



CARTILLA PEDAGÓGICA

PARA EL AUTOCUIDADO EN LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS Y ADMINISTRATIVAS
DE LA UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO

PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL COVID-19

¡CUIDARME, ES CUIDARTE. TODOS CONTRA EL COVID-19!



TABLA DE CONTENIDO

Presentación

1. ¿Qué es la Covid-19?
 2. ¿Cómo se transmite la enfermedad Covid-19?
 3. ¿Cuándo debo ir al servicio de Urgencias?
 4. Medidas en caso de presentar síntomas de Covid-19
 5. Medidas de prevención en el lugar de trabajo
 6. Recomendaciones generales
- 

Presentación:

Un acto de amor es el hecho de cuidarnos y cuidar a las personas con las que compartimos, aunque no se exprese de forma verbal. Tras la aparición del Coronavirus COVID-19 algunas formas de cuidado y estilos de vida, han cambiado y en la Universidad del Pacífico somos conscientes de ello; por eso queremos presentar unas normas y recomendaciones específicas, de cuidado en el trabajo.

La cartilla que se presenta aborda de manera sencilla y basada en el conocimiento científico los principales aspectos que se deben conocer y aplicar para prevenir, contener y mitigar el Covid-19, además se hace alusión a la forma de proceder en caso de ser sospechoso o confirmado con Covid-19, para que se tomen todas las medidas de Bioseguridad para protegerse y proteger a los demás.

Universidad del Pacífico

Arlin Valverde Solís

Rector

Buenaventura

2022

Elaborado por:

Eve Ines Mesa Dadiago

Diseño y Diagramación:

Lizette Estupiñán Burbano

1

¿Qué es la Covid-19?

La **COVID-19** es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como **SARS-CoV-2**. La **OMS** tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el **31 de diciembre de 2019**, al ser informada de un grupo de casos de «**neumonía vírica**» que se habían declarado en **Wuhan (República Popular China)**.

La mayoría de las personas infectadas por el virus de la COVID-19 presentan cuadros respiratorios de **leves a moderados** y se recuperan sin **tratamiento especial**.

Las personas **mayores** y las que padecen **afecciones médicas subyacentes**, como enfermedades **cardiovasculares**, **diabetes**, **enfermedades respiratorias crónicas** o **cáncer**, tienen más probabilidades de presentar un **cuadro grave**.

Existen muchas **variantes de la COVID-19**, entre las cuales se destaca el **Ómicron**, el cual es **menos mortal**, pero su **propagación** es mucho **más fácil de transmitir**. Sus **síntomas** suelen **confundirse** con un **resfriado común** o **gripe**.

La mejor manera de **prevenir** y **frenar** la transmisión es estar **bien informado** sobre el virus de la **COVID 19**, la enfermedad que **causa** y el **modo** en que se **propaga**. Protéjase y proteja a los demás **contra** la infección **lavándose las manos** o **usando un gel hidroalcohólico** con **frecuencia** y **no tocándose la cara**.

2

¿Cómo se transmite la enfermedad COVID-19?

El COVID 19 se propaga rápidamente de persona a persona, principalmente por las siguientes vías:



1. Entre personas que están en contacto cercano



2. A través de las gotitas respiratorias (llamadas aerosoles) producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, respira, canta o habla. Estas gotitas provocan infecciones cuando son inhaladas o se depositan en las membranas mucosas, como las que revisten la parte interna de la nariz y la boca.

RECUERDA: Las personas que están infectadas, pero no presentan síntomas también pueden propagar el virus a otras personas



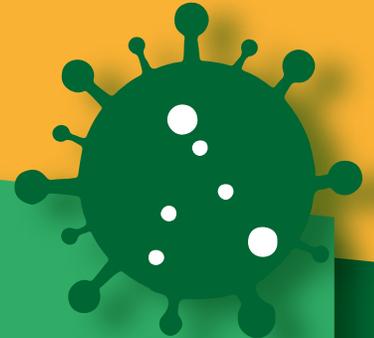
Otras formas menos comunes de propagación del COVID 19

El COVID 19 se propaga con menor frecuencia a través del contacto con superficies contaminadas.

3

¿Cuándo debo ir al servicio de Urgencias?

Se debe acudir al servicio de Urgencias solo y cuando sea necesario, si presenta síntomas críticos o en caso de una emergencia vital.



