de personas que deberán estar en un lugar determinado, como cafeterías, comedores, aulas de clases, laboratorios de prácticas, salas de informática, aula máxima, baños, etc., se definirá teniendo en cuenta las restricciones de distanciamiento físico entre personas (2 metros), para ello en zonas de cafetería y restaurante se separarán las mesas a esa distancia y se aceptará un máximo de dos personas por mesa, cada mesa tendrá marcada las sillas que no se deberán utilizar.

Para evitar las aglomeraciones en zonas de cafetería y restaurante, se limitará la asistencia del personal al campus universitario. El área definida para el uso de microondas estará señalizada y demarcada para que se respete el distanciamiento físico entre personas.

No se permitirán reuniones presenciales en grupos en los que no se pueda garantizar el distanciamiento mínimo de 2 metros entre cada persona.

## **Anexo 2. Control Aforos Lasalle**

**Aire acondicionado:** se restringe el uso de aire acondicionado y ventiladores teniendo en cuenta que este podría favorecer la expansión de gotículas respiratorias.

**Control de acceso a ascensores:** acorde con las dimensiones del ascensor y el principio de conservar por lo menos 2 metros de distanciamiento físico para evitar el contacto directo, el ascensor estará habilitado para uso exclusivo de personal con discapacidad y limitaciones funcionales; en este caso se permite el ingreso de máximo 2 por trayecto (acompañante y usuario con discapacidad), las mismas se ubicarán en las esquinas del ascensor. Dentro y fuera del ascensor estará publicada las restricciones y condiciones de uso del ascensor, así mismo, se fomentará y recomendará a la comunidad universitaria el uso de escaleras, las cuales estarán señalizadas y demarcadas para acceso y salida.

Los ascensores permanecerán con llave y solo se abrirán en el momento que se requiera, por ello se publicará el número de la línea telefónica a la que deben comunicarse para solicitar el acompañamiento; esta persona la acompañará hasta su lugar de destino.

**Control de acceso a baños:** el número de personas para acceder a los servicios sanitarios está definido acorde con la capacidad instalada del mismo, así mismo, la zona estará señalizada con esta información.



**Elementos de protección personal:** Los elementos de protección personal están indicados acordes con el tipo de actividad a desempeñar, ver **Anexo 3. Matriz de Elementos de protección personal frente al SARS COV 2 (COVID 19).**

El uso de guantes en el personal administrativo está sujeto a las actividades en las que se requieran la recepción y desinfección de mercancía. El uso de este elemento de protección personal puede ser fuente de fómite; para las demás actividades se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.

El uso de las mascarillas de alta eficiencia – N95, batas desechables, polainas y cofias serán de uso exclusivo del personal asistencial (médicos veterinarios, instrumentadores quirúrgicos, auxiliares veterinarios, anestesiólogos, pasantes), enfermera, analistas y auxiliares de laboratorio, en actividades o procedimientos que generen salpicaduras de fluidos y/o aerosoles. El personal de servicios generales hará uso de la mascarilla de alta eficiencia en procesos de recolección de residuos y limpieza de baños.

El personal de laboratorios, clínica y servicios generales (personal de aseo) deberá hacer uso obligatorio del uniforme institucional antilíquido.

En el caso de que se realice atención en salud a través de estudiantes, residentes o docentes asistenciales, se cumplirá con: [Lineamientos para Prevención Control y Reporte de Accidente Laboral por Exposición Ocupacional al SARS CoV-2 \(COVID-19\) en Instituciones de salud](#). Para orientación de los mínimos elementos requeridos para el personal de la salud.

Se les exige a las empresas contratistas que presten servicio a la institución el suministro y uso de los elementos de protección personal adecuados para la labor que desempeña y que prevengan el contagio de COVID-19.

## **6.2. PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

### **6.2.1. Protocolos de limpieza y desinfección personas**

**Estaciones para higienización de manos:** la institución tiene a disposición de toda la comunidad Lasallista los recursos necesarios para garantizar la permanente higienización de manos, con agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables) o alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo al 95%.

