CENDA CUIDA TU SALUD

JUNTOS SALDREMOS ADELANTE

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

CENDA



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD Y AUTOCUIDADO, PARA LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL COVID-19

Para un Retorno Seguro y Progresivo,
Contamos Contigo

CONTENIDO

3 Introducción
4 Medidas Generales:
5 Medidas de Bioseguridad para el Ingreso a las Sedes
6 Lavado de Manos
7 Procedimiento Lavado de Manos
8 Uso Obligatorio de Tapabocas - Mascarillas
9 Distanciamiento Físico
11 Movilidad Segura
12 Medidas de Bioseguridad en el Uso de Transporte
13 Indicaciones para el Uso de Baños
14 Indicaciones para el Uso de los Salones
15 Autocuidado
16 Pasos a Seguir para la Asistencia a Clase Presencial



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
CENDA

INTRODUCCIÓN

La Corporación Universitaria CENDA ha generado el presente documento, para la comunidad estudiantil de la Institución, dentro del cual se establecen los lineamientos y las acciones a seguir para mitigar la transmisión del virus COVID-19, frente a un retorno seguro y progresivo.

Este documento ha sido construido teniendo presente los estándares de bio-seguridad establecidos por el Gobierno Nacional para el manejo adecuado de la Pandemia COVID-19.

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST)
Corporación Universitaria CENDA



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA
CENDA

MEDIDAS GENERALES

A continuación, daremos las indicaciones y cuidados que se deben tener dentro de las instalaciones de la Universidad, durante los desplazamientos, al salir y regresar a casa:

- Medidas de Bioseguridad para el Ingreso a las Sedes
- Lavado de Manos
- Procedimiento Lavado de Manos
- Uso Obligatorio de Tapabocas - Mascarillas
- Distanciamiento Físico
- Movilidad Segura
- Medidas de Bioseguridad en el Uso de Transporte
- Indicaciones para el Uso de Baños
- Indicaciones para el Uso de los Salones
- Autocuidado
- Pasos a Seguir para la Asistencia a Clase Presencial

Medidas de Bioseguridad para el Ingreso a las Sedes

Se recomienda el uso de ropa como: camibuso o buzo de manga larga, pantalones, calzado cerrado para tener mínima exposición de la piel.

Si tiene el cabello largo, mantenerlo recogido



Uso de gel antibacterial (ubicados en las sedes)



Uso permanente del tapabocas

Lavado de Manos

La higiene de manos es la estrategia fundamental en el control de cualquier patología infecciosa transmisible, y esto tiene relevancia en la prevención de las enfermedades virales respiratorias agudas, entre ellas, las causadas por los virus del COVID-19. Tener presente que el lavado de manos:

- Debe realizarse por lo menos cada dos a tres horas con agua y jabón.
- Realizar siempre lavado de manos antes y después de usar el tapabocas.
- Lávese las manos cuando haya posibilidad alguna de que se le hayan contaminado y en cualquier momento que usted crea que esta en riesgo de infectarse a sí mismo o de transmitir infecciones a otras personas.
- En el momento de llegar a la Corporación Universitaria Cenda.
- Antes de colocarse los guantes (uso deportivo) y tapabocas.
- Después de tocar cualquier instrumento u objeto que no esté seguro de que previamente fue desinfectado.
- Después de quitarse los guantes (uso deportivo) y tapabocas.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes y después de comer.
- Después de estornudar o toser.
- Antes y después de ir el baño.
- Antes de salir de la Corporación Universitaria Cenda.



Procedimiento Lavado de Manos

- Humedecer las manos con agua.
- Aplicar jabón líquido con dosificador y distribuirlo completamente por las manos.
- Frotar las manos palma con palma, sobre dorsos, espacios interdigitales.
- Muñecas durante al menos 10 segundos.
- Aumentar el tiempo de lavado si las manos están visiblemente sucias.
- Aclarar completamente con abundante agua corriente.
- Secar las manos con toalla desechable de papel.
- Cerrar el grifo con la toalla de papel empleada para el secado de las manos.
- La duración del lavado de manos debe ser al menos de 30 segundos.



Respetar el aforo establecido para el uso de los baños.

