



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 1 de 55

## TABLA DE CONTENIDO

		Pág.
1.	OBJETIVO	3
2.	ALCANCE	3
3.	GLOSARIO	3
4.	MEDIDAS A SEGUIR POR PARTE DE LOS TRABAJADORES	5
5.	PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	6
6.	ÁREAS	7
7.	RECOMENDACIONES PARA PRESTAR SERVICIOS A DOMICILIO	10
8.	USUARIOS Y CONSUMIDORES QUE SOLICITAN SERVICIO A DOMICILIO	11
9.	INTERACCIÓN EN TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN	11
10.	ZONAS HÚMEDA	13
11.	GIMNASIOS Y PISCINA	13
12.	CANCHAS DE TENIS	14
13.	PARA DESINFECCION DE VEHÍCULOS	16
14.	SECUENCIA DE DESINFECCIÓN	17
15.	SOLUCIÓN DE DESINFECTANTE PARA DESPUES DE LA LIMPIEZA	17
16.	SOLUCIÓN DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES EN GENERAL	17
17.	ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	18
18.	RECEPCIÓN DE INSUMOS	18
19.	PROVEEDORES	19



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo





Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 2 de 55

20.	MANEJO DE RESIDUOS	20
21.	PERSONAL DE MANTENIMIENTO	25
22.	PASOS A SEGUIR EN CASO DE PRESENTARSE UNA PERSONA CON SINTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19	26
23.	PLAN DE COMUNICACIONES	28
24.	SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	28
25.	CONTROL DE CAMBIOS	28
	Anexo A: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN PRACTICA DE TENIS DE CAMPO	29
	Anexo B: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN PELUQUERÍA Y TRATAMIENTOS DE BELLEZA	38
	Anexo C: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN RESTAURANTES	46

ELABORADO POR: LAURA ARRIETA VELANDIA	REVISADO POR: NICOLÁS ALBERTO RODRÍGUEZ BARRIOS	PRE APROBADO POR: TN VALENTINA BELTRÁN ROJAS	APROBADO POR: CC DIEGO IVÁN MARTÍNEZ OVIEDO
CARGO: ANALISTA DEL SGSST DEL CEROB	CARGO: ING. INDUSTRIAL DEL CEROB	CARGO: SUBDIRECTORA DEL CEROB	CARGO: DIRECTOR DEL CEROB
FECHA: 17/04/2020	FECHA: 17/04/2020	FECHA: 17/04/2020	FECHA: 17/04/2020
FIRMA: 	FIRMA: 	FIRMA: 	FIRMA: 



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 3 de 55

## 1. OBJETIVO

Implementar acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y respuesta frente a casos de COVID-19 en el Centro de Recreación de Oficiales Bogotá mediante procedimientos de bioseguridad que garanticen el cumplimiento de la normatividad legal vigente.

## 2. ALCANCE

Este manual define y explica el protocolo que aplica para todos los colaboradores independientemente de su tipo de contratación, proveedores, contratistas y usuarios.

## 3. GLOSARIO

- **Agua:** solvente biológico por excelencia, compuesto por igual número de protones y electrones, contiene 2 elementos, oxígeno e hidrógeno, compuestos de diferentes electronegatividades y polaridad.
- **Afectado:** persona, equipaje, carga, contenedor, medio de transporte, mercancía, paquete postal o resto humano que está infectado o contaminado, o que es portador de fuentes de infección, plagas o contaminación, de modo tal que constituyen un riesgo para la salud pública y la sanidad animal y vegetal.
- **Aislamiento:** separación de un individuo de las demás personas, animales, plantas o vegetales enfermas, mercancías, paquetes postales y medios de transporte afectados, con objeto de prevenir la propagación de una infección y/o contaminación.
- **Antisepsia:** empleo de sustancias químicas para inhibir o reducir el número de microorganismos de la piel viva, las membranas mucosas o tejidos abiertos a un nivel en el cual no generen infecciones.
- **Asepsia:** ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.
- **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.
- **Desinfección:** destrucción de microorganismos potencialmente patógenos, como bacterias, hongos y protozoos. La desinfección puede lograrse por calor seco o



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 4 de 55

húmedo, por radiación, por autolavado (calor húmedo a presión) o tratamiento con agentes químicos.

- **Coronavirus** : ES un tipo de virus común que causa enfermedades respiratorias. Hay muchas variedades de coronavirus.
- **COVID-19** : El nombre de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus. Los síntomas incluyen fiebre, tos y falta de aliento.
- **Contaminación cruzada**: arrastre de la carga microbiana ambiental de un área a otra como consecuencia del uso indistinto de los cubiertos.
- **Distanciamiento social**: Podría decirse que la medida más importante para contener la propagación de un virus, especialmente cuando ha superado el rastreo de contacto, implica mantener intencionalmente la distancia de los demás para reducir la probabilidad de propagación de la enfermedad. Los ejemplos incluyen evitar lugares públicos de reunión como gimnasios, bares y restaurantes, y quedarse en casa tanto como sea posible.
- **Desinfección**: es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.
- **Desinfectante**: es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.
- **Hipoclorito**: Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.
- **Material Contaminado**. Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
- **Microorganismo**: Es cualquier organismo vivo de tamaño microscópico, incluyendo bacterias, virus, levaduras, hongos, algunas algas y protozoos.
- **Jabón**: sal de sodio o de potasio de un ácido de cadena larga, a los cuales se les agregan aromatizantes, colorantes, germicidas entre otras.
- **Solución de alcohol**: agua al 30% mezclada con alcohol al 70%.
- **Transmisión directa / indirecta** : la transmisión por contacto directo ocurre cuando hay contacto físico entre una persona infectada y una persona susceptible. La



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 5 de 55

transmisión indirecta ocurre cuando los gérmenes se propagan a través del contacto con superficies u objetos contaminados, como manijas de puertas o grifos. El nuevo coronavirus, que es una enfermedad respiratoria, se transmite por ambas vías.

- **Trabajador:** Persona física que presta sus servicios subordinados a otra institución, o persona u empresa, obteniendo una retribución a cambio de su fuerza de trabajo.

## 4. MEDIDAS A SEGUIR POR PARTE DE LOS TRABAJADORES

- Dirigirse al CEROB por medio del servicio de ruta que este le presta, en caso utilizar vehículo particular seguir las recomendaciones emitidas por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Diligenciar el formato en el que manifiesta su estado de salud antes de ingresar.
- Pasar por termómetro de toma de temperatura y registrarlo en el formato establecido, en caso de que la temperatura sea mayor a 37.5 °C dar seguimiento al protocolo de remisión para personas con síntomas por COVID-19
- Diligenciar el formato de lavado de manos, lavarse las manos antes de iniciar labores siempre que llega al trabajo, antes de regresar a la casa, por lo menos cada tres horas, y antes y después de entrar en contacto con herramientas o equipos de trabajo, antes y después de ir al baño. Además de seguir el protocolo adecuado de lavado de manos.
- Hacer uso del tapete de sanitario para desinfectar la suela de los zapatos.
- Suspender reuniones con congregación masiva de personas.
- Es obligatorio para todo el personal el uso de tapabocas.
- Evitar lo mayor posible el contacto físico y respetar distanciamiento social.
- Limpiar las superficies del puesto de trabajo y de los equipos de forma regular con un paño suave, humedecido levemente con un desinfectante a base de alcohol.
- Se restringe el consumo de todo tipo de alimentos o bebidas en cualquier lugar diferente a los comedores del Centro de Recreación de Oficiales Bogotá y la Sede Náutica Tominé.
- Servicios de atención al usuario, cartera y eventos serán prestados por medios virtuales y/o telefónicos.
- Los turnos de trabajo se desarrollarán en el siguiente horario: Primer turno de 0700R a 1300R y el Segundo turno de 1200R a 1800R con el fin de evitar la acumulación de personas.
- El personal de servicios generales deberá hacer desinfección de superficies por lo menos tres veces al día en todas las áreas y deberá diligenciar el formato establecido.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 6 de 55

- Utilizar de manera personal los equipos y elementos puestos bajo su responsabilidad y haga limpieza de estos cada vez que otra persona haga uso de los mismos (Escritorios, sillas etc)
- Al toser o al estornudar hacerlo en la manga del brazo o en un pañuelo desechable y luego lavarse las manos antes de tocar los equipos y elementos a su cargo.
- Al finalizar la jornada, dejar el puesto de trabajo organizado, limpio y sin objetos que puedan contener líquidos, bebidas o alimentos.

## 4.1 ASISTENTE SST

- Establecer mecanismos de seguimiento y monitoreo y autocontrol del lavado de manos en todos los sitios de trabajo.
- Asegurar la dotación de tapabocas de protección respiratoria y otros elementos de protección personal.
- Desarrollar protocolos que permitan monitorear el estado de salud de los trabajadores y actuar ante la sospecha de un posible contagio.
- Supervisar que los empleados aseguren el cumplimiento de los protocolos expuestos en el presente documento.
- Asegurar las medidas de higiene y de distanciamiento necesarias al inicio, durante y al término de la jornada, incluyendo los desplazamientos.
- Cumplir las medidas estipuladas en los protocolos.
- Informar de los trabajadores que incumplan los protocolos expuestos en el presente documento.
- Proveer los elementos de protección personal a los empleados y garantizar su uso adecuado y desinfección.
- Desarrollar los formatos que permitan el registro la información de los protocolos.

## 5. PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

### Procedimiento General de Limpieza

- Preparar los implementos necesarios para la limpieza: escobas, cepillos, esponjas, paños, escurridores, trapos, etc.
- Preparar la solución de detergente.
- Retirar de los pisos, todos los residuos grandes, como restos de alimentos, desperdicio de papel incluyendo material de envasado, cartón, plástico, pedazos de madera, etc.
- Poner en las canecas de desechos identificados para cada tipo de residuo.
- Humedecer con suficiente agua el lugar o superficie a limpiar.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 7 de 55

- Esparcir la solución de detergente sobre la superficie a limpiar con una escoba, cepillo o esponja limpios.
- Dejar actuar el detergente de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta 3 a 5 minutos
- Enjuagar con suficiente agua asegurándose de que todo el detergente se elimine.
- Luego del enjuague se observa detenidamente que el lugar o superficie que se limpió para verificar que haya sido eliminada toda la suciedad. En caso de necesitarse se repite la operación hasta que quede completamente limpio.

## Procedimiento General de Desinfección

- Verificar que la superficie está limpia, si no es así se limpia nuevamente como lo descrito en el procedimiento anterior de limpieza.
- Preparar la solución de desinfectante.
- Aplicar solución desinfectante, y se deja actuar como mínimo 3 minutos,
- Verificar que no quede agua sin escurrir
- Dejar secar al aire o con una toalla de papel

## 6. ÁREAS

### Escaleras y pasillos

Es responsabilidad del personal de servicios generales conservar las escaleras y pasillos libres de obstáculos y en perfecto estado de limpieza para lograr la seguridad de todos y realizar la limpieza desde el piso superior hasta el inferior.