Síntomas



Fiebre de difícil control



Dificultad para respirar o sensación de falta de aire



Tos persistente



Malestar general



Decaimiento



Dolor de cabeza



Dolor o presión en el pecho



Molestias y dolores



Dolor de garganta



Congestión o secreción nasal



Pérdida del sentido del olfato o del gusto



Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.



Diarrea



Conjuntivitis

4

Medidas en caso de presentar síntomas de Covid-19

Aislamiento

°Cuando presente síntomas (**tos, pérdida de olfato y gusto, fiebre, malestar general, secreción nasal, dolor muscular**), realizar **aislamiento obligatorio de 7 días**, independientemente de su **estatus de vacunación**, contados desde el inicio de los síntomas.

°Ante la **presencia de cualquier signo** o síntoma de alarma **debe consultar a los servicios de salud**.

°Si **los síntomas** los presenta en el **puesto de trabajo**, avisar **al jefe inmediato**, éste informará a **DDP 24-05555 Ext. 2035**, ddpersonal@unipacifico.edu.co y **SST** saludocupacional@unipacifico.edu.co **dirigirse al hogar y comunicarse con su EPS**.

°Se considera **caso recuperado**, cuando han **pasado 7 días desde el inicio de síntomas** y al menos **24 horas sin fiebre**, sin el uso de **medicamentos antipiréticos** o cuando **se evidencie mejoría de los síntomas como tos, dolores musculares o dificultad para respirar**.

°Las **personas asintomáticas** con un **esquema completo de vacunación** y que son **contacto estrecho** con un **caso confirmado** o **sospechoso de COVID-19**, **no requieren un período de aislamiento**.



Contactos

°Es **obligación del trabajador**, informar a las personas con las que tuvo **contacto estrecho** (por más de **15 minutos sin mascarilla**, en un espacio de al menos **1 metro**), para que inicien **aislamiento preventivo**. En el **área laboral** informar a su **jefe inmediato**, éste informará a **DDP 24-05555 ext. 2035**, ddpersonal@unipacifico.edu.co y **SST** saludocupacional@unipacifico.edu.co, dirigirse al hogar y comunicarse con su **EPS**.





Apoyo psicosocial

°Seguimiento y acompañamiento con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad.

°Se brindará apoyo a través de la línea psicosocial de ARL, Colmena 018000 919667 opción 7, o será llamado directamente por la ARL de acuerdo a su consentimiento.



Trabajo en casa

°Se puede hacer trabajo en casa, si sus **funciones** lo permiten y su **condición de salud** no le **impida** o **dificulte** sustancialmente el **desempeño** de su **capacidad laboral**.



Documentos

°Si presenta **incapacidad**, debe **entregar** el **formato original** y la **historia clínica** (Epicrisis) a **DDP**.

5

Medidas de prevención en el lugar de trabajo



Promover la **protección de las vías respiratorias**: uso de **tapabocas convencional** e **industrial** de forma permanente durante toda la **jornada laboral**.



Evita los saludos con las **manos, abrazos** y **contacto directo**.



Limpiar con **alcohol** y **pañó limpio**, el **área de trabajo** (**escritorio, teclado, mouse, teléfono, herramientas de trabajo**).



Promover el **lavado periódico de manos** y/o **guantes** de trabajo con **agua** y **jabón antibacterial**, una vez, mínimo cada **tres (3) horas** de **20 a 30 segundos**.



Mantener el **distanciamiento físico** de **(1) metro** como mínimo.



Utilizar en lo posible, **ventilación natural**.



No compartir **cubiertos, platos, vasos** u otros **artículos de uso personal**.



NOTA:

Cuando se requiera realizar **salidas fuera de la ciudad** por **motivo del trabajo**, informar a **DDP 24-05555 ext. 2035**, ddpersonal@unipacifico.edu.co y a **SST - Email: saludocupacional@unipacifico.edu.co** indicando **lugar, fecha** u **hora de salida** y de **retorno**.