Se cuenta con la instalación de estaciones de higienización y lavado de manos en zonas estratégicas de la universidad como lo son las entradas a las instalaciones de la universidad y clínica veterinaria, bloques académicos, áreas comunes como biblioteca, cafetería y comedor y zonas de trabajo, garantizando el abastecimiento permanente de suministros (agua, jabón, alcohol).

Antes del ingreso a la institución se debe realizar el protocolo de lavado de manos tal como está establecido en el numeral 6.1.2 control de ingreso.

**¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica**

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**

		
<p><b>0</b> Mójese las manos con agua;</p>	<p><b>1</b> Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p><b>2</b> Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
		
<p><b>3</b> Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p><b>4</b> Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p><b>5</b> Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
		
<p><b>6</b> Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p><b>7</b> Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p><b>8</b> Enjuáguese las manos con agua;</p>
		
<p><b>9</b> Séquese con una toalla desechable;</p>	<p><b>10</b> Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p><b>11</b> Sus manos son seguras.</p>

Imagen 1. Técnica de lavado de manos (OMS,2012)

### **Momentos de lavado de manos:**

- ✓ Al llegar a la institución educativa.
- ✓ Al salir al descanso.
- ✓ Antes y después de ingerir alimentos y/o bebidas.
- ✓ Al llegar a casa.
- ✓ Después de cualquier actividad física.
- ✓ Después de toser o estornudar.
- ✓ Después de ir al baño.

**Higienización de calzado:** La higienización de calzado se deberá realizar previo al ingreso a la institución, tal como se menciona en el numeral 6.1.2.

Los tapetes de desinfección estarán ubicados en las diferentes zonas de acceso a la institución. Dando cumplimiento al control de ingreso establecido.

**Kit de limpieza y desinfección – alcohol glicerinado:** se realizará entrega de kit de limpieza y desinfección para garantizar la permanente higienización de manos, y zona de trabajo, este kit debe contener alcohol mínimo al 60% máximo al 95%.

**Lavado de ropa:** se emiten las siguientes recomendaciones para el manejo de ropa siguiendo las recomendaciones establecidas por el ministerio de salud en: GIPS24.pdfLineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud.:

- ✓ Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- ✓ Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- ✓ La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no quemee las manos y jabón, y secar por completo.
- ✓ No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- ✓ No 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.

### **6.2.2. Protocolo de limpieza y desinfección espacios físicos**

**Limpieza de salones y zonas comunes:** se realizará un procedimiento de limpieza manual y mecánico en las superficies de contacto frecuente tal como: mesas, sillas, interruptores de luz, mostrador, manijas, escritorios, teléfonos, salones de clase, entre otros.

La desinfección de superficies estará a cargo del personal de servicios generales, se realizará a primera hora del día en un horario de 06 a 07:30 a.m. y en horas de la tarde de 12 a 01 p.m. En el transcurso de la jornada laboral se reforzará la desinfección de superficies de contacto frecuente; en la mañana a las 10 a.m. y en la tarde a las 03 p.m., para esta actividad el personal administrativo se encargará de hacer la desinfección de la superficie de su equipo de cómputo (teclado, mouse y botones de encendido y apagado de la CPU y monitor), teléfono, impresora (panel de control y bandejas de papel) y escritorio. La limpieza se realizará utilizando alcohol con una concentración entre el 62 y el 93%.

En los salones de clase y aulas, se realizará limpieza y desinfección antes y después de cada actividad académica, práctica, o de otro tipo; la limpieza de baños se realizará dos veces al día y se reforzará la limpieza de superficies dos veces durante en la jornada, la limpieza y desinfección se realizará utilizando Blanqueador Burbujines o Clortex DT 59 (hipoclorito de sodio) y Oxyclean (peróxido de hidrogeno).

Los procesos de limpieza de realizarán de forma manual y mecánica utilizando equipos de aspersion con las sustancias químicas desinfectantes avaladas por la ARL SURA y según listado registrado por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos – EPA según corresponda.