- Limpiar con un paño húmedo los pasamanos y barrotes.
- Desprender las manchas que se observen en las paredes, alrededor de los interruptores y donde se acumula suciedad. Hay que estar verificando estos espacios con frecuencia.
- Poner avisos de precauciones de piso húmedo para evitar accidentes.

### Área administrativa

- Utilizar tapabocas durante las labores de trabajo.
- Realizar lavado de manos obligatoriamente cada vez cambie de actividad o ingrese o se retire del área. Además, utilizar gel antibacterial cuando se entre en





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 8 de 55

contacto con personas, elementos o superficies con las que han entrado en contacto otras personas.

- No compartir con otras personas computadores, esferos, teléfonos u otros elementos de trabajo. Si los va a compartir, realice desinfección de estos previo a su uso por otras personas.
- Evitar que diferentes personas entren en contacto con los escritorios o elementos de trabajo.
- Aumentar la frecuencia de la limpieza y desinfección de todas las superficies de trabajo como escritorio, sillas, teléfonos, elementos de uso continuo como teclados, computadores.
- Lavar o desinfectar las manos antes de entrar en contacto con elementos comunales como impresoras.
- Mantener un puesto de trabajo fijo y cumplir con los horarios establecidos por la empresa.
- El puesto de trabajo debe estar organizado, limpio y desinfectado. Evitar la presencia de objetos elementos innecesarios.
- Tener en los puestos de trabajo alcohol que permita la desinfección recurrente de superficies y elementos.
- Cumplir con los protocolos de lavado de manos y distanciamiento social.

## Limpieza de área administrativa

En estas áreas el personal de servicios generales debe realizar desinfección de equipos de cómputo, escritorios, teclados, barandas y de las superficies en general, barrer toda el área y detrás de las sillas, descartar bolsas con residuos, lavar los recipientes, instalar las bolsas de acuerdo con el color del recipiente y disponerlo de nuevo en su lugar.

## Área de operaciones A&B

- Obligatorio uso de tapabocas priorizando su uso en el personal encargado de actividades de alto riesgo tales como recepción y entrega de alimentos, material de empaque, producto terminado, así como durante la actividad o cualquiera otra que implique exposición de los alimentos.
- Uniforme limpio el cual debe ser lavado y cambiado a diario.
- El área de gestión ambiental debe garantizar el abastecimiento de agua potable en cantidad y calidad suficiente para un día de producción y monitorear el cloro residual libre en todos los puntos de la red interna de distribución de agua.





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 9 de 55

- Reforzar las actividades de capacitación y verificación de lavado y desinfección de manos y hábitos higiénicos.
- De ser necesario el uso de guantes, éstos deben mantenerse limpios, sin roturas o imperfectos y ser tratados con el mismo cuidado higiénico requerido para las manos y deben ser cambiados a diario.
- El jefe de Operaciones debe hacer seguimiento y verificación de la limpieza y desinfección de vehículos de transporte de alimentos, materias primas e insumos en que se transportan los domicilios.
- Procurar garantizar los tiempos de entrega de alimentos, especialmente cuando éstos son perecederos, manteniendo siempre las condiciones de cadena de frío, si lo requieren.
- Reprogramar los turnos establecidos para el acceso a las áreas de producción, con el fin de garantizar que no vea afectado el distanciamiento social en las áreas.

## Para personal que prepara alimentos:

- Queda prohibido el uso del uniforme fuera de las áreas de trabajo.
- Realizar el lavado de manos cada dos horas, al cambiar de actividad, al ingresar al área nuevamente y las veces que sea necesario.
- Conservar distanciamiento social entre compañeros.
- Llevar a cabo el protocolo de recepción de insumos y materias primas.
- No permitir el ingreso del personal externo al área de cocina o de preparación de alimentos.
- Cumplir con los protocolos de limpieza y desinfección de áreas y superficies.

## Limpieza de utensilios de cocina

- Retirar de los utensilios los restos de alimentos u otro cualquier residuo antes de comenzar el proceso de limpieza y desinfección
- Con una esponja lavar cada uno de ellos con abundante agua y jabón, si es necesario, utilizar agua caliente para retirar la grasa.
- Enjuagar con agua.
- Preparar las soluciones de detergente y desinfectante a utilizar de acuerdo a lo especificado en manual de la máquina.
- Colocar los utensilios en un recipiente, sumergidos en la solución desinfectante, dejar actuar de acuerdo de 3 a 5 minutos, enjuagar con agua, de ser necesario, escurrir y dejar secar al aire



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 10 de 55

- Ubicarlos en sus lugares correspondientes, en cajones o recipientes limpios.

## 7. RECOMENDACIONES PARA PRESTAR SERVICIOS A DOMICILIO

- Informar al usuario que solicita el servicio a domicilio la forma de pago y preferiblemente evitar recibir dinero. De ser posible, recibir el pago con medios electrónicos, para evitar el contacto y la circulación de efectivo, en caso de no tener datafono, solicitar al cliente tener el valor exacto.
- Utilizar gel antibacterial o toallas desinfectantes antes de la entrega del servicio, después de utilizar dinero en efectivo y después de tener contacto con superficies o paquetes.
- Lavar las manos con agua, jabón y toalla limpia, mínimo cada 3 horas y al terminar los servicios o al salir del sitio de entrega y cuando se retire los guantes si son para manejo de vehículo automotor, motocicleta o bicicleta
- La persona que entrega el servicio a domicilio debe estar mínimo a 2 metros de distancia del usuario y no permanecer más de 15 minutos cerca durante la entrega.
- Si la entrega se realiza en vehículo automotor, motocicleta o bicicleta, el domiciliario debe desinfectar el vehículo utilizado de ida y al regreso de cada entrega con alcohol al 70%. Se debe mantener un kit que contenga agua jabonosa o gel antibacterial, toallas desechables, bolsa para recoger residuos.
- Evitar ingresar al domicilio, preferiblemente realizar la entrega en la puerta o por una ventana. En propiedad horizontal, no ingresar y solicitar al usuario que los reciba en la entrada principal.
- Entregar los productos en doble bolsa.
- Realizar la limpieza y desinfección del vehículo donde se llevan los domicilios, así como las canastas u otros elementos donde se cargan los domicilios, al terminar la jornada laboral, la limpieza con detergente de uso común y paño limpio.
- Realizar la desinfección de los elementos de seguridad como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros al iniciar y al terminar la jornada, (no prestarlos, deben ser de uso exclusivo).
- Garantizar un espacio para que la persona guarde sus elementos personales y ropa de diario.
- En caso de que los trabajadores presenten signos y síntomas compatibles con COVID-19, informe a las secretarías de salud de su municipio, a la ARL o la EPS del trabajador y suspenda las actividades. En este caso el trabajador debe utilizar protección respiratoria.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 11 de 55

- Llevar un registro de entregas de los clientes, con dirección y teléfono que sirva como referencia para las autoridades sanitarias, en caso de que algún trabajador salga positivo para COVID- 19 y se puedan rastrear los contactos.
- Fomentar el consumo de agua potable para los trabajadores y la disminución del consumo de tabaco como medida de prevención.

## 8. USUARIOS Y CONSUMIDORES QUE SOLICITAN SERVICIO A DOMICILIO.

- Evitar que la persona que reciba el domicilio presente síntomas respiratorios.
- Evitar tener contacto con la persona que presta el servicio domiciliario, al recibir el servicio.
- Preferiblemente pagar el valor exacto del producto para evitar recibir cambio. En la medida de lo posible,
- pagar con medios electrónicos, para evitar el contacto y la circulación de efectivo.
- Mantener mínimo 2 metros de distancia con la persona que entrega el servicio domiciliario.
- Evitar que la persona del domicilio ingrese a la vivienda, preferiblemente recibir por una puerta o ventana.
- En propiedad horizontal recibir el domicilio en la entrada principal, evite tener contacto con la persona que presta el servicio domiciliario a una distancia prudente.
- Solicitar que el producto venga en doble bolsa, saque el producto de la bolsa y al ingresar a la vivienda
- sacarla del empaque y desinfeste.
- Lávese las manos con agua, jabón y séquelas con una toalla limpia después de recibir cada domicilio.

## 9. INTERACCIÓN EN TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

### Procedimiento para uso de comedores

Para hacer uso correcto del comedor deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- La limpieza de las mesas debe realizarse antes de comenzar las actividades diarias de consumo de alimentos de los colaboradores. Para esto se debe utilizar alcohol etílico al 70%.
- Antes de ingresar al comedor diligenciar el formato de lavado de manos siguiendo el protocolo correcto de lavado de las mismas.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 12 de 55

- Después de realizar el protocolo de lavado de manos retirar el tapabocas.
- No ingrese al área donde se encuentra la barra de comidas.
- Se destinarán horarios de almuerzo según las necesidades de cada área, respete los turnos y consuma sus alimentos en el horario indicado.
- Se realizará el ingreso de personas de modo que la capacidad del distanciamiento social no se vea afectado
- Sentarse de tal forma que entre el personal haya una silla de distancia, esta silla no se debe utilizar.
- Consumir los alimentos de manera rápida con un tiempo de máximo media hora, lo anterior con el fin de evitar aglomeraciones y despejar el comedor para los demás colaboradores.
- No compartir cubiertos (cuchara, cuchillo o tenedor) ni los contenedores en donde lleva los alimentos.
- No hacer charlas extensas mientras se encuentra consumiendo alimentos, recuerde que los virus se tramiten por medio de la saliva que se expulsa al hablar y puede contaminar los alimentos de sus compañeros.
- Al retirarse deje limpio el puesto en la mesa donde consumió los alimentos, apóyese del dispensador de alcohol que se encuentra en el comedor.
- Lavar sus manos nuevamente al salir del comedor, no olvide diligenciar el formato.
- No lavar el recipiente de comida en los baños.

## **Procedimiento de limpieza de Comedor Principal, Comedor De Colaboradores, Bar Ingles, Cafetería De Piscina Y BBQ**

- Preparar las soluciones de detergente y desinfectante a utilizar.
- Retirar los restos de alimentos u otro cualquier residuo antes de comenzar el proceso de limpieza y desinfección y colocarlos en las canecas destinadas para tal fin.
- Limpiar y desinfectar sillas, mesas, mesones, puertas y superficies en general.
- Retirar mesas y sillas.
- Humedecer el piso con agua



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 13 de 55

- Aplicar la solución del detergente y limpiar con una escoba. Dejar actuar de acuerdo de 3 a 5 minutos.
- Enjuagar con agua
- Aplicar la solución del desinfectante.
- Enjuagar con agua de ser necesario.
- Escurrir y dejar secar.
- Limpiar y desinfectar los elementos de limpieza en el lugar correspondiente

## 10. ZONAS HÚMEDAS

Para el uso de zonas húmedas se debe mantener el distanciamiento social y estará una sola persona por jacuzzi.