6

Recomendaciones generales



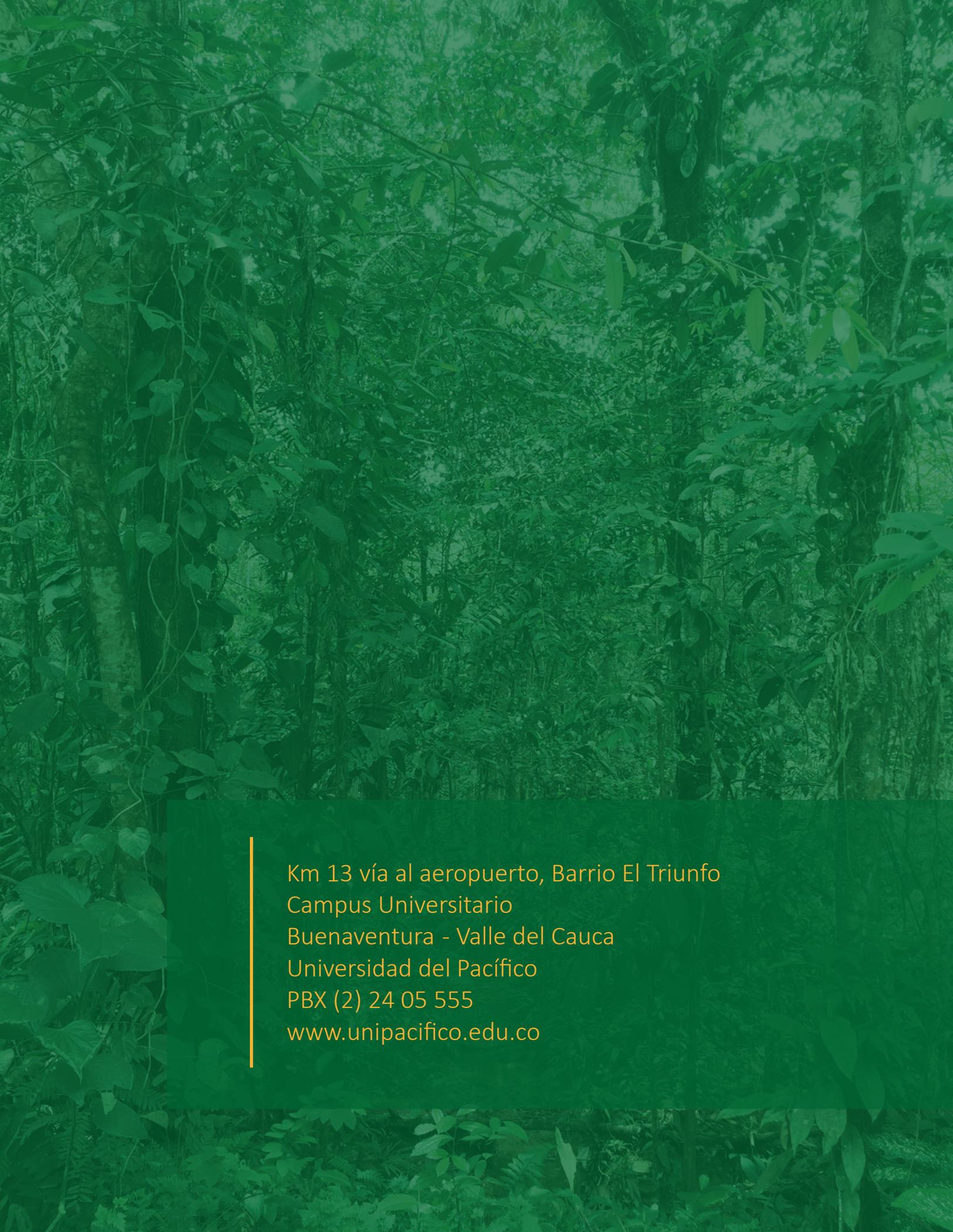
Si vas a **estornudar** o **toser**, usa el ángulo entre el **codo** y el **antebrazo**.



Al usar **pañuelo**, debes **desecharlo**, arrojándolo a la **cesta de la basura**, inmediatamente.



Al realizar **cambio de tapabocas** por **contaminación**, se debe **cortar** y **eliminar** en la **cesta** dispuesta para la **eliminación** de este elemento. Posteriormente, realizar el **lavado de manos**, aplicando la **técnica adecuada**.



Km 13 vía al aeropuerto, Barrio El Triunfo
Campus Universitario
Buenaventura - Valle del Cauca
Universidad del Pacífico
PBX (2) 24 05 555
www.unipacifico.edu.co