La selección de insumos y suministros ideales en el proceso de limpieza y desinfección se realizó con la hoja de seguridad para verificar que no afecten los productos, materiales, maquinaria y equipo, de acuerdo con las características de cada proceso productivo. Tanto para la preparación como para el uso del agente desinfectante se consultaron las indicaciones del proveedor a través de la hoja de seguridad, ver **Anexo 4. Listado Desinfectantes contra SARS COV 2.**

**Recomendaciones generales:**

- ✓ Se realizará reforzamiento del aseo terminal y creación de nuevas rutinas de aseo según tráfico Universitario.
- ✓ El proceso de limpieza y desinfección se realizará con todas las condiciones de bioseguridad y con los elementos de protección personal necesarios dependiendo de las áreas, zonas o actividades.

- ✓ Se reforzará la disposición de caneca roja por las zonas estratégicas para el descarte de material contaminado como tapabocas y guantes, posterior a la recolección de residuos se realizará la limpieza y desinfección de los contenedores.
- ✓ Se realizará la recolección de residuos de forma permanente por un auxiliar de servicios generales finalizada la jornada, haciendo uso de los elementos de protección personal definidos para la actividad. Estos residuos se llevarán al punto de acopio para la posterior recolección y entrega al proveedor.
- ✓ Se aumentará la periodicidad del control de roedores e insectos para evitar la contaminación, teniendo en cuenta las recomendaciones sanitarias del Ministerio de Salud y Protección Social.
- ✓ Deberá ser implementado el uso de dispensadores de toallas de papel y jabón en las áreas donde estaban habilitados los secadores de aire.
- ✓ Se inhabilitarán los secadores de aire teniendo en cuenta que son focos contaminantes.
- ✓ Las puertas principales de acceso a las baterías de los baños estarán inhabilitadas durante la toda la jornada.

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

- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar monogafas, guantes, delantal y tapabocas).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo con (sic)
- Revisar las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza de los productos químicos a utilizar.



- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos dos veces al día.
- Elimine los guantes y paños en una papelería después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol en una concentración del 62 al 93% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).
- Tener un espacio disponible para los insumos de limpieza y desinfección (en cada piso hay un cuarto de almacenamiento disponible).

### 6.3. MOVILIDAD

**6.3.1. Uso de transporte público:** A continuación, se describen las recomendaciones para las personas que deban moverse en transporte público, las mismas deben seguirse con rigurosidad pues esta es una de las condiciones que aumenta la vulnerabilidad en el contagio de COVID-19. Estas recomendaciones deberán estar en el plan de comunicaciones institucional.

- ✓ Evitar desplazarse en horarios pico, tocar pasamanos y barras de agarre.
- ✓ Se deberá hacer uso del tapabocas y en la medida de lo posible guantes de látex, nitrilo o caucho.
- ✓ Tener las manos libres, evitando el contacto con objetos como celular, libros entre otros.
- ✓ Es necesario procurar mantener distancia mínima de un metro (1 m) entre las personas al interior del vehículo.
- ✓ Abrir ventanas del vehículo de ser posible para favorecer la ventilación interna.
- ✓ Mantener en lo posible gel antibacterial para aplicación a la subida y bajada del transporte.

### 6.3.2. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas

- ✓ Evita viajar con personas que tengan síntomas de virus, se deberá exigir el uso de tapabocas.
- ✓ Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse.

- ✓ Mantener ventilado el vehículo, evitando el uso de aire acondicionado.
- ✓ Se recomienda verificar el estado del filtro de aire acondicionado. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios. Consulta un experto y/o en el manual.
- ✓ Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- ✓ Trata de mantener distancia mínima de 1 metro, cuando se traslada más de una persona y el uso de tapabocas. El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra.
- ✓ Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- ✓ Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

#### [GUIA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS PARA PREVENIR EL COVID-19](#)

#### **6.4. PROTOCOLO DE SALUD EN ACTIVIDADES ACADÉMICAS.**

La estrategia de presencialidad asistida por tecnología será primordial para la prevención de la propagación del COVID-19 en las instituciones, así como el distanciamiento físico deberá desarrollarse como parte de la cultura Universitaria.