### Limpieza de zonas húmedas

- Preparar las soluciones de detergente y desinfectante.
- residuos sólidos realizando un barrido y colocarlos en los cestos destinados para tal fin o bolsas.
- Aplicar la solución de detergente y limpiar fuertemente el techo, las paredes, baldosas, mesones, sillas y mesas.
- Aplicar la solución de desinfectante, dejar actuar de 3 a 5 minutos.
- Escurrir y dejar secar.

## 11. GIMNASIOS Y PISCINA

Estas áreas permanecerán cerradas durante el periodo de emergencia sanitaria declarado por el gobierno nacional.

### Uso de gimnasios

- Definir el aforo para asegurar la distancia de seguridad (también entre máquinas).
- Suministrar a los usuarios solución desinfectante para usar antes y después de usar las maquinas.
- Mantener ventilado el gimnasio con ventilación natural.



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 14 de 55

- Las clases colectivas o grupales (si se imparten) deben garantizar un espacio al margen del profesor. Las posiciones deberían marcarse en el suelo y deben evitar los ejercicios que conlleven contacto. Siempre Manteniendo distanciamiento social.
- Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para acceder a la limpieza y desinfección de las salas.
- Tras la utilización de cada una de las máquinas entre personas, se procederá a su limpieza y desinfección.
- Se retirarán los elementos comunes como pueden ser pesas, bolas de fitness o mancuernas, entre otros, si no es posible la desinfección entre el uso por cada persona y otro.

## Limpieza de gimnasio

- Se verifica que las superficies estén limpias, si no es así se limpia nuevamente como lo descrito en el procedimiento anterior de Limpieza.
- Se debe aplicar solución desinfectante en todos los equipos, máquinas y elementos que se encuentren dentro de las áreas.

## 12. CANCHAS DE TENIS

De acuerdo a las recomendaciones de la Federación Colombiana de Tenis se adopta el siguiente protocolo:

### Protocolo de mantenimiento y desinfección de campos

Se deberá realizar al término de cada de cada práctica:

- Limpieza y desinfección de mallas.
- Limpieza y desinfección de cepillos.
- Limpieza y desinfección de rodillos.
- Limpieza y desinfección de pelotas y canastos.
- Rociado de campos.

### Protocolo en la cancha

Las canchas se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.

Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.

No se abrirá la práctica de la modalidad doble.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 15 de 55

Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.

Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador/coach)

## Vestuario e implementación deportiva

Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.

- En lo posible realizar cada práctica con tourna grips y pelotas nuevas.
- Si las pelotas son del CEROB, las mismas deberán ser desinfectadas al término de cada práctica.
- Se dispondrá a un lado de la cancha, 1 silla, banco o similar y 1 mesa para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado “Zona Segura”, área destinada a la recuperación, hidratación y desinfección de elementos propios.

## Medidas para garantizar una zona segura

- 1 Mesa, 1 Silla/banco o algo similar y Alcohol en gel.
- Se dispondrá de alcohol en gel de más de 70%, jabón antibacterial líquido y toallas desechables en cantidad suficiente en los baños a utilizar por los deportistas y canchas.
- Se hará entrega de kits de protección a los entrenadores y personal de mantenimiento de campos y aseo (tapabocas, guantes, gafas y gel antibacterial o alcohol glicerinado).
- Los baños serán desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
- El ingreso y salida a la cancha será conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador y entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas
- Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano o dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.
- Lo ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Los jugadores llevarán a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.
- El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador.
- Las bolas y canastos deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.
- Los jugadores deberán abandonar la sede de práctica en el menor tiempo posible, una vez finalizada la sesión.





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 16 de 55

- Las canchas y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
- El caddie Master responsable del cumplimiento del protocolo de bioseguridad

## Abstenerse de realizar práctica y/ juego en los siguientes casos

- Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
- Tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
- Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre-existencia.

## Protocolo antes de iniciar clases, practicas o juego:

- Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas o prácticas en la modalidad de sencillos.
- En cancha nunca podrá haber más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador)
- Se exigirá a cada persona que participe en clases, practicas o juego, el diligenciamiento de un formato en la cual certifique bajo la gravedad del juramento el estado de salud personal y de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.

## 13. PARA DESINFECCION DE VEHÍCULOS

- Preparar las soluciones de detergente y desinfectante.
- Retirar residuos sólidos realizando un barrido y colocarlos en los cestos destinados para tal fin o bolsas.
- Humedecer con agua techos, paredes, piso, sillas, barra de cambios y demás partes de la camioneta.
- Aplicar la solución de detergente y limpiar fuertemente el techo, las paredes, y el piso.
- Enjuagar con agua.
- Aplicar la solución de desinfectante, dejar actuar de 3 a 5 minutos.
- Escurrir y dejar secar.

**Nota:** Las superficies deben quedar lo más secas posibles ya que la humedad favorece la multiplicación de los gérmenes. Al cambiar de labor, es necesario lavar muy bien los guantes y desinfectarlos.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 17 de 55

Todas las áreas deben ser lavadas y desinfectadas con jabón y cloro o hipoclorito.

## Acceso por parqueadero

- El acceso solo lo podrá realizar el conductor. Los acompañantes deberán usar el acceso peatonal con excepción de personas con movilidad reducida o mujeres en estado de embarazo.
- Antes de permitir el acceso al parqueadero el personal designado debe realizar la medición de temperatura corporal a la persona, y verificar si la persona tiene tapabocas y permiso de acceso.
- Si el conductor presenta una temperatura mayor a 38 grados centígrados, no podrá ingresar.

## 14. SECUENCIA DE DESINFECCIÓN

- **Escaleras y pasillos:** 3 veces al día
- **Área administrativa:** 3 veces al día
- **Comedor principal:** 3 veces al día
- **Comedor de colaboradores:** 3 veces al día
- **Bar Ingles:** 1 vez al día
- **Cafetería De Piscina:** 3 veces al día
- **BBQ:** 2 veces al día
- **Gimnasio y Aeróbicos:** 3 veces al día

**Nota:** Si las áreas mencionadas no están en uso la secuencia de desinfección debe ser de una vez al día.

## 15. SOLUCIÓN DE DESINFECTANTE PARA DESPUES DE LA LIMPIEZA

- 250 ml (un vaso) de cloro o hipoclorito de sodio por 1 galón (3.8 litros) de agua.

## 16. SOLUCIÓN DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES EN GENERAL

- Alcohol etílico al 70%



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 18 de 55

## 17. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Informar al personal sobre el uso correcto de los EPP
- Utilizar EPP como guantes y tapabocas para realizar la limpieza de superficies y utensilios de cocina.
- Al entregar los elementos que requieren los trabajadores diligenciar el formato de entrega de EPP.
- Todos los trabajadores deben utilizar tapabocas de forma permanente

Para labores de limpieza y desinfección los siguientes elementos de protección personal:

- Uniforme
- Monogafas
- Tapabocas
- Guantes de caucho
- Cofia
- Botas de caucho.

## 18. RECEPCIÓN DE INSUMOS

La recepción de los alimentos e insumos se harán en la zona destinada para tal fin en el almacén principal por parte del almacenista a cargo designado para estas funciones.

## 19. PROVEEDORES

- Se deberá validar que el proveedor cuente con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Tratar de evitar contacto físico
- Será uso obligatorio de guantes de nitrilo o quirúrgicos para la recepción de la mercancía, manipular facturas y/o remisiones.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros en la recepción de pedidos
- No se permite el préstamo de esferos o elementos personales
- La recepción de productos se debe hacer por una única puerta, entrada principal de almacén general.
- Limitar el acceso al almacén, solo debe estar el personal autorizado



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 19 de 55

## Procedimiento de limpieza y desinfección de empaques e insumos

Para hacer una correcta desinfección deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- La limpieza de los mesones tiene que realizarse antes de comenzar las actividades diarias del almacén y después de terminadas. Para esto se debe utilizar alcohol etílico al 70% y toallas de papel desechable.
- Se deben tener utensilios únicos para la limpieza, de esa manera se evita la contaminación cruzada.
- La limpieza de los productos es responsabilidad únicamente del personal de almacén, en supervisión del personal de guardia.
- Debe existir un sitio de almacenamiento, debidamente identificado, para los implementos de limpieza de cada área.
- Cada implemento de limpieza tiene que estar marcado con el nombre del área a la que corresponde.
- La limpieza diaria tiene que ser registrada en el formato limpieza y desinfección
- No usar anillos, relojes ni pulseras durante el procedimiento de limpieza.
- Se deben utilizar guantes, y tapabocas como elementos de protección en la realización de las actividades de este procedimiento.
- Todos los desinfectantes y jabones deben estar debidamente rotulados
- Se debe comunicar inmediatamente cualquier reacción anormal frente a detergentes, jabones o desinfectantes.
- Para desinfección de frutas y verduras preparar una solución de 1 MILILITRO de SUMA EDEN en 1 litro de agua.

**Para la limpieza y desinfección de empaques y productos se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Todas las materias primas o sus empaques, que lleguen por parte de proveedores, deben ser adecuadamente descontaminados. Dichos elementos serán posteriormente lavados, secados y/o desinfectados, según los requisitos de cada producto.
- Lavar los recipientes no porosos. Un simple roce con agua y jabón puede matar microorganismos como el coronavirus porque desgarran su barrera exterior. Por lo tanto, usar jabón para lavar platos de plástico, vidrio y metal antes de guardarlos.
- Lavarse bien las manos después de guardar todos los paquetes, incluidas las cajas y bolsas de papel o plástico.
- Sacar todo el empaque secundario en que se encuentren empacados los productos.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 20 de 55

- Si un producto viene en una caja es recomendable dejarla afuera. Si esto no es posible, se recomienda tener un rociador con alcohol al 70% para rociar las superficies y los envases que lo requieran.
- Lavar las frutas y verduras con agua y jabón debe eliminar cualquier virus vivo, debido a que COVID-19 es de una familia de virus muy probablemente desactivada por el contacto con agua y jabón.
- Las botellas o sachets. Se deben lavar con agua y jabón los envases, rociarlos con el spray de alcohol y dejarlo actuar.
- Todos los empaques de materias primas que lleguen deben ser desinfectados antes de almacenarlos.
- Las canastas que traen los proveedores no deben ser ingresadas al área de almacén, los productos deben ser trasladados a las canastas propias del almacén las cuales deben ser lavadas y desinfectadas con regularidad.
- Después de cada proceso realizar el protocolo de lavado de manos.

