



**RECOMENDACIONES PARA INICIO DE ACTIVIDADES  
EN LA PEQUEÑA EMPRESA**

## RECOMENDACIONES PARA INICIO DE ACTIVIDADES EN LA PEQUEÑA EMPRESA

---

El propósito es entregarles a las pequeñas empresas las recomendaciones necesarias para retomar las actividades, en la mitigación del riesgo por **COVID 19**, basado en dos momentos:

Las pautas que debe seguir el empleador desde la gestión del talento humano, medidas locativas, trabajo en casa, manejo situación de contagio, el plan de comunicación y formación.

Y el segundo las recomendaciones de prácticas seguras que deben tener en cuenta para la realización de las labores en el sector.



### PAUTAS A SEGUIR POR PARTE DEL EMPLEADOR

#### 1 Gestión del Talento Humano

##### 1.1 Identificación de la población en riesgo

**La Covid19** es una enfermedad viral que puede afectar a todas las personas independientemente de la edad, el estrato económico o las condiciones de salud; por lo que se han identificado poblaciones que pueden ser más susceptibles a enfermarse.

La identificación de esta población se puede hacer teniendo en cuenta las siguientes especificaciones:

- Personas con afecciones médicas preexistentes: personas con inmunosupresión (pacientes oncológicos, Virus de Inmunodeficiencia Humana, personas con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes mellitus (azúcar en la sangre), enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, alteraciones inmunológicas, en tratamiento inmunosupresor),
- Mayores de 60 años
- Mujeres en estado de embarazo

## 1.2 Definición de los turnos de trabajo y distribución de puestos

Para el retorno al trabajo debes tener en cuenta las siguientes opciones que se pueden adaptar a tus procesos:

### **Continuar con trabajo en casa:**

Verifica si las actividades se pueden realizar desde casa.

### **Alternar días de trabajo:**

Define días alternos de trabajo; por ejemplo, día de por medio, o cubriendo turnos por horarios con el fin de disminuir la cantidad de personas que se encuentran presencialmente en las instalaciones.

### **Turnos escalonados (horario flexible):**

Define horarios de trabajo teniendo en cuenta las horas pico de movilización del personal para evitar que todos se movilicen al mismo tiempo.

### **Distanciamiento social:**

Distribuir a los trabajadores para que utilicen todo el espacio disponible con el fin de mantener una distancia mínima de 2 m entre sí. Si se realiza reuniones minimizar el contacto entre los trabajadores, clientes y personas atendidas sustituyendo las reuniones tradicionales por las comunicaciones virtuales.

## 1.3 Apropiación del cuidado

Las medidas de cuidado al Covid 19 deben ser aplicados en el entorno personal, familiar, laboral y comunitario general. Por lo tanto, verifica que todo tu personal conozca, entienda y aplique las precauciones que se deben tener en cuenta para prevenir.

Cuidado personal:

### **Lavado frecuente de manos**

<https://blog.segurossura.com.co/articulo/salud/lavar-bien-manos-prevenir-enfermedades>

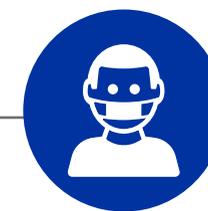
### **Uso de mascarilla.**

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/uso-mascarillas.pdf>

### **Salud Mental**

<https://www.segurossura.com.co/covid-19/paginas/salud-mental/informacion-de-interes.aspx>

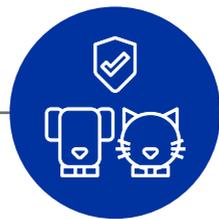
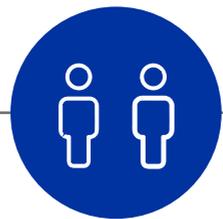
### **Higiene respiratoria.**



## Cuidado familiar y comunitario:

- Recomendaciones a entrar y salir vivienda
- Cuidado de las mascotas
- Recomendaciones con el agua para el consumo humano
- Prevención del Covid 19 para Adultos Mayores
- Aplicar las medidas de distanciamiento social
- Salud Mental