Uso Obligatorio de Tapabocas - Mascarillas



- El uso del tapabocas es **obligatorio** en todos los lugares y ambientes de la Universidad.
- Realizar siempre lavado de manos antes y después de usar el tapabocas.
- No toque el tapabocas durante su uso.
- El uso correcto del tapabocas debe ser cubriendo nariz y boca.
- En espacios cerrados tales como aulas y medios de transporte masivos, se recomienda el uso de tapabocas quirúrgico.
- El uso correcto del tapabocas, debe ser cubriendo nariz y boca, es fundamental para evitar el contagio; igualmente, es muy importante retirarse el tapabocas evitando el contacto con zonas contaminadas o dispersión del agente infeccioso.

Distanciamiento Físico

- Para las reuniones se debe garantizar el distanciamiento de un metro entre los asistentes. Se recomienda realizarlas mediante el uso de herramientas tecnológicas.
- Mantener un distanciamiento mínimo de un metro en zonas comunes, zonas de alimentación, salones de práctica.
- Mantener un distanciamiento mínimo de un metro en salones de clase o ambientes de formación.
- Evitar en lo posible, realizar actividades de formación que requieran contacto físico.
- No saludar con contacto físico (besos, abrazos, estrechar las manos).
- Atender los aforos establecidos especialmente en salones y baños.

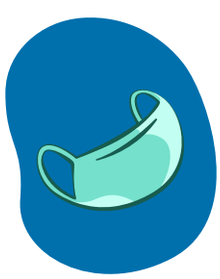


- En zonas de alimentación el tapabocas debe quitarse únicamente para comer y beber, el tiempo restante debe estar cubriendo nariz y boca.
- Se recomienda a personas mayores y personas con comorbilidades usar tapabocas quirúrgicos.
- Ajustar el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo, por debajo de las orejas y por encima del cuello.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- No tocar el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante 8 horas de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirado, doblar el tapabocas con la cara externa hacia dentro y depositarlo en una bolsa de papel o basura.
- No reutilizar el tapabocas de un solo uso o desechable.
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie, por ejemplo, mesas, repisas, escritorios equipos entre otros por el riesgo de contaminarse.

Movilidad Segura



- Informar a la Universidad el medio de transporte utilizado.
- En caso de utilizar un transporte masivo, organizar el recorrido del viaje para que el tiempo sea el mínimo posible.
- En lo posible utilizar medios de transporte alternativos como la bicicleta.
- Antes de salir de casa programar el viaje, llevar siempre:



  - Documentos de identidad (CC. TI.), carnet estudiantil.
  - Kit de uso personal que debe contener: (alcohol, gel antibacterial, un trapo para la limpieza de objetos, dos (2) tapabocas - mascarillas, bolsa hermética).
  - Evitar el uso de dispositivos de comunicación.
  - En caso de haber tenido contacto con superficies, aplicar gel o alcohol al terminar el recorrido.



Medidas de Bioseguridad en el Uso de Transporte

- Uso de tapabocas - mascarillas en todo momento.
- Usar gel antibacterial.
- Si ve alguna persona con síntomas por favor hágaselo saber al conductor o al personal de seguridad.
- Procure tener la distancia de 2 metros entre persona y persona.



Una vez se baje del transporte y llegue a su lugar de clases atienda estas recomendaciones:

- Realice lavado de manos acorde a la técnica establecida.
- Si es posible cambie de tapaboca - mascarilla.

Indicaciones para el Uso de Baños





Al ingresar a los baños, atender las siguientes indicaciones:

- Respetar el aforo establecido para el uso de los baños.
- Permanecer siempre con el tapabocas - mascarilla puesta de manera correcta.
- Evitar el uso de dispositivos de comunicación.
- Llevar a cabo el lavado de manos, antes y después del uso de los sanitarios.