## 20. MANEJO DE RESIDUOS

### Identificación residuos generados

El Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá adopto el código de colores la norma técnica GTC 24, por lo que los residuos generados se dispondrán en los recipientes o canecas adecuados con de acuerdo con el color asignado a continuación:

ÁREA	RESIDUO	ROTULACIÓN/ RECIPIENTE
-Oficinas -Zonas comunes -unidades sanitarias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papel tissue (papeles higiénicos, paños húmedos, pañales, toallas de mano, toallas sanitarias, protectores diarios)</li><li>• Papeles encerados, plastificados, metalizados, Cerámicas, Huesos, Material de barrido, Colillas de cigarrillo, Materiales de empaque y embalaje sucios, Minas de esferos</li></ul>	 <p>Rotular con: <b>ORDINARIOS Y/O INERTES</b></p>



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB











Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 21 de 55

<p><b>-Oficinas</b> <b>-Zonas comunes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botellas o recipientes plásticos limpios. Tapas plásticas, Bolsas plásticas no contaminadas</li> </ul>		 <b>Rotular con: MATERIAL RECICLABLE</b>
<p><b>-Oficinas</b> <b>-Zonas comunes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -Cartón, Cajas y Empaques compuestos (cajas de leche, cajas de jugo, cajas de licores)</li> </ul>		 <b>Rotular con: MATERIAL RECICLABLE</b>
<p><b>-Zona de estética</b></p>	<p><b>Residuos con riesgo biológico o infeccioso</b></p> <p>Biosanitarios: elementos que han entrado en contacto con bacterias, virus o microorganismo patógenos y fluidos corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gasas, algodones, cabello, guantes, cofia y ropa desechable, etc.</li> </ul>		 <b>Rotular con: RIESGO BIOLÓGICO</b>
	<p><b>Cortopunzantes:</b> limas, cuchillas, Agujas sin capuchón ni jeringa, Hojas de bisturí, Ampollas que presenten picos al momento de cortarlas, Agujas con cuerpos de jeringas que no se puedan separar.</p>		 <b>Rotular con: RIESGO BIOLÓGICO</b>
	<p><b>Anatomopatológicos:</b> tales como: cadáveres de animales</p>		 <b>Rotular con: RIESGO BIOLÓGICO</b>



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB


Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 22 de 55

<p><b>-Cocina</b> <b>-Cafetería</b></p>	<p>Restos de comida Desperdicios y sobras de alimentación</p>	 <p><b>Rotular con: NO PELIGROSOS BIODEGRADABLES</b></p>
---	---	--

## Sensibilización separación en la fuente:

Los recipientes están debidamente rotulados y señalizados indicando al personal en que contenedor disponer el residuos generado:



## Ubicación contenedores

El Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá cuenta con puntos ecológicos completos en aras de asegurar la separación en la fuente, y evitar la contaminación de los residuos aprovechables con los residuos generados por el uso de EPP ante la pandemia.



## Puntos Ecológicos y capacidades

CANT	UBICACIÓN	Capacidad
1	Almacén General	117 kg
1	Comedor de colaboradores.	159 kg
1	Pasillo oficinas	117 kg
1	Cafetería Piscina	117 kg
1	Pasillo Squash	117 kg
1	Bolera	105 kg
1	Bar Inglés	105 kg





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 23 de 55

1	BBQ Norte	159 kg
1	BBQ Sur	117 kg
1	Auditorio	117 kg
1	Cocina Auditorio	261 kg

## Recolección de residuos y almacenamiento

La ruta de recolección se planteó dentro de las instalaciones del Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá, la asignación dependió de la hora y del poco tránsito de personas. La verificación en los puntos de generación es diaria y la recolección se efectuara en los siguientes horarios:

### Ruta de recolección

1. Ruta residuos ordinarios (verde): 16:30 PM (Diario)
2. Ruta residuos biodegradables (Beige): 16:30 PM (Diario)
3. Ruta aprovechables (gris): 1500 PM (Lunes-Viernes)
4. Ruta reciclable (azul): 1530 PM (Lunes, Jueves, Domingo)
5. Ruta residuos peligrosos Biológicos (ROJA): 0900 AM – 16:00 AM (Lunes-Jueves)

El recorrido entre el sitio de origen de los residuos y el almacenamiento debe ser lo más corto posible. Con el fin de eliminar contaminación cruzada con otros transportes de insumos y así eliminar al máximo factores de riesgo que puedan afectar la salud humana y prevenir la contaminación, se debe evitar el paso por áreas de alto riesgo para la salud de los usuarios y visitantes.

### Ruta de recolección interna



## Limpieza y desinfección contenedores



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 24 de 55

El personal de servicios generales deberá realizar la limpieza y desinfección de las canecas previo al almacenamiento de los residuos en el centro de acopio.

PASO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
1	Utilizar los elementos de protección personal (guantes tipo industrial, tapabocas, peto) para el desarrollo de la actividad.	Personal de Servicios Generales, Operario.
2	Alistar los elementos necesarios para la ejecución de la tarea (cepillo de cerda dura, solución de hipoclorito a 200ppm, escoba de cerda dura, atomizador).	Personal de Servicios Generales, Operario.
3	Revisar las condiciones de la caneca.	Personal de Servicios Generales, Operario.
4	Retirar la bolsa que contiene los residuos, dentro del recipiente.	Personal de Servicios Generales, Operario.
5	Aplicar agua, solución limpiadora, con ayuda de cepillo restregar internamente toda la superficie de la caneca, luego restregar la parte externa, igualmente realizar el mismo procedimiento para la tapa.	Personal de Servicios Generales, Operario.
6	Enjuagar hasta eliminar todos los residuos de suciedad.	Personal de Servicios Generales, Operario.
7	Empleando un atomizador rociar con solución desinfectante a 200ppm las paredes internas, externas de la caneca y la tapa. Dejar actuar durante 20 minutos.	Personal de Servicios Generales, Operario.
8	Enjuagar con bastante agua, restregando las superficies con cepillo de cerda gruesa para retirar los residuos de los pliegues.	Personal de Servicios Generales, Operario.
9	Dejar secar la caneca.	Personal de Servicios Generales, Operario.
10	Rociar solución de Hipoclorito de Sodio a 200 ppm las paredes internas, externas y la tapa del tanque. Dejar actuar durante 20 minutos.	Personal de Servicios Generales, Operario.
11	Ubicarla en el lugar destinado con su correspondiente bolsa y tapa.	Personal de Servicios Generales, Operario.

## Presentación residuos (EXTERNA)

Los residuos se almacenarán de manera temporal en el centro de acopio hasta la recolección del tercero autorizado, los residuos se ubicaran de acuerdo con la señalización y en las canecas indicadas. Deberán estar embalados con bolsa, en caso



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 25 de 55

de los de riesgos biológicos rotulados.

**Recolección Ordinarios:** Área Limpia – Recolección por COVID 1 vez a la semana

**Recolección Aprovechables:** ARB- 1 vez al mes

**Recolección Riesgo Biológico:** Ecocapital- 4 lunes del mes

## Medidas de Bioseguridad (EPP) para recolección de residuos

- El personal de servicios generales que manipule los residuos debe utilizar los elementos de protección personal para evitar la contaminación de membranas mucosas (guantes, gafas, tapabocas o careta).
- El personal de servicios generales utilizará ropa de manga larga para el desarrollo de la actividad de manipulación de los residuos, con el objeto de evitar la exposición o contacto con superficies y residuos. Al final del turno la ropa debe ser empacada y desinfectada, para posteriormente lavarla con agua caliente, jabón y agua.
- El uso de guantes para esta labor es indispensable, al cambio de actividad o al finalizar el turno deben ser lavados y desinfectados.
- El personal de servicios generales debe realizar la manipulación y almacenamiento de los residuos de acuerdo con lo establecido en el plan de gestión integral de residuos sólidos del Centro de Recreación de Oficiales Bogotá.
- Al finalizar el proceso de transporte interno de residuos sólidos, el personal de servicios generales debe realizar el lavado de manos en el punto destinado. Durante sus labores diarias debe realizar el lavado las veces que sean necesarias.

## 21. PERSONAL DE MANTENIMIENTO

### Elementos de protección personal y herramientas

- Utilizar siempre tapabocas. Además, utilizar guantes para las actividades que así lo requieran, así como otros elementos de protección personal.
- Mantener distancias mayores a 2 metros entre personas, siempre que sea posible.
- Procurar que los elementos de protección como gafas, cascos, u otros sean de uso personal, así como las herramientas de trabajo.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 26 de 55

- Realizar lavado de manos cada 3 horas o cada vez que se cambie de actividad.
- En lo posible, usar solo las herramientas que han sido entregadas para su uso personal.
- No prestar las herramientas de uso personal a otros compañeros.
- Queda totalmente prohibido el préstamo de herramienta al personal contratista, ellos serán responsables de su herramienta y deberá cumplir con el protocolo de limpieza estipulado en la empresa.
- Limpiar / desinfectar las herramientas con las sustancias químicas apropiadas que hayan sido indicadas, para eliminar posible presencia del virus. La limpieza debe hacerse antes y después de cada uso de herramientas y al final del turno antes de guardarlas en sus cajas de herramientas o sitios dispuestos para su almacenamiento.
- Para herramientas de metal que pueden corroerse al contacto con el agua. Lave únicamente el mango de la misma con agua y jabón.

## 22. PASOS A SEGUIR EN CASO DE PRESENTARSE UNA PERSONA CON SINTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19

Si una persona presenta síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar se cumplirá con el siguiente procedimiento:

1. Comunicar al jefe inmediato, quien dará aviso al director del CERO, verificar que está usando el tapabocas de la manera correcta.
2. Preguntar si ha estado en contacto con personas con un caso confirmado de COVID-19 o a estado en zonas consideradas como focos de infección.
3. Reportar el caso a la EPS del afectado. En la siguiente tabla se relacionan los números.
4. Si hay caso sospechoso además de reportar a la EPS se debe reportar a la ARL SURA para trabajadores temporales o a ARL POSITIVA para personal militar o civil Armada.

EPS	TELEFONO
ASMET Salud	3162887576
Nueva EPS	3077022
Aliansalud	7568080 (opción 5)
Capital Salud	3102669100



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 27 de 55

<b>Comfacundi</b>	4823473
<b>Comparta</b>	3178180398
<b>Compensar</b>	4441234 (opción 1)
<b>Convida</b>	3232297975
<b>Coomeva</b>	018000930779 (opción 8)
<b>Ecoopsos</b>	5190342
<b>EPS Sura</b>	4897941
<b>Famisanar:</b>	6531387
<b>Medimas</b>	6510777
<b>Salud Total</b>	4854555 (opción 1)
<b>Savia Salud</b>	4090000
<b>SOS EPS</b>	018000938777
<b>Sanitas</b>	3759000
<b>ARL SURA</b>	4055911
<b>ARL POSITIVA</b>	3307000

La información anterior de los números de teléfono es suministrada por la Secretaría de Salud de Bogotá.