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/prevencion-de-accidentes-en-el-hogar.pdf>  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/infografias-covid-19.aspx>



## 2. Medidas locativas

Con el fin de mitigar la propagación del virus en las instalaciones de la empresa, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

### 2.1 Adecuación y revisión de áreas de trabajo:

- **Hacer uso de ventilación diariamente** de forma natural en la medida de lo posible las áreas comunes como comedores, vestier y demás áreas de la empresa, siempre y cuando se permita abrir ventanas, puertas, entre otros; de no contar con este medio hacer uso de la ventilación forzada por medio de ventiladores ubicados en las partes opuestas de las ventanas y puertas, extractores u otro medio que permita hacer la renovación del aire del área interior.
- Con la medida anterior, **estamos garantizando una correcta circulación del aire** y evitar el uso de aire acondicionado. Tomar medidas para favorecer la circulación y recambio de aire en espacios cerrados o con escasa ventilación, y realizar el mantenimiento de los equipos respectivos y sistemas de ventilación.
- **En caso de ser requerido el uso del aire acondicionado**, debe instalar filtro de aire de alta eficiencia (HEPA)
- **Demarcar las áreas comunes** como sitios para alimentación, descanso y los sitios de entrada y salida, con el fin de garantizar la distancia mínima de 2 m.

- **Distribuir a las personas** teniendo en cuenta que la distancia mínima entre puestos de trabajo es de 2 m para las áreas administrativas u operativas
- **Disponga puntos de aseo para lavado de manos** en áreas comunes y zonas de trabajo con agua limpia, jabón y toallas descartables; en caso de no ser posible acceder a agua y jabón se deberá disponer de suministro de soluciones con base de alcohol etílico (Alcohol glicerinado con concentración mínima del 60%) que sea apto para el uso en personas.
- **Señalizar a la entrada de la empresa** informando que no deben ingresar población o personas con cualquier síntoma compatible con el resfriado. También notificando los elementos de protección personal requeridos.
- **Mantener en los puestos de trabajo solo los artículos requeridos** para la realización de tareas, retire cualquier objeto innecesario (artículos decorativos o herramientas de poco uso). Seguir las pautas de orden y aseo.
- Defina un espacio para que el trabajador guarde sus elementos personales y ropa de diario (lockers).

Para el arranque de maquinaria sigas las especificaciones descritas en el link

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/manejo-de-maquinaria-y-equipos.pdf>

## 2.2 Limpieza y desinfección

Tener en cuenta los lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud de acuerdo a los sectores empresariales, en caso de no existir lineamientos específicos, se recomienda

- La limpieza y desinfección de áreas y superficies deben realizarse con productos que tengan actividad contra virus encapsulados, los más recomendados son: agua y jabón, alcohol etílico al 70% e Hipoclorito de sodio al 0.5%
- Se debe tener en cuenta que los desinfectantes deben ser usados de acuerdo a las recomendaciones del fabricante definidas en la ficha de datos de seguridad y utilizando los elementos de protección personal apropiados.
- Tenga en cuenta hacer una limpieza previa al inicio de las labores y posterior al cierre de la empresa. Establezca un plan y horario de limpieza y desinfección frecuente para las distintas áreas de las instalaciones.

- **Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas por el personal,** visitantes y demás con alta frecuencia como lo es: manijas, pasamanos, interruptores, baños, llaves de agua, superficies de las mesas, escritorios, superficies de apoyo, entre otras.
- **En los baños, también deben limpiarse y desinfectarse las paredes y techos,** según la frecuencia de uso, primero con jabón o detergente doméstico normal y luego, después de enjuagar, se aplica desinfectante doméstico, que contenga hipoclorito de sodio al 0.5%. De igual manera se definen con pasamanos, puertas, picaportes, interruptores, mesas y sillas. Descarte los paños que limpien elementos de uso frecuente.
- **Retire el polvo** y las impurezas con paños o trapos limpios y húmedos. No levante nubes de polvo puesto que el virus puede levantarse de superficies contaminadas. Ventile en lo posible las áreas que se estén limpiando.
- **Si es necesario desengrase** las superficies al momento de limpiarlas, evite hacer mezclas de productos químicos.