Se priorizará dentro de las actividades académicas presenciales aquellas que deban realizar ejercicios prácticos que solo puedan desarrollarse en las instalaciones, campos de práctica y laboratorios.

Se limitarán espacios de afluencia masiva a un máximo de 50 personas siempre y cuando la capacidad instalada permita el distanciamiento físico de 2 metros.

Las instituciones deberán definir y establecer los espacios y la capacidad instalada de sus salones, laboratorios, aulas máximas, salas de conferencia, teatros entre otros, con la que realmente contarán y que permita el distanciamiento físico de por lo menos 2 metros.

Cuando una clase presencial sea superior a 50 personas, se podrá realizar en varios salones de clases y utilizar herramientas como el streaming de este modo se puede restringir el número de personas por salón.

Cuando una clase presencial sea superior a 50 personas se puede disponer espacios como el: teatro, el aula máxima, salas de conferencia, entre otros.

Se recomienda que cuando el estudiante deba asistir a una jornada presencial en las instalaciones de la universidad, utilice la misma silla, procurando que este no tenga rotación por distintos salones

Se ha evidenciado en ejercicios realizados en una de las IES que la capacidad instalada puede llegar a reducirse hasta en un 38%. Cada universidad realizará el ejercicio para determinar su real capacidad.

Cada institución deberá flexibilizar y establecer nuevos horarios y jornadas académicas entre sus programas con el fin de evitar concentraciones de afluencia masiva de personas y con esto evitar que entre jornada y jornada se crucen estudiantes de diferentes programas. Además, se deberá garantizar un espacio de una hora entre las jornadas para realizar proceso de limpieza y desinfección en los salones de clase.

Solo se permitirá el ingreso de estudiante para sus actividades académicas, se restringe el acceso a zonas de descanso, pasillos de circulación o salas de espera.

Se recomienda que las jornadas académicas incluyan actividades en la mañana, tarde y noche. Que se amplíe la jornada académica de los sábados y se distribuyan las diferentes facultades y programas académicos por días para la asistencia al campus universitario (pico y cedula para programas académicos).

## **6.5. PROTOCOLO DE SALUD EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS**

La estrategia de prespecialidad asistida por tecnología será primordial para la prevención de la propagación del COVID-19 en las instituciones, así como el distanciamiento físico deberá desarrollarse como parte de la cultura Universitaria.

El personal administrativo continuará con la modalidad de trabajo en casa, se coordinará para que al menos una persona en cada área haga presencia en las instalaciones solo de ser estrictamente necesario.

En caso de poder desarrollar el 100% de las actividades laborales en casa, se deberá coordinar esta estrategia con previa aprobación de su Jefe Inmediato.

Se deberá concertar horarios flexibles con los equipos de trabajo sin afectar la prestación del servicio. La institución definirá los horarios y/o jornadas de trabajo.

Las reuniones, comités y consejos se realizarían de forma virtual.

### **6.5.1. Recomendaciones para realizar trabajo remoto en casa como medida de seguridad y salud frente al Coronavirus (COVID-19)**

- ✓ **Lavado de manos**, lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón, y sécalas preferiblemente con una toalla de papel desechable.
- ✓ **Adopta medidas de higiene respiratoria**, al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Si utilizas el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón. Si tienes síntomas respiratorios (tos, estornudos, secreción nasal), utiliza mascarilla de protección nasal y bucal. De esta manera, evitarás contagiar a tu familia.
- ✓ **Mantén el distanciamiento social**, Conserva al menos un metro de distancia con los demás, particularmente con aquellas personas que tosan, estornuden o tengan fiebre. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalar el virus.
- ✓ **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**, Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a tu cuerpo.
- ✓ **Solicita atención médica oportunamente cuando presentes los síntomas**, Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato. Comunícate con tu entidad de salud para recibir orientación telefónica inicialmente. Si los síntomas respiratorios persisten, te deben indicar dónde puedes recibir atención, ya que estos pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas y el Coronavirus (COVID-19) podría ser una de ellas.