5. En caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones se debe trasladar en una ambulancia de forma inmediata a un centro médico.
6. Si el trabajador presenta síntomas en casa, debe reportar a su jefe inmediato. El empleador y el empleado deben reportar a la EPS correspondiente para que sea evaluado.
7. Si el caso es confirmado crear una lista con las personas con las que el trabajador a estado cerca a menos de dos metros por más de 15 minutos en los últimos 14 días. Indicar a estas personas que deben registrar su estado de salud en la aplicación CoronApp.
8. Limpiar y desinfectar con alcohol al 70% todas áreas y superficies con las que el paciente a estado en contacto (escritorios, teclados, paredes, pisos, muebles, sillas etc.)
9. Las áreas de los baños se deben lavar con detergente común para luego desinfectar.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 28 de 55

10. Identificar las áreas en las que ha estado en contacto el trabajador con sospechas de caso para lavar y desinfectar.

## 23. PLAN DE COMUNICACIONES

Se implementará canal de comunicaciones por medio de la página web del Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá el cual permitirá despejar dudas para usuarios, proveedores y trabajadores en cuanto a los protocolos de bioseguridad, cambios e información general referente al COVID-19.

## 24. SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

- Para aquellos servicios indispensables como las sillas de ruedas, deberá garantizarse la limpieza y desinfección después de cada uso.
- Estarán cerradas temporalmente áreas comunes como juegos de niños y parques infantiles, así como sofás y sillas de zonas de descanso para los usuarios. De lo contrario, tener personal de servicio generales constantes que garanticen limpieza y desinfección después de su uso por cada usuario.
- Se encuentra suspendido el servicio de zonas húmedas.
- No se presta el servicio de cancha sintética por tratarse de un deporte de contacto.

## 25. CONTROL DE CAMBIOS

CAMBIO NÚMERO	FECHA DEL CAMBIO			CAMBIO REALIZADO	PÁGINA(S)
	DÍA	MES	AÑO		
0	06	05	2020	Creación del documento	N/A
1	28	08	2020	Adición del anexo B y C.	38 - 55



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 29 de 55

## Anexo A: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN PRACTICA DE TENIS DE CAMPO

### 1. Objetivo

Definir las medidas que deben ser adoptadas por el Centro de Recreación de Oficiales de la Armada, en torno a la pandemia por el nuevo coronavirus Covid – 19, con el ánimo de permitir la práctica del tenis de campo a nivel recreativo y formativo de forma segura con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante su práctica.

### 2. Alcance

Permitir el uso de los escenarios deportivos de tenis de campo a los usuarios del Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá, a través de una práctica segura y cumpliendo los respectivos protocolos de bioseguridad, en las modalidades de clase personalizada o juego de sencillos, avalados previamente por las entidades competentes.

### 3. Justificación

El país y el mundo atraviesan por una emergencia sanitaria causada por el Covid-19, lo cual ha llevado al Gobierno Nacional a adoptar una serie de medidas para proteger la salud y la vida de los colombianos. Dentro de estas medidas se encuentra el aislamiento social obligatorio como primera medida para evitar los contagios, así mismo declarando la emergencia sanitaria, el estado de emergencia económica, social y ecológica. Dentro de estas medidas se prohibió la práctica del deporte en todos sus niveles.

De acuerdo con la evolución del manejo de la pandemia, el pasado 22 de mayo de 2020 el Ministerio del Deporte publicó los lineamientos para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia, el cual inició el 1 de junio de 2020 y dentro de los cuales se encuentra el tenis de campo. El pasado 17 de junio del año 2020, el Ministerio del Deporte emitió la resolución 632 de 2020 y el Ministerio de la Protección Social emitió la resolución 991 de 2020, en donde se publicó el protocolo para la práctica del tenis en tiempos de covid-19 y ha considerado la necesidad de reactivar el deporte aficionado, en la búsqueda de la promoción de hábitos de actividad física que eviten problemas subyacentes al sedentarismo que supone la condición de aislamiento preventivo, toda vez que aquellos aficionados se encuentren fuera del grupo de personas de alto riesgo epidemiológico establecido por el Ministerio Nacional de Salud.





ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 30 de 55

## 4. Consideraciones

- a. El tenis es un deporte individual y no de contacto, cada jugador se encuentra a un extremo de la cancha con una distancia de 16-26 m entre sí, en un área aproximada de 700 m<sup>2</sup>.
- b. La práctica deportiva es posible garantizando el distanciamiento social (2 metros).
- c. Se desarrolla al aire libre.
- d. Tres horas de práctica al día, garantizan un entrenamiento completo para un jugador profesional; dos horas, para un jugador de alto rendimiento; una hora de práctica, para un jugador aficionado.
- e. Bajo riesgo de trauma.
- f. La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
- g. Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
- h. Traslado individual al escenario deportivo.
- i. En el Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá se cuenta con un estricto control de ingreso desde la portería a las instalaciones y hasta el retiro de los jugadores.

## 5. Abstenerse de realizar una práctica si:

- a. Si presenta o presento fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos o dificultad respiratoria.
- b. Tuvo contacto con alguien con COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
- c. Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre - existencia.
- d. Si es menor de 18 o mayor de 69 años.

## 6. Reserva de canchas

- a. Todo jugador debe estar registrado en la Federación Colombiana de Tenis, enviar al CEROB el respectivo certificado y presentarlo en la portería.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 31 de 55

- b. La reserva debe realizarse con anticipación a través los medios electrónicos habilitados por el CEROB, de lunes a sábado en el horario de 8:00 am a 5:00 pm, agendado cancha o clase según el orden de agendamiento.
- c. Los horarios para uso de las canchas serán de martes a domingo en el horario de 6:00 am a 5:00 pm.
- d. La reserva podrá ser para: uso de cancha con otro usuario o invitado, uso de cancha con boleador, uso de cancha con profesor. Solo se permite un máximo de 3 personas en cada cancha (2 jugadores y profesor).
- e. Los pagos por concepto de clase o invitado deben realizarse a través de PSE en la página [www.clubnavalantares.mil.co](http://www.clubnavalantares.mil.co) y debe enviar el soporte al momento de realizar la reserva al correo [aux.operaciones@clubnavalantares.mil.co](mailto:aux.operaciones@clubnavalantares.mil.co)
- f. Las prácticas libres para los usuarios no tendrán ningún cobro. Tendrá cobro el ingreso de invitados y clases personalizadas según las tarifas autorizadas por el CEROB para el año 2020.
- g. No se permitirá el ingreso al CEROB de un jugador sin previa reserva.

## 7. Señalización.

- a. Todas las áreas, prohibiciones y protocolos estarán debidamente señalizadas dentro de las instalaciones.

## 8. Requisitos Sanitarios dentro de las instalaciones

- a. Se dispondrá de alcohol en gel de más de 60%, en cantidad suficiente en los dos baños habilitados.
- b. Se dispondrá de alcohol en gel de más de 60%, en cantidad suficiente en las zonas seguras dentro de cada cancha.
- b. Se entregará kits de protección a los entrenadores y personal de mantenimiento de campos y aseo (tapabocas, guantes, gafas y gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado).
- c. Se tendrá la base de datos actualizada de todo el personal para tener control de posibles ausencias; de la misma manera se deberá contar planes ante eventuales ausencias.
- d. Los baños serán desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud, por parte del personal encargado por parte del CEROB.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 32 de 55

- e. Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
- f. No se permitirá el uso público de toallas de tela en ninguna circunstancia.
- g. Se publicará el protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas y baños en un lugar visible.
- h. Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento. El CEROB no se hará responsable de guardar este tipo de objetos.
- i. Los campos y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica a través de aspersión, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud, por parte del personal encargado por el CEROB.

## 9. Antes de la práctica

- a. Se deberá llegar al Centro de Recreación de Oficiales, por sus propios medios de transporte (automóvil, moto, bicicleta o a pie) con el fin de no congestionar el transporte público.
- b. Los jugadores deberán realizar el protocolo de lavado de manos, aplicación de gel antibacterial, toma de temperatura y datos en el lugar señalado en la entrada del CEROB.
- c. Escuchar atentamente las recomendaciones del personal de bioseguridad.
- d. Leer y diligenciar el consentimiento informado, el cual se encuentra publicado en la pagina de la Federación Colombiana de Tenis.

## 10. Ingreso de usuarios al CEROB:

- a. Solo podrán ingresar 15 minutos antes de la reserva.
- b. No se permitirá el ingreso de acompañantes, ni de mascotas.
- c. Todo usuario con reserva deberá mostrar su identificación en portería, bajarse del vehículo y pasar al puesto de control de temperatura, toma de datos con la encuesta del estado de salud, diligenciar el consentimiento informado de la Federación Colombiana de Tenis y realiza lavado de manos.
- d. Antes de ingresar a la cancha, el jugador deberá desinfectar sus tenis en el área señalizada, raqueta, bolas de juego y demás elementos que requiera para su práctica.



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 33 de 55

## 11. Durante la practica

- a. Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas y con el profesor en cancha, sin caddie.
- b. En ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador/coach)
- c. Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.
- d. Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.
- e. Cada baño tendrá publicado el correcto lavado de manos y desinfección. Tan pronto el usuario haga uso del baño, el personal del área realizará desinfección de superficies.
- f. El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros.
- g. Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- h. Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas.
- i. Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano y dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.
- j. Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- k. Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.
- l. Tiempo de práctica será máximo de 45 minutos.
- m. Cada jugador tendrá habilitada una zona segura con mesa, silla, alcohol, toalla de papel para la desinfección y caneca con bolsa roja para depositar tapabocas o toallas de papel.

## 12. Después de la practica

- a. Al finalizar la práctica se realizará la desinfección de: mesas, sillas, malla, bolas y canasta, superficie de la cancha; actividad a cargo del personal a cargo del CEROB
- b. Cepillado y rociado de la cancha.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 34 de 55

- c. No se tendrá habilitado el área de vestidores.
- d. Una vez finalizada la práctica y los protocolos de limpieza y desinfección, el jugador deberá abandonar la sede de forma inmediata.

## 13. Indumentaria e implementación deportiva

- a. Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
- b. En lo posible realizar cada práctica con tournagrips y pelotas nuevas.
- c. Si las pelotas son del centro de práctica (para la clase), las mismas serán desinfectadas al término de cada práctica.
- d. Serán ubicadas a un lado del campo, frente al net, y en uno de los fondos de la cancha, 1 silla/banco o similar y 1 mesa (opcional), para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado “Zona Segura”, área destinada a la recuperación, hidratación y desinfección de elementos, para lo cual se tendrá Alcohol en gel.

## 14. Campaña de sensibilización a entrenadores, personal de mantenimiento y jugadores:

- a. Se realizará una capacitación al personal de instrucción y mantenimiento de las canchas de tenis en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el COVID - 19 y las maneras de prevenirlo:
  - ✓ Información general relacionada con los lugares en los que puede haber riesgo de exposición.
  - ✓ Factores de riesgo del hogar y la comunidad.
  - ✓ Factores de riesgo individual.
  - ✓ Signos y síntomas.
  - ✓ Importancia del reporte de condiciones de salud.
  - ✓ Medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
  - ✓ Recomendaciones de traslado entre la casa y el CEROB



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 35 de 55

## 15. Consumo de Alimentos y bebidas

- a. En ninguna circunstancia está permitido sentarse a consumir alimentos dentro de las instalaciones.