- **Si el material es metálico** utilice agentes desinfectantes a base de alcohol etílico e isopropílico, considerando su inflamabilidad y por ende cuidando las fuentes de ignición.
- **Utilice hipoclorito de sodio 0.5%** para desinfectar herramientas de otros materiales, que no sean superficies porosas o absorbentes. Tenga en cuenta su acción corrosiva sobre metales y blanqueadora.
- Tenga en cuenta que **el tiempo mínimo de contacto con estos desinfectantes es de 1 minuto** para garantizar la destrucción del virus.
- **Los elementos electrónicos** (teléfonos, pantallas, teclados, mouse, celulares, impresoras, entre otros), deberán ser limpiados con productos a base de alcohol, aplicado directamente en un trapo, y luego si efectuar su limpieza.
- **Si hay procesos de atención al público** a través de vitrinas o ventanillas, incluya dentro de los objetos a limpiar y desinfectar elementos como: citófonos, micrófonos, esferos, datáfonos, entre otros.
- **Defina la ficha técnica e instructivo de limpieza y desinfección,** divúlguelos a todos los trabajadores que están

relacionados con las actividades de esta naturaleza (limpieza y desinfección, manejo de residuos, etc) y capacítelos en los en el correcto uso y retiro de los EPP y su desinfección o eliminación, según corresponda.

- Documente la ficha técnica e instructivo de limpieza y desinfección, los cuales deberán estar disponibles en todo momento para ser presentados a la autoridad de salud y/o laboral cuando ésta lo requiera, así como también los medios de verificación de las capacitaciones de los trabajadores que desarrollarán estas labores.

Puede consultar más información en este link  
<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/desinfeccion-camiones.pdf>

### 2.3 Manipulación de insumos y productos:

- **Asegurar que el proveedor de insumos** y productos se ajuste con los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.
- **Fomentar el pago con tarjeta y otras plataformas digitales**, para reducir el uso de dinero en efectivo, en caso de ser necesario la manipulación de efectivo aplique medidas de higiene y use guantes desechables.

- **Definir un área específica para la entrega** y recepción de mercancía, tenga en cuenta que deberá contar con espacio para la desinfección de los sobres, paquetes y cajas.
- **Limite el número de personas en el área**, haga uso de ayudas mecánicas si se requieren, mantenga siempre que sea posible la distancia y al finalizar el proceso desinfecte el área.
- **Una persona verificará e informará a todos los destinatarios.** Con el uso de guantes desechables abrirá todos los paquetes, se tirarán inmediatamente los empaques y los guantes usados en un recipiente de eliminación cercano. Finalmente, se entregará desinfectado al receptor del paquete.
- En el tema de logística y cadena de abastecimiento ten presente las especificaciones en el link  
<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/cadena-de-abastecimiento.pdf>

### 2.4 Manejo y disposición adecuada de los residuos:

Ten en cuenta los lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud de acuerdo a los sectores empresariales, en caso de no existir lineamientos específicos, se recomienda:

- **La gestión de los residuos ordinarios** continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- **Mantener limpios y desinfectados los recipientes** de recolección de residuos.
- **Se recomienda que los pañuelos desechables** que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” y las mascarillas, sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- **Para la manipulación de residuos** se deben continuar con las medidas definidas para el lavado de manos.

## 2.5 Elementos de Protección Personal:

Mantenga en su dotación los elementos de protección personal propios para la realización de las tareas, además, incluya: mascarillas, guantes desechables, gafas de seguridad, los cuales asignará según las actividades realizadas.