**Es importante que, desde tu domicilio, exista un canal y una comunicación permanente con la empresa para tener información frente a cualquier novedad:**

Correo: [ksierra@lasallista.edu.co](mailto:ksierra@lasallista.edu.co)

Teléfono: 3201999 Ext. 419

Celular: 3107448890

#### **6.5.2. Medidas complementarias de seguridad y salud para el trabajo desde casa.**

Recomendaciones frente al riesgo locativo

- Conserva las zonas de paso o áreas de circulación libres de objetos o cualquier otro obstáculo para que te permita una entrada y salida ágil y segura al puesto de trabajo.
- Verifica el estado del piso del lugar donde se realiza la labor.
- Evita posponer el control de situaciones de riesgo como humedades en el piso, obstrucción de las áreas, iluminación insuficiente o deterioro de algún componente de la silla de trabajo.
- Mantén el lugar de trabajo limpio, eliminando todo elemento innecesario y desinfectando todos los elementos que utilices (superficies de trabajo, teclado, ratón, pantalla, teléfono).

#### Recomendaciones frente al riesgo ergonómico

- Utiliza una silla provista de cinco patas con ruedas y de altura regulable para sentarte.
- Realiza ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos tus segmentos corporales, haciendo énfasis en cuello, espalda, cintura, manos y ojos.
- En las tareas con elevada carga informativa, es conveniente realizar pausas regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo.
- En la medida de las posibilidades, coloca las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz. Las ventanas deben estar cubiertas con cortina, persiana o películas, entre otros.

#### Recomendaciones frente al riesgo eléctrico

- Evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra ya que pueden generar cortocircuito. Tampoco sobrecargues los conectores de energía.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
- Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, toma el enchufe y quítalo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.



### **6.5.2.1. Prevención y atención de accidentes en el hogar**

Ahora que estamos todos en nuestra casa mientras dura la medida de aislamiento nacional, es importante identificar los peligros más comunes que están presentes en nuestro hogar. Cuidarte es nuestra prioridad y por esto, te recomendamos las siguientes acciones preventivas:

[Prevención de accidentes en el hogar](#)

[Pautas básicas para manejo de accidentes menores en casa](#)

## **6.6. ORIENTACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE MITIGACIÓN PARA CONTENER EL COVID – 19, DIRIGIDA A LA POBLACIÓN EN GENERAL**

### **6.6.1. Medidas de prevención al salir de la vivienda**

- Sí necesita salir, verifique las disposiciones nacionales y territoriales expedidas.
- Asigne un adulto para hacer las compras, de acuerdo con las disposiciones que frente al tema realicen las autoridades nacionales y territoriales.
- Recuerde que es obligatorio el uso de tapabocas en el sistema de transporte público; en vehículo particular tratar de mantener distancia mínima de 1 metro, cuando se traslada más de una persona y el uso de tapabocas. El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra.
- Mientras esté fuera de casa, evite tocarse la cara y acomodarse permanentemente el tapabocas; si esto es necesario, higienícese las manos y acomódelo con los dedos, manipulándolo desde la parte interna, no toque la parte externa.
- Si estando fuera de casa, entró en contacto con superficies como manijas de puertas, barandas, carros de supermercado, sillas de sala de espera, o utilizó transporte masivo o taxis, higienícese las manos con alcohol en cuanto pueda, y si es posible, lávelas con agua y jabón.
- Si sale en carro particular limpiar y desinfectar las manillas de las puertas, el volante o timón con agua y jabón o producto desinfectante para superficies.
- No salude con besos ni abrazos ni dando la mano. Mantenga a una distancia mínima de (dos) 2 metros de otras personas. El uso de tapabocas no reemplaza la medida de distanciamiento social.
- Este atento a las indicaciones de la autoridad local sobre otras restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como

centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.