## 16. Reglamento para jugadores

Se publicará a través de las redes sociales, se tendrá impreso en un lugar visible y a cada jugador en el momento de hacer la reserva le será enviado.

- Respetado jugador, absténgase de solicitar su reserva si:
  - Si presenta o presento fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos o dificultad respiratoria.
  - Tuvo contacto con alguien con COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
  - Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre - existencia.
  - Si es menor de 18 o mayor de 69 años.
- Todo jugador debe estar registrado en el Federación Colombiana de Tenis, enviar al CEROB el respectivo certificado y presentarlo en la portería.
- La reserva debe realizarse con anticipación a través los medios electrónicos habilitados por el CEROB, de lunes a sábado en el horario de 8:00 am a 5:00 pm, agendado cancha o clase según el orden de llamadas.
- Los horarios para uso de las canchas serán de martes a domingo en el horario de 6:00 am a 5:00 pm.
- La reserva podrá ser para: uso de cancha con otro usuario o invitado, uso de cancha con bolear, uso de cancha con profesor. Solo se permite un máximo de 3 personas en cada cancha (2 jugadores y profesor).
- Los pagos por concepto de clase deben realizarse a través de PSE en la página [www.clubnavalantares.mil.co](http://www.clubnavalantares.mil.co) y debe enviar el soporte al momento de realizar la reserva al correo [aux.operaciones@clubnavalantares.mil.co](mailto:aux.operaciones@clubnavalantares.mil.co).
- Las prácticas libres para los usuarios no tendrán ningún cobro. Tendrá cobro el ingreso de invitados y clases personalizadas según las tarifas autorizadas por el CEROB para el año 2020.
- No se permitirá el ingreso al CEROB de un jugador sin previa reserva



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 36 de 55

- Deberá llegar al Centro de Recreación de Oficiales, por sus propios medios de transporte (automóvil, moto, bicicleta o a pie).
- Solo podrán ingresar 15 minutos antes de la reserva.
- No se permitirá el ingreso de acompañantes, ni de mascotas.
- No se permitirá el ingreso al CEROB de un jugador sin previa reserva.
- Todo usuario con reserva deberá mostrar su identificación en portería, bajarse del vehículo y pasar al puesto de control de temperatura, toma de datos con la encuesta del estado de salud, diligenciar el consentimiento informado de la Federación Colombiana de Tenis y realiza lavado de manos.
- Escuchar atentamente las recomendaciones del personal de bioseguridad.
- Antes de ingresar a la cancha, el jugador deberá desinfectar sus tenis en el área señalizada, la raqueta, bolas de juego y demás elementos que requiera para su práctica.
- Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
- En lo posible realizar cada práctica con tournagrips y pelotas nuevas.
- Si las pelotas son del centro de práctica (clase), las mismas serán desinfectadas al término de cada práctica.
- Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas y con el profesor en cancha, sin caddie.
- En ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador/coach)
- Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.
- Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.
- Cada baño tendrá publicado el correcto lavado de manos y desinfección. Tan pronto el usuario haga uso del baño, el personal encargado por el CEROB desinfección de superficies.
- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas.





ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

**Proceso:** Seguridad y Salud en el Trabajo

**Autoridad:** DCEROB

**Código:** CEROB-SGSSST-M-001-V-002

**Rige a partir de:** 07/05/2020

**Página 37 de 55**

- Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano y dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.
- Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.
- Tiempo de práctica será máximo de 45 minutos.
- Cada jugador tendrá habilitada una zona segura con mesa, silla, alcohol, toalla de papel para la desinfección y caneca con bolsa roja para depositar tapabocas o toallas de papel.
- Una vez finalizada la práctica y los protocolos de limpieza y desinfección, el jugador deberá abandonar la sede de forma inmediata.
- En ninguna circunstancia está permitido sentarse a consumir alimentos dentro de las instalaciones.
- No olvide reportar al CEROB de forma inmediata si presenta algún síntoma de Covid – 19.

El presente protocolo regirá a partir de la fecha de la aprobación de la Alcaldía de Bogotá y será de obligatorio cumplimiento.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 38 de 55

## Anexo B: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN PELUQUERÍA Y TRATAMIENTOS DE BELLEZA

### 1. Objetivo

Definir medidas necesarias para evitar la propagación del coronavirus COVID-19 en la reapertura del servicio de peluquería y estética en el Centro de Recreación de Oficiales Bogotá.

### 2. Alcance

El presente manual está diseñado para ser aplicado en el Centro de Recreación de Oficiales Bogotá en áreas de peluquería y estética, para estricto cumplimiento por parte de colaboradores y usuarios.

### 3. Medidas locativas.

- a) Las zonas de trabajo estarán distanciadas a 2m como mínimo y manteniendo un puesto desocupado entre clientes.
- b) La atención a usuarios será exclusivamente con asignación de citas previamente programadas y bajo supervisión del encargado de área quien garantizará que no se exceda el máximo de personas y se respete el distanciamiento social
- c) Se retirarán todos los artículos que no sean estrictamente necesarios, que puedan generar riesgo de transmisión, por ejemplo, revistas, libros, juguetes, folletos, objetos decorativos, cafeteras.
- d) Los baños estarán dotados de papel higiénico y agua potable, dispensador de jabón antibacterial y toallas desechables para el lavado de manos.

### 4. Mantenimiento y desinfección.

- a. Seguir el protocolo de aseo, limpieza, desinfección y mantenimiento de las instalaciones y demás áreas.
- b. Se dispondrá de alcohol glicerinado al 70%. en la entrada a la peluquería, en los puntos de atención y en puestos de trabajo.

### 5. Herramientas de trabajo y elementos protección.

- a. Los materiales para utilizar serán desechables como toallas, tapabocas y guantes.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 39 de 55

- b. Los elementos de trabajo serán de uso individual. Cada estilista y manicurista deberá tener su propio material de trabajo.
  - c. Limpiar y desinfectar después de cada servicio con glutaraldehído y como se especifica en la Resolución 2827 de 2006, los elementos utilizados en los servicios de peluquería, manicure y pedicure; sin embargo, se dará la opción de que el cliente lleve sus propios elementos.
  - d. Se utilizar recipientes plásticos o en acero inoxidable para controlar, limpiar y desinfectar los elementos de trabajo.
  - e. Las herramientas se mantendrán limpias y desinfectadas en su lugar de almacenamiento, limpio, seco y cerrado hasta el próximo uso. Así mismo el lugar de almacenamiento de limpiará y desinfectará regularmente
  - f. Lavar las manos antes de usar y aplicar champús, mascarillas, geles, etc. No compartir productos o herramientas durante el servicio.
  - g. Para proteger la zona del cuello del usuario que está en contacto con el lavacabezas se utilizara una toalla desechable, para cada cliente Se debe realizar el proceso de limpieza y desinfección del lavacabezas entre cada uso.
  - h. Se realizará la limpieza y desinfección de puestos de trabajo, superficies, elementos, herramientas y equipos antes de cada servicio y de manera frecuente.
6. Elementos de Protección Personal.
- a. Protección Respiratoria: Tapabocas desechable de material repelente.
  - b. Protección Visual: Debe ser utilizada una protección visual como el uso de gafas, monogafas o caretas que impidan salpicaduras o proyección de partículas (el uso de careta no omite el tapabocas).
  - c. Ropa de Trabajo: Preferiblemente en tela repelente de una o dos piezas, y calzado apropiado para el desempeño de la actividad, adicionalmente en procedimiento de estética facial y corporal cofia o redecilla. El uso de ropa de trabajo como barrera de protección debe ser usada en todos los procedimientos, técnicas y prácticas de estética facial, corporal y ornamental.
  - d. Protección Extremidades Superiores “manos”: El uso de guantes de látex, nitrilo o neopreno entre otros como barrera biológica y química, según el procedimiento técnica o práctica a realizar.
  - e. Uso de los Guantes: Es importante anotar que los guantes nunca son un sustituto del lavado de manos, dado que el látex no está fabricado para ser lavado y reutilizado, pues tiende a formar microporos cuando es expuesto a actividades



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 40 de 55

tales como, estrés físico, líquidos utilizados en la práctica diaria, desinfectantes líquidos e inclusive el jabón de manos, por lo tanto estos microporos permiten la diseminación cruzada de gérmenes. Se debe usar guantes para todo procedimiento que implique contacto con:

- Fluidos corporales, considerados de precaución universal.
- Piel no intacta, membranas mucosas o superficies contaminadas con sangre.
- Procedimientos de pedicure.

## 7. Manipulación de insumos y productos

- a. Los envases de champú deberán pasar por el proceso de limpieza y desinfección entre cada uso
- b. Verificar que los productos, como lociones, cremas, ceras y exfoliantes, siempre hayan estado en un recipiente cerrado, de lo contrario, serán desechados y reemplazados.
- c. Una vez sean utilizados los artículos desechables o de un solo uso como cuellos, pañoletas, gorros plásticos, aplicadores, papel aluminio, los kits desechables de manos y pies, serán retirados y desechados.
- d. Se dispondrá de aplicadores nuevos de un solo uso para cada persona, y se desecharan en un recipiente con tapa y con bolsa de color rojo.
- e. Se evitará aquellos servicios que impliquen que el cliente deba retirar el tapabocas. En caso de realizar este tipo de servicios, el trabajador deberá tomará medidas extraordinarias como por ejemplo usar caretas, tapabocas y guantes.
- f. Se limpiarán y desinfectarán las camillas de procedimientos estéticos además de cambiar fundas o sábanas después de cada uso.
- g. Las capas para el corte de pelo deben ser reemplazadas tras cada uso y desechadas o lavadas y desinfectadas.
- h. Las máquinas para corte de cabello y sus guías plásticas, deben ser desinfectadas antes y después de su uso, con alcohol antiséptico al 70%. Se contará con mínimo dos juegos de guías para garantizar la desinfección entre cada servicio.
- i. El usuario deberá llevar sus propios productos cosméticos para maquillaje a excepción del aplicado con aerógrafo, el cual debe desinfectarse después de cada uso con un desinfectante de acuerdo con las especificaciones del fabricante.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 41 de 55

- j. Usar aplicadores desechables o los pinceles y aplicadores de cada cliente.
  - k. Se porcionará en recipientes desechables o en recipientes acrílicos, los cosméticos como cremas, tónicos y bases de maquillaje en la cantidad requerida por cada usuario, Posteriormente se limpiará y desinfectará los recipientes acrílicos después de cada uso y desechará el producto sobrante.
  - l. Se realizará el procedimiento de asepsia establecido en la Resolución 2827 del 2006 (Manual de bioseguridad para establecimientos que desarrollen actividades cosméticas o con fines de embellecimiento facial, capilar, corporal y ornamental) para pinceles y brochas. Las espumas de maquillaje deben ser de uso personal y desechables.
  - m. Se prohíbe que entre los clientes se compartan el maquillaje e implementos de maquillaje; sin embargo, la mejor opción es que el cliente lleve su propio maquillaje e implementos, incluyendo la peinilla.
  - n. Realizar el siguiente procedimiento para la limpieza de los recipientes o tinas de manicure o pedicure:
    - 1. Remover todas las partes que se puedan desprender. En caso de ser recipientes plásticos, se debe usar bolsa plástica durante su uso y desecharla al finalizar el servicio.
    - 2. Limpiar y desinfectar durante al menos 10 minutos todas las partes removibles del tazón o tina para manos o pies.
    - 2. 3.Lavar y desinfectar el tazón o tina con agua y jabón y colocar las partes removidas. Volver a llenar el recipiente con agua limpia y la cantidad adecuada de desinfectante y dejarlo actuar al menos 10 minutos y proceder de acuerdo con las indicaciones que se encuentran en la etiqueta del desinfectante utilizado.
8. Interacción de colaboradores dentro de las instalaciones.
- a. Atender exclusivamente con cita previa para reducir el número de personas en las instalaciones de los salones de belleza, peluquerías y estética. La atención a personas mayores de setenta (70) años se realizará en la primera hora de apertura del área de peluquería.
  - b. Garantizar el distanciamiento físico de dos metros entre persona y persona en las zonas comunes, de descanso y de circulación.
  - c. Usar de forma obligatoria el tapabocas en todos los espacios de trabajo en los que se genere interacción entre trabajadores.