- **Si el trabajo se realiza en lugares de atención directa** al público o manejo de proveedores y no hay barreras físicas, deben hacer uso de mascarilla y gafas de seguridad. Para manejo de documentación y dinero dote de guantes desechables.
- **Si el trabajo es en lugares con poca ventilación** y no se pueden mantener las distancias mínimas de 2 m con respecto a los compañeros de trabajo deben hacer uso de mascarilla.
- **Defina si las mascarillas a usar** serán desechables o lavables. En caso de ser lavables dote mínimo 2 por persona, si son desechables tenga cantidad suficiente para los cambios necesarios.
- **Entregar los elementos de protección personal** al inicio de la jornada y tener disponibles mascarillas para el cambio o lavado cuando se requiera: uso prolongado superior a 8 horas, o en caso de que esté deteriorado, visiblemente húmedo o sucio.
- **Incluir en su planilla de entrega de elementos de protección personal**, los nuevos elementos definidos para el cargo.

### 3. Trabajo en casa

- Partiendo del análisis de los trabajadores realizado con los puntos definidos en el numeral 1 de este documento (gestión del talento humano), se deberá priorizar a aquellos trabajadores que por la labor que desempeñan puedan continuar realizando trabajo en casa y deberán seguir estas recomendaciones:
- **Establezca una estrategia para que los trabajadores en casa continúen involucrados en las actividades de la empresa.** Disponga las herramientas tecnológicas necesarias.
- **Enviar máquinas, insumos y herramientas** a su hogar en bolsas o empaques que deben ser desinfectados antes de iniciar su uso.
- A continuación, encontrarás los links sobre las pautas de trabajo remoto y prevención de accidentes en el hogar:

#### Protocolos de cuidado en el hogar

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/prevencion-de-accidentes-en-el-hogar.pdf>

#### Medidas de SST para trabajo en casa, protocolos seguridad en casa

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/unidad-sanitaria-hogar.pdf>

#### Trabajo remoto, familias, personas,

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/prevencion-de-accidentes-en-el-hogar.pdf>

#### Recepción de domicilios

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/recomendacion-prevencion-en-domicilios.pdf>

#### Salud mental (Promoción y prevención)

<https://comunicaciones.segurossura.com.co/MercadeoComunicacionesExternas/empresas/emociones-pensamientos-habitos.pdf>  
<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/seguridad-informatica.pdf>

### Protocolos de cuidado en el hogar

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/prevencion-de-accidentes-en-el-hogar.pdf>

### Seguridad de la información

<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/empresas/reunion-parrilla-de-contenidos-clientes-ad-r-empresas.pdf>

## 4. Plan de comunicación y formación

La empresa debe contar con un plan de comunicación y formación que permita divulgar la información pertinente a todos los trabajadores, contratistas, proveedores y clientes.

### 4.1 Comunicación

- Establecer mecanismos de información utilizando medios de comunicación internos, haga uso de sus redes sociales, carteleras, afiches, alto parlantes o cualquier otro medio de difusión.
- Informar a la comunidad dentro y fuera de la organización de las

- medidas de prevención y autocuidado que se deben tener frente al riesgo por COVID 19, con el propósito de fomentar espacios de trabajo seguros.
- La información sobre las medidas de prevención y atención deben ser comunicada forma visible y legible, con mensajes que sean oportunos, claros y concisos. Haga uso de fuentes confiables tales como el Ministerio de Salud y las entregadas en este documento.

### 4.2 Formación y Capacitación

Brindar a los trabajadores una efectiva orientación general sobre las funciones que desempeñará, el reconocimiento de las actividades realizadas en el trabajo. Así mismo, todas las medidas de prevención asociadas con el cuidado. Los contenidos que se recomiendan son:

- Medidas generales de autocuidado
- El uso adecuado de los equipos de protección personal
- definidos para Covid19
- Protocolo de lavado de manos
- Medidas de prevención en el lugar de trabajo
- Identificación de los síntomas y reporte en caso de presentarlos

- **Identificación de peligros, evaluación** y valoración de riesgos frente al covid 19.