#### **6.6.2. Medidas de prevención al regresar a la vivienda**

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y aspérgelos por encima y por debajo con una solución de alcohol al 70% o hipoclorito de sodio al 5% disuelto en agua (10 ml de Hipoclorito (2 cucharadas soperas) en un litro de agua).
- Evite saludar a los miembros de su familia con besos, abrazos o dando la mano.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia realice el siguiente procedimiento:
- Asperje la ropa con alcohol y retíresela. Deposítela en una bolsa cuando sea para lavado. Si se trata de ropa como vestidos de paño o trajes que requieran un cuidado especial o lavado en seco, póngalos en un área ventilada y repita el proceso de aspersión con alcohol. (Se recomienda evitar el uso de prendas que no sean fácilmente lavables en casa).
- Deje en una caja todos los objetos que trae con usted y con los que tuvo contacto antes de entrar (maletín, cartera, celular, llaves, gafas, billetera, cartera de cosméticos, carnets, etc.).
- Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con toallas de papel o de tela de uso personal.
- Realice la limpieza de los objetos que dejó en la caja, usando una toalla desechable impregnada en alcohol.
- Lávese de nuevo las manos y zonas expuestas (brazos, cara) con agua y jabón, y si es posible, tome un baño general.
- Si lleva alguna compra, deseche los empaques, lave y desinfecte aquellos empaques que no pueda desechar y colóquelos en superficies o lugares de almacenamiento limpios.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

#### **6.6.3. Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas**

- Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse.
- En vehículo particular tratar de mantener distancia mínima de 1 metro, cuando se traslada más de una persona y el uso de tapabocas. El tapabocas es un elemento de protección personal cuando se interactúa con otra.
- Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

## **6.7. MEDIDAS ASOCIADAS A TERCEROS**

### **6.7.1. Recepción de insumos (proveedores)**

Todo personal externo en calidad de proveedor y/o contratista, que requiera realizar actividades dentro de nuestras instalaciones, deberá acogerse a las medidas de bioseguridad definidas por la Corporación Universitaria Lasallista dándole cumplimiento a los lineamientos contenidos en el siguiente anexo:

#### **Anexo 5. Protocolo de Bioseguridad Control Interno Proveedores y/o Contratistas.**

### **6.7.2. Servicios de alimentación:**

#### Recepción de materia prima.

- ✓ Se deberá dar cumplimiento al protocolo establecido en el numeral 6.6.1 recepción de insumos (proveedores).
- ✓ Las zonas de almacenamiento en seco, los equipos de frío, y los utensilios usados para el almacenamiento como: estanterías, canastillas y contenedores plásticos, se deben limpiar y desinfectar con mayor frecuencia y de acuerdo a los procedimientos establecidos.
- ✓ Reforzar y aplicar con mayor frecuencia los procedimientos de limpieza y desinfección, establecidos para las instalaciones, equipos, utensilios, contenedores, empaques, alimentos, ambientes, superficies (especialmente aquellas que son tocadas con las manos) y manipuladores de alimentos (primordialmente lavado y desinfección frecuente de manos). Los productos utilizados para la limpieza y desinfección deben ser autorizados por la autoridad sanitaria competente, y seguir las recomendaciones del fabricante, información

que puede ser consultada en la etiqueta de los envases o en las fichas técnicas de los mismos. Los productos desinfectantes más efectivos son los que tienen efecto virucida como: hipoclorito de sodio y alcohol al 70%.