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 42 de 55

- d. Realizar el proceso de lavado de manos con agua y jabón al ingreso, por lo menos cada 3 horas, cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias. Tener en cuenta que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos.
  - e. Cumplir con las normas de etiqueta respiratoria: que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar, evite tocarse la cara, boca, nariz y ojos.
  - f. utilizar alcohol al 70% para la desinfección de las superficies de manera frecuente.
  - g. Abstenerse de presentarse al trabajo si sufre fiebre, tos, secreciones nasales, fatiga, dificultad para respirar o malestar general. En este caso, comunicarse con las líneas de atención de su EPS, e informar a su jefe inmediato su condición y reintegrarse a la labor una vez esté recuperado presentando los registros médicos correspondientes.
  - h. Evitar contacto físico, no dar la mano, besos, ni abrazos.
  - i. Conservar mesas, sillas y objetos como teléfonos, celulares, teclados limpios y desinfectados. Así como mantener su sitio de trabajo libre de objetos innecesarios.
  - j. Evitar la asistencia e interacción de lugares con aglomeración de personas.
  - k. Utilizar ropa de trabajo en tela antilíquidos la cual debe ser lavada diariamente con jabón y agua caliente, retirar todo tipo de joyas y usar cofia para el procedimiento de estética facial y corporal.
  - l. Se prohíbe el consumo de alimentos en zonas diferentes a las destinadas para este fin (cafeterías).
  - m. Se prohíbe el uso de celular al momento de prestar el servicio, y en caso de utilizarse, deberá desinfectarse y lavarse las manos previo y después de su uso.
9. Desplazamiento desde y hacia el lugar de trabajo
- a. Los horarios de trabajo están establecidos de modo que permiten reducir la congestión en los medios públicos de transporte.
  - b. Los colaboradores cuentan con un certificado individual que acredita la necesidad de su desplazamiento por motivos laborales.
  - c. Al ingresar al trabajo y previo a la salida se debe realizar un recambio de ropa de trabajo a ropa de uso exterior.



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 43 de 55

## 10. Usuarios

- a. El usuario debe esperar su turno, de ser necesario en su vehículo hasta que sea llamado a su cita, en todo caso deberá evitar el contacto directo guardando una distancia de dos metros con las personas.
- b. Se le recuerda al cliente el uso correcto y permanente del tapabocas durante la estancia en Club.
- c. Se restringe el ingreso de niños menores de seis (6) años y el de personas que presenten síntomas respiratorios, así como el ingreso de acompañantes, excepto en los adultos mayores y casos especiales.
- d. El día de la asignación de la cita y un día antes, se harán las siguientes preguntas a los clientes telefónicamente: ¿ha tenido tos?, ¿ha tenido fiebre?, ¿ha estado cerca de alguien que haya tenido estos síntomas en los últimos 14 días?, ¿vive con alguien que haya sido diagnosticado o esté enfermo de COVID 19?, ¿ha sido diagnosticado con COVID 19 los últimos 14 días? Si contesta afirmativamente alguna de ellas, se le programara nuevamente su cita dentro de 14 días.
- e. Cuando sea necesario hacer filas, los lugares estarán demarcados para mantener una distancia aproximada de los 2 metros entre personas.
- f. Se dispondrá el catálogo de productos y servicios en línea para minimizar los tiempos de permanencia de los usuarios en las instalaciones.
- g. Se prohíbe el ingreso de clientes, proveedores o usuarios sin el uso de tapabocas.
- h. Todo usuario con reserva deberá mostrar su identificación en portería, bajarse del vehículo y pasar al puesto de control de temperatura, toma de datos con la encuesta del estado de salud y realizar el proceso de lavado de manos.
- i. No se permitirá el ingreso de acompañantes, ni de mascotas

## 11. Plan de comunicación

- a. El área de deportes y bienestar contará con una base de datos de clientes que tendrá como finalidad realizar un seguimiento minucioso en caso de contagio, para reportar a los sistemas de salud.
- b. Las medidas de prevención y atención están publicadas en las instalaciones del CEROB y son difundidas por redes sociales.





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 44 de 55

## 12. Bases de datos

- a. Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas y con el profesor en cancha, sin caddie.
- b. En ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador/coach)
- c. Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.
- d. Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.
- e. Cada baño tendrá publicado el correcto lavado de manos y desinfección. Tan pronto el usuario haga uso del baño, el personal del área realizará desinfección de superficies.
- f. El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros.
- g. Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- h. Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas.
- i. Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano y dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.
- j. Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- k. Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.
- l. Tiempo de práctica será máximo de 45 minutos.
- m. Cada jugador tendrá habilitada una zona segura con mesa, silla, alcohol, toalla de papel para la desinfección y caneca con bolsa roja para depositar tapabocas o toallas de papel.

## 13. Monitoreo del estado de salud del personal, proveedores, clientes y trabajadores (situación de contagio)

- a. Los trabajadores deberán informar sobre cualquier eventualidad de salud al área de talento humano.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 45 de 55

- b. El área de talento humano reportara a la EPS cualquier caso sospechoso que se presente. Se dispone del área de enfermería para el aislamiento de casos sospechosos de coronavirus COVID-19.
- c. Se realizará la toma rutinaria de temperatura al inicio de la jornada laboral y la información estará registrada por escrito en su respectivo formato. De igual forma se garantizará que se efectúe control de temperatura a los usuarios y visitantes, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas.
- d. El trabajador o prestador de servicios está en la obligación de reportar su estado de salud, así como el resultado de la prueba para el coronavirus COVID-19. En estos casos, la dirección garantizará el manejo de esta información con discreción y solo para fines de reporte ante la EPS y para adoptar las medidas pertinentes.

## 14. Medidas al salir de la vivienda

- a. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.
- b. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- c. Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos y demás sitios

## 15. Al regresar a la vivienda

- a. Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- b. Quitarse los zapatos y lavar la suela con algún agente desinfectante.
- c. Antes de tener contacto con los miembros de la familia o residencia, bañarse con abundante agua y jabón, cambiarse de ropa y evitar saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

El presente protocolo está basado en la resolución 899 de 2020, regirá a partir de la fecha de la aprobación de la Alcaldía de Bogotá y será de obligatorio cumplimiento.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 46 de 55

## Anexo C: PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN RESTAURANTES

### 1. Objetivo

Definir medidas necesarias para evitar la propagación del coronavirus COVID-19 en la reapertura del servicio restaurantes y cafeterías para la venta de comidas dentro del establecimiento y para llevar en el Centro de Recreación de Oficiales Bogotá y SENTO

### 2. Alcance

El presente manual está diseñado para ser aplicado en el Centro de Recreación de Oficiales Bogotá en áreas de venta y consumo de alimentos, para estricto cumplimiento por parte de colaboradores y usuarios.

### 3. Marco normativo

El siguiente manual está basado en las siguientes resoluciones:

- Resolución 666 de 2020
- Resolución 735 de 2020
- Resolución 1050 de 2020

### 4. Medidas locativas.

- a) Se garantizará el distanciamiento social de 2m entre mesas y barras de servicio, las cuales estarán delimitadas y demarcadas.
- b) Los baños estarán habilitados con grifería automática o de pedal con dispensador de jabón, dispensador de toallas o secador de manos automático.
- c) Se realizará limpieza de mesas y mesones cada vez que el cliente se retire o en su defecto cada hora, para este fin de utilizará toallas o paños desechables con solución desinfectante para limpiar las superficies o aspersor para distribución del producto uniformemente y limpiar con toallas que serán posteriormente desechadas.
- d) La zona de parqueo estará organizada de manera que existirá un espacio suficiente entre vehículos.
- e) Las zonas de atención al usuario y de trabajadores estarán dotadas de alcohol glicerinado al 70%.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 47 de 55

- f) Se dispondrá de un punto de control para todos los visitantes y personal externo en la entrada de la unidad y contará con lavamanos, dispensador de jabón, dispensador de toallas desechables, desinfección de zapatos, toma de temperatura y encuesta de estado de salud.
- g) Las áreas estarán señalizadas de modo que se mantenga el distanciamiento social y los trabajadores estarán dotados de Elementos de Protección Personal, como lo son tapabocas, guantes y el respectivo uniforme.
- h) Los pagos se realizarán únicamente por datafono y a través de los medios virtuales disponibles en la página web.