ARL SURA, invita a explorar y tener en cuenta los siguientes recursos educativos virtuales disponibles las 24 horas y los 7 días de la semana: \_\_\_\_\_

### 4.3 Inducción y reinducción

Para retomar las actividades debes tener en cuenta reforzar los siguientes temas:

- Factores de riesgo a los que estará expuesto
- Estándares de seguridad
- Elementos de protección personal
- Manejo de emergencias

#### **Colegio virtual de gestión del riesgo.**

[https://www.arlsura.com/index.php?option=com\\_arl\\_regestu](https://www.arlsura.com/index.php?option=com_arl_regestu)  
<https://colegiosvirtuales.arlsura.com/cgr/>

#### **Ciclos de Formación virtual ARL Sura.**

<https://www.arlsura.com/files/2020/plan-formacion.pdf>

#### **Video chats Sura.**

<https://videochat.sura.co/videochatsura/videochat/>  
<https://www.arlsura.com/files/2020/videochat-arl.pdf>

#### **Capacitación virtual curso 50 horas SG-SST.**

<https://www.arlsura.com/index.php/capacitacion-virtual-de-50-horas>

#### **Curso virtual COVID-19.**

<https://www.arlsura.com/files/2020/instructivo-colegios.pdf>  
<https://colegiosvirtuales.arlsura.com/cgr/>

#### **Micro-sitio Sura para el COVID 19.**

<https://www.segurossura.com.co/covid-19/Paginas/default.aspx>

## 5. Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio

Para la prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio durante la ejecución de las labores hay que tener en cuenta los siguientes aspectos

### 5.1 Medidas preventivas:

Validar si durante el aislamiento preventivo obligatorio presentaron síntomas asociados con COVID-19, si ellos o algún miembro de su familia con quien convivió durante este tiempo fue diagnosticado con COVID-19 o si actualmente tiene algún síntoma (Fiebre mayor 37,5°, tos seca, congestión nasal, dificultad para respirar durante los últimos 14 días). Use la herramienta

- Monitoreo de síntomas mediante la aplicación diaria de la encuesta de síntomas por parte de todos los trabajadores, quienes deberán notificar a su jefe inmediato en caso de que presenten sintomatología respiratoria antes de ingresar a las instalaciones.
- Si un trabajador presenta algún malestar físico durante la jornada, informar inmediatamente a su jefe, aislarse de los

compañeros de trabajo, buscar un lugar para estar en reposo. Comunicarse con la línea de atención EPS Sura Medellín 4486115, Bogotá 4897941 Línea nacional 01 8000 519 519 o ARL Sura 01 8000 511 414 o 01 8000 941 414 para realizar una evaluación telefónica y definir el paso a seguir.

<https://www.segurossura.com.co/covid-19/paginas/personas/que-hacer-cuando.aspx>

- Facilitar los medios para que los trabajadores asistan a sus Entidades Promotoras de Salud (EPS) a las citas y controles médicos definidos por su médico tratante. (Pruebas diagnósticas para COVID19)

**En caso de presentar un trabajador positivo para COVID19, identifique los compañeros de trabajo con los que pudo haber tenido contacto estrecho con el fin de definir, en caso de que se requieran, las medidas de aislamiento.**

- Hacer seguimiento vía telefónica de los casos que se presenten.
- Implementar una bitácora de control (preferiblemente digital), en la que cada trabajador y personas que presten los servicios para la empresa, registren todas las personas y lugares

visitados dentro y fuera de la operación, indicando: Fecha, lugar, nombre de personas o número de personas con las que se ha tenido contacto.

## 5.2 Identificación del riesgo de exposición

El riesgo de exposición en la labor, puede variar de muy alto a bajo. El nivel de riesgo varía, si la actividad laboral exige proximidad o contacto frecuente o extendido con personas potencialmente infectadas con el virus. Las clasificaciones alto y muy alto son exclusivas para el sector salud.

### Riesgo bajo:

Trabajadores con mínimo contacto con público en general, por ejemplo, trabajadores de oficinas, operarios, personal de mantenimiento.

### Riesgo medio:

Trabajadores con alta frecuencia de contacto con población general. Por ejemplo, atención al público, vendedores, recepcionistas, asesores comerciales.

Para controlar y prevenir el riesgo, siga las recomendaciones definidas en este documento.



**Todos los derechos reservados.** No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Vida Suramericana S.A © **Propiedad Intelectual de ARL SURA, abril de 2020.**

---