- ✓ Supervisar y promover las prácticas de hábitos de higiene de todo el personal y el lavado y desinfección de manos correcto y con la frecuencia requerida, para esto garantizar la disponibilidad de los elementos de limpieza y desinfección necesarios, como agua potable, jabón, gel antibacterial, triclosán o alcohol glicerinado al 70% y toallas desechables. En caso tal que los grifos no sean de sensor o accionamiento no manual, estos se deben cerrar con las toallas desechables para el secado de manos. El lavado y desinfección de manos debe realizarse con cada cambio de actividad, luego de estornudar, al tocarse la cara o el cabello, antes y después de ir al baño, cuando se cambie de manipular alimentos crudos a cocidos, luego de tocar materiales, implementos, equipos, superficies y empaques, luego de recibir dinero y en general cuando el proceso lo requiera o se considere necesario. Se recomienda cubrir la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- ✓ El uso del tapabocas es obligatorio durante todo el tiempo por parte de todos los empleados, desde el recibo de materias primas hasta la entrega del producto terminado a los usuarios. Especialmente cuando se manipulen alimentos que se vayan a servir crudos, como verduras (ensaladas) y frutas (jugos), en las operaciones de servido, empaque y ensamble de los alimentos y cuando se esté en contacto con otras personas. Se recomienda cambio del tapabocas si esta visiblemente contaminado, húmedo o en mal estado.
- ✓ El contratista deberá dotar a los trabajadores de los elementos de protección personal (en especial tapabocas y guantes), así como aquellos de servicios generales, que adelantan labores de limpieza y desinfección, esta dotación debe estar acompañada de instrucciones y supervisión para el correcto uso de estos elementos.
- ✓ Se prohíbe el uso de celulares en las áreas de trabajo. Si la empresa contratista para la operación y el suministro de la alimentación utiliza dispositivos móviles, es necesario que tengan una protección plástica, y desinfectarlos antes y después de usarlos. Si en las áreas producción y administrativas se cuenta con teléfonos fijos, se requiere desinfectarlos antes, durante y después de la jornada laboral.
- ✓ En caso de que algún trabajador llegue al establecimiento con síntomas asociados a resfriado, gripe común, tos, fiebre, malestar general o sospecha de contagio por COVID- 19, deberá prohibirse inmediatamente la manipulación de alimentos, remitirse al aislamiento domiciliario e

informar del caso a la autoridad sanitaria competente para solicitar la atención y supervisión médica.

- ✓ Promover las medidas de aislamiento social entre el personal, para evitar el contacto directo durante el saludo y las actividades laborales; procurar mantener la distancia mínima de un metro, evitar la aglomeración del personal durante el ingreso, la salida, los momentos de descanso y consumo de alimentos y restringir el desarrollo de actividades sociales y de esparcimiento. Para aquellos empleados que su labor lo permita gestionar el trabajo virtual desde casa.
- ✓ Antes de iniciar las labores, los manipuladores de alimentos deben lavarse y desinfectar las manos, usar tapabocas y guantes, tener el uniforme completo y limpio o en caso de haber realizado procesos preliminares retirarse el sobre delantal o cambiarse por otro uniforme limpio, lavar y desinfectar los mesones de ensamble y desinfectar por aspersión el área y las bolsas en las que se empacarán los almuerzos.
- ✓ Garantizar la ventilación natural permanente de las áreas de recibo, almacenamiento, preparación, servido y empaque de los alimentos.
- ✓ Supervisar de manera permanente la manipulación higiénica de los alimentos en todas las etapas: recibo de materias primas, almacenamiento, preparación, servido, transporte, distribución y entrega de los almuerzos empacados.
- ✓ Desinfectar los elementos utilizados para la preparación de materia prima, como tijeras, cuchillos antes y después de cada uso.
- ✓ Exigir al personal que realiza la entrega de materia prima, portar elementos de seguridad frente al COVID-19, como tapabocas, gel desinfectante, alcohol o guantes.

#### Atención del servicio.

- ✓ Delimitar la zona de servicio ofrecida por el establecimiento, implementando el separador de fila señalado en el piso (no usar las catenarias o barras donde se tenga) y haciendo referencia a la distancia que se debe guardar entre usuarios.
- ✓ Garantizar que el personal manipulador cuente con careta y tapabocas convencional para la atención del servicio.
- ✓ El establecimiento deberá garantizar los elementos de seguridad para el cliente usuario del servicio como gel desinfectante u otro.



- ✓ Evitar el contacto con los usuarios, demarcando una zona para la entrega del dinero y otra para la entrega del producto o servicio.
- ✓ Las mesas y sillas del comedor (para los locales que tengan disponibles) que no estén fijadas se deben disminuir, distribuir de tal manera que por mesa quede una silla y el espacio entre mesas sea mínimo de dos metros, para las mesas y sillas fijadas solo habilitar una silla por mesa. Promover que los usuarios se lleven los alimentos en vez de consumirlo en el sitio, para evitar aglomeraciones en la zona del comedor.
- ✓ Disponer en el punto de entrega de gel antibacterial o alcohol glicerinado al 70%, para que los usuarios se desinfecten las manos antes de recibir el almuerzo y recordar a los empleados y usuarios mediante avisos alusivos visibles, el procedimiento adecuado y los momentos para el lavado y desinfección de manos.
- ✓ Supervisar permanentemente la manipulación higiénica de los alimentos durante la distribución y entrega de estos.