Indicaciones para el Uso de Salones

Salones de Prácticas

- Uso permanente de tapabocas - mascarilla.
- Llevar ropa de cambio, misma que será usada durante la clase.
- Antes de la clase y después de clase, realizar el cambio de ropa.
- Guardar la ropa en una bolsa plástica.
- Llevar su propia bebida para hidratación, ingerir fuera del salón de clase.
- No consumir alimentos dentro del salón.
- Tomar las clases en medias o baletas para ballet.
- Mantener distanciamiento físico.
- Los elementos requeridos para los ejercicios, son de uso personal.
- Para el trabajo en las barras, se recomienda uso de guantes.
- Atender el aforo establecido.

Salones de Clases

- Uso permanente de tapabocas - mascarilla.
- Llevar su propia bebida para hidratación, ingerir fuera del salón de clase.
- No consumir alimentos dentro del salón.
- Mantener distanciamiento físico.
- Elementos como esferos, lápiz, borrador entre otros, son de uso personal.
- Atender el aforo establecido.
- Las indicaciones para el ingreso y salida de los salones, estará informada en la puerta de cada uno, seguir las recomendaciones.

Autocuidado

Todos los integrantes de la comunidad Cendista tendrán conciencia que cuidarse también es cuidar a los otros y de acuerdo con esta consideración, cada persona es responsable de tomar decisiones de acuerdo con sus necesidades, capacidades, posibilidades y condiciones de vida que propendan por el cuidado de sí mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general. Por lo anterior, es importante realizar las siguientes acciones de carácter voluntario:

- Determinar con claridad la o las medidas de cuidado que requiere implementar para prevenir su contagio o el de otros, teniendo en cuenta aquellas medidas que han demostrado ser eficientes desde la evidencia científica.
- Revisar sus prácticas de cuidado en la actualidad, identificando las situaciones, circunstancias, pensamientos y/o emociones que facilitan o dificultan estas prácticas.
- Adoptar medidas de cuidado que puedan garantizar su protección, considerando las particularidades de su entorno y de sus condiciones de vida.
- Evaluar los beneficios para sí mismo y para los demás de sus decisiones, en términos del logro de la protección necesaria para prevenir el contagio, la tranquilidad que le produce estas decisiones y la coherencia de ésta con las recomendaciones de protección de bioseguridad.
- Tener presente y extremar medidas de cuidado en el caso que alguno de los miembros de la familia presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por COVID 19.
- Si usted identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus por COVID 19 o aglomeraciones, extreme las medidas de bioseguridad y evite el contacto con las demás personas.

Pasos a Seguir para la Asistencia a Clase Presencial

A continuación se enuncian los requerimientos a cumplir y tener en cuenta para la asistencia a clase presencial:

A. Hacer entrega la **certificación de afiliación a la EPS**, con fecha de expedición menor a 30 días (solamente una vez al semestre).

B. Diligenciar la **encuesta de estado de salud** y reporte de sintomatología asociada al Covid-19, la cual esta parametrizada en la página principal de Q10 el día anterior al que se deba asistir a clase y para poder acceder a las instalaciones (Para ello es necesario ingresar a Q10).

C. **Carné de Vacunación Covid-19 -** Es importante para la Corporación Universitaria Cenda la salud de toda su comunidad, por lo tanto, incentivamos la vacunación con su esquema completo, así como reportar en este link https://www.cenda.edu.co/ya-te-vacunaste tu estado actual de vacunación.



¡IMPORTANTE!

1. La información consignada en los diferentes formularios y formatos debe ser fidedigna a la realidad, está protegida por la política de datos personales de CENDA.

2. La Corporación se reserva el derecho de permitir el ingreso a las instalaciones en caso de incumplimiento de los requerimientos mencionados, así como el derecho a suspender las sesiones de clase presencial por incumplimiento del Protocolo de Bioseguridad y Autocuidado, para la Prevención y Mitigación del Covid-19.

3. **En caso de presentar:** Tos seca, cansancio, fiebre, dificultad para respirar, dolor en el pecho o sintomatología gripal, dentro de las instalaciones o durante el trayecto hacia la Universidad, se deberá mencionar inmediatamente la novedad al funcionario más cercano, al docente o llamar a la línea **310 2192224**, recuerda reportar la novedad ante tu EPS y así poder generar una asistencia médica.

CENDA CUIDA TU SALUD

JUNTOS SALDREMOS ADELANTE

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

CENDA