#### Personal manipulador

- ✓ El personal no podrá desplazarse fuera del punto de venta con la dotación utilizada para la preparación de alimentos.
- ✓ El personal manipulador de alimentos deberá ingresar al local con su dotación completa, limpia y ordenada, sus elementos personales como celular, bolsos y otros, deberán guardarse en una bolsa cerrada, la cual se retirará del punto de venta cuando finalice su turno.
- ✓ Si es necesario el desplazamiento fuera del punto de venta, deberá realizar nuevamente el protocolo de desinfección y garantizar el recambio de los EPP.

#### Recomendaciones generales

- ✓ Lavarse las manos hasta los codos cada 10 minutos.
- ✓ Evitar tocarse la cara mientras se ofrece el servicio.

### **6.8. Comunicación organizacional**

Desde el equipo de Comunicaciones y con el apoyo de las áreas de Salud y SST de la institución se estará divulgando toda la información pertinente sobre el manejo del SARS COV 2 – COVID 19 a todas las partes interesadas: comunidad universitaria, proveedores, contratistas, entre otros. La comunicación será de carácter claro y oportuno con el siguiente contenido:

- ✓ Protocolos institucionales

- ✓ Pautas de bioseguridad
- ✓ Campañas promoviendo la sana convivencia, el distanciamiento físico, entre otros.
- ✓ Campaña de uso correcto del tapabocas, etiqueta de la tos, correcto lavado de manos, etc.
- ✓ Fomentar medidas de auto cuidado

Protocolo de vestuario: El personal de la comunidad universitaria deberá usar ropa cómoda, donde prevalezca que el vestuario cubra la piel (uso de camibusos y pantalones) zapatos cerrado (tipo tenis), además evitar (barba, accesorios, cabello recogido, entre otros). Lo anterior para minimizar el riesgo de contagio.

## **6.9. Recomendaciones generales**

Medidas relacionadas con el deporte y actividad física de la comunidad universitaria:

- ✓ Realizar como mínimo 30 minutos diarios de actividad física o deportiva, para evitar comorbilidades asociadas al sedentarismo, estas actividades deberán desarrollarse al aire libre y de manera individual.
- ✓ El área de Bienestar Universitario implemento estrategias virtuales para que la comunidad universitaria pueda acceder a rutinas de ejercicios y actividades recreativas que propenden el bienestar de la comunidad Lasallista.
- ✓ El Departamento de Deportes aprovechará los medios virtuales para integrar a la comunidad universitaria de todas las sedes y seccionales en las que la Universidad hace presencia, incluyendo Medellín. De esa manera, realizará competencias interregionales que no impliquen prespecialidad, promoviendo la interacción entre integrantes de la comunidad universitaria.
- ✓ El área de bienestar universitario tiene a disposición de la comunidad Lasallista estrategias para el acompañamiento referente a la gestión de la salud mental por los distintos canales de comunicación disponibles.
- ✓ Teniendo en cuenta que este protocolo privilegia la virtualidad de quienes pueden desarrollar labores en casa, el área de bienestar elaborará vídeos de pausas activas que contribuyen a una buena salud ocupacional de los empleados.
- ✓ Dado que la integración hace parte de la política y los objetivos de Bienestar Universitario, el área de bienestar liderará a través de Deporte Recreativo, competencias y encuentros virtuales con la comunidad universitaria, donde se realizarán premiaciones que estimulen la participación de los docentes, empleados y estudiantes así mismo actividades culturales como, teatro danza, y festival de la canción.

**PEDRO JUAN GONZÁLEZ CARVAJAL**  
Rector

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Pedro J. González Carvajal', written over the printed name.