## 5. Mantenimiento y desinfección.

- a) Seguir el protocolo de limpieza y desinfección diariamente para áreas y utensilios de cocina, dejando evidencia en el formato de limpieza. Así:

### 1) Procedimiento General de Limpieza

- a. Preparar los implementos necesarios para la limpieza: escobas, cepillos, esponjas, paños, escurridores, trapos, etc.
- b. Preparar la solución de detergente.
- c. Retirar de los pisos, todos los residuos grandes, como restos de alimentos, desperdicio de papel incluyendo material de envasado, cartón, plástico, pedazos de madera, etc.
- d. Poner en las canecas de desechos identificados para cada tipo de residuo.
- e. Humedecer con suficiente agua el lugar o superficie a limpiar.
- f. Esparcir la solución de detergente sobre la superficie a limpiar con una escoba, cepillo o esponja limpios.
- g. Dejar actuar el detergente de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta 3 a 5 minutos
- h. Enjuagar con suficiente agua asegurándose de que todo el detergente se elimine.
- i. Luego del enjuague se observa detenidamente que el lugar o superficie que se limpió para verificar que haya sido eliminada toda la suciedad. En caso de necesitarse se repite la operación hasta que quede completamente limpio.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 48 de 55

## 2) Procedimiento General de Desinfección.

- a. Verificar que la superficie está limpia, si no es así se limpia nuevamente como lo descrito en el procedimiento anterior de limpieza.
  - b. Preparar la solución de desinfectante.
  - c. Aplicar solución desinfectante, y se deja actuar como mínimo 3 minutos,
  - d. Verificar que no quede agua sin escurrir
  - e. Dejar secar al aire o con una toalla de papel
- b) Las bandejas donde se presta el servicio a la mesa serán desinfectadas con regularidad con solución de alcohol.
  - c) El lavado de utensilios se realizará en la maquina lavavajillas para permitir su termo desinfección. Los utensilios que no se puedan lavar en el lavavajillas se lavarán con agua caliente entre 60° y 80°.
  - d) El secado de utensilios deberá ser al aire o con toallas desechables de un solo uso.
  - e) Después de lavados los utensilios serán almacenados en un área diferente a la de lavado.
  - f) Cada tres horas el personal de servicios generales realizara su rutina de limpieza y desinfección de áreas en general y áreas comunes dejando evidencia en el respectivo formato.
  - g) El personal realizará el protocolo de lavado de manos cada dos horas durante la prestación del servicio, cuando se cambie de actividad y cuando haya contacto con usuarios, dejando evidencia en el respectivo formato.
  - h) Se contará con tapete para la desinfección del calzado al ingreso al establecimiento.
  - i) El personal de servicios generales estará capacitado para preparar soluciones desinfectantes conforme a recomendaciones de fabricante.
  - j) Se realizará desinfección de ambientes por medio nebulizaciones en frio por parte de empresas autorizadas en periodicidad mensual.

## 6. Elementos de Protección Personal.

- a. Los trabajadores tendrán a disposición los implementos necesarios para realizar el protocolo de lavado de manos en las respectivas áreas de cocina y baños



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 49 de 55

- b. como toallas, tapabocas, cofias, trajes.
- c. Se prohibirá el intercambio de EPP.
- d. Los utensilios de servir se cambiarán cada tres horas.
- e. El personal estará capacitado para conocer el uso correcto de los EPP según su área.
- f. Se capacitará al personal sobre la disposición final de los EPP.

## 7. Manipulación de insumos y productos

- a) Los vehículos y el personal para entrega a domicilio cuentan con las medidas de necesarias establecidos en la resolución 666 de 2020. Y las siguientes recomendaciones:
  - Informar al usuario que solicita el servicio a domicilio la forma de pago y preferiblemente evitar recibir dinero. De ser posible, recibir el pago con medios electrónicos, para evitar el contacto y la circulación de efectivo, en caso de no tener datafono, solicitar al cliente tener el valor exacto.
  - Utilizar gel antibacterial o toallas desinfectantes antes de la entrega del servicio, después de utilizar dinero en efectivo y después de tener contacto con superficies o paquetes.
  - Lavar las manos con agua, jabón y toalla limpia, mínimo cada 3 horas y al terminar los servicios o al salir del sitio de entrega y cuando se retire los guantes si son para manejo de vehículo automotor, motocicleta o bicicleta
  - La persona que entrega el servicio a domicilio debe estar mínimo a 2 metros de distancia del usuario y no permanecer más de 15 minutos cerca durante la entrega.
  - Si la entrega se realiza en vehículo automotor, motocicleta o bicicleta, el domiciliario debe desinfectar el vehículo utilizado de ida y al regreso de cada entrega con alcohol al 70%. Se debe mantener un kit que contenga agua jabonosa o gel antibacterial, toallas desechables, bolsa para recoger residuos.
  - Evitar ingresar al domicilio, preferiblemente realizar la entrega en la puerta o por una ventana. En propiedad horizontal, no ingresar y solicitar al usuario que los reciba en la entrada principal.
  - Realizar la limpieza y desinfección del vehículo donde se llevan los domicilios, así como las canastas u otros elementos donde se cargan los domicilios, al



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 50 de 55

terminar la jornada laboral, la limpieza con detergente de uso común y paño limpio.

- Realizar la desinfección de los elementos de seguridad como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros al iniciar y al terminar la jornada, (no prestarlos, deben ser de uso exclusivo).
  - Garantizar un espacio para que la persona guarde sus elementos personales y ropa de diario.
  - En caso de que los trabajadores presenten signos y síntomas compatibles con COVID-19, informe a las secretarías de salud de su municipio, a la ARL o la EPS del trabajador y suspenda las actividades. En este caso el trabajador debe utilizar protección respiratoria.
- b) Las estibas y canastas serán limpiadas y desinfectadas dejando como soporte su respectivo formato diligenciado.
- c) Se contará con dispensadores de alcohol glicerinado para uso de proveedores, clientes etc.
- d) Solo se reciben productos e insumos en la puerta del almacén por personal autorizado quien realizara el protocolo de desinfección de empaques. Descrito a continuación:
- Todas las materias primas o sus empaques, que lleguen por parte de proveedores, deben ser adecuadamente descontaminados. Dichos elementos serán posteriormente lavados, secados y/o desinfectados, según los requisitos de cada producto.
  - Lavar los recipientes no porosos. Un simple roce con agua y jabón puede matar microorganismos como el coronavirus porque desgarran su barrera exterior. Por lo tanto, usar jabón para lavar platos de plástico, vidrio y metal antes de guardarlos.
  - Lavarse bien las manos después de guardar todos los paquetes, incluidas las cajas y bolsas de papel o plástico.
  - Sacar todo el empaque secundario en que se encuentren empacados los productos.
  - Si un producto viene en una caja es recomendable dejarla afuera. Si esto no es posible, se recomienda tener un rociador con alcohol al 70% para rociar las superficies y los envases que lo requieran.





# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 51 de 55

- Lavar las frutas y verduras con agua y desinfectante para alimentos debe eliminar cualquier virus vivo, debido a que COVID-19 es de una familia de virus muy probablemente desactivada por el contacto con agua y jabón.
  - Las botellas o sachets se deben lavar con agua y jabón los envases, rociarlos con el spray de alcohol y dejarlo actuar.
  - Todos los empaques que lleguen deben ser desinfectados antes
  - de almacenarlos.
- e) No se permitirá el ingreso de personal ajenos a las zonas de almacenamiento y/o preparación de alimentos.
- f) No se almacenará productos directamente en el suelo, para este proceso el almacén cuenta con estibas para almacenamiento.
- g) El área de almacén se limpiará y desinfectará antes y después de recibidos los productos.
- h) Todos los productos estarán cubiertos para evitar exposición al ambiente.

## 8. Manipulación de residuos

- a) Se aumentará la frecuencia de recolección de residuos sólidos en cocinas, zonas comunes y baños. Se mantendrán limpios y desinfectados los recipientes de recolección según ruta su ruta:

La ruta de recolección se planteó dentro de las instalaciones del Centro de Recreación de Oficiales de Bogotá, la asignación dependió de la hora y del poco tránsito de personas. La verificación en los puntos de generación es diaria y la recolección se efectuara en los siguientes horarios:

### • Ruta de recolección

1. Ruta residuos ordinarios (verde): 16:30 PM (Diario)
2. Ruta residuos biodegradables (Beige): 16:30 PM (Diario)
3. Ruta aprovechables (gris): 1500 PM (Lunes-Viernes)
4. Ruta reciclable (azul): 1530 PM (Lunes, Jueves, Domingo)
5. Ruta residuos peligrosos Biológicos (ROJA): 0900 AM – 16:00 AM (Lunes-Jueves)

El recorrido entre el sitio de origen de los residuos y el almacenamiento debe ser lo más corto posible. Con el fin de eliminar contaminación cruzada con otros transportes de insumos y así eliminar al máximo factores de riesgo que puedan



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 52 de 55

afectar la salud humana y prevenir la contaminación, se debe evitar el paso por áreas de alto riesgo para la salud de los usuarios y visitantes.

## Ruta de recolección interna



- **Limpieza y desinfección contenedores**

El personal de servicios generales deberá realizar la limpieza y desinfección de las canecas previo al almacenamiento de los residuos en el centro de acopio.

PASO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
1	Utilizar los elementos de protección personal (guantes tipo industrial, tapabocas, peto) para el desarrollo de la actividad.	Personal de Servicios Generales, Operario.
2	Alistar los elementos necesarios para la ejecución de la tarea (cepillo de cerda dura, solución de hipoclorito a 200ppm, escoba de cerda dura, atomizador).	Personal de Servicios Generales, Operario.
3	Revisar las condiciones de la caneca.	Personal de Servicios Generales, Operario.
4	Retirar la bolsa que contiene los residuos, dentro del recipiente.	Personal de Servicios Generales, Operario.
5	Aplicar agua, solución limpiadora, con ayuda de cepillo restregar internamente toda la superficie de la caneca, luego restregar la parte externa, igualmente realizar el mismo procedimiento para la tapa.	Personal de Servicios Generales, Operario.
6	Enjuagar hasta eliminar todos los residuos de suciedad.	Personal de Servicios Generales, Operario.
7	Empleando un atomizador rociar con solución desinfectante a 200ppm las paredes internas, externas de la caneca y la tapa. Dejar actuar durante 20 minutos.	Personal de Servicios Generales, Operario.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 53 de 55

8	Enjuagar con bastante agua, restregando las superficies con cepillo de cerda gruesa para retirar los residuos de los pliegues.	Personal de Servicios Generales, Operario.
9	Dejar secar la caneca.	Personal de Servicios Generales, Operario.
10	Rociar solución de Hipoclorito de Sodio a 200 ppm las paredes internas, externas y la tapa del tanque. Dejar actuar durante 20 minutos.	Personal de Servicios Generales, Operario.
11	Ubicarla en el lugar destinado con su correspondiente bolsa y tapa.	Personal de Servicios Generales, Operario.

- **Presentación residuos (EXTERNA)**

Los residuos se almacenarán de manera temporal en el centro de acopio hasta la recolección del tercero autorizado, los residuos se ubicarán de acuerdo con la señalización y en las canecas indicadas. Deberán estar embalados con bolsa, en caso de los de riesgos biológicos rotulados.

- **Recolección Ordinarios:** Área Limpia – Recolección por COVID 1 vez a la semana
- **Recolección Aprovechables:** ARB- 1 vez al mes
- **Recolección Riesgo Biológico:** Ecocapital- 4 lunes del mes

b) Los elementos como tapabocas, guantes, dotación desechable, trajes de bioseguridad etc. Serán depositados en caneca con tapa y bolsa negra debidamente rotulada y serán retirados a diario de las áreas de producción y almacenamiento.

9. Interacción de colaboradores dentro de las instalaciones.

- a) Atender exclusivamente con reserva para reducir el número de personas en las instalaciones.
- b) Mantener distanciamiento social en cocina y demás áreas.
- c) Evitar contacto entre personal de cocina y clientes.
- d) Utilizar toallas o paños desechables con solución desinfectante para limpiar las superficies, utilizar aspersor para distribución del producto uniforme y posteriormente desecharlas.
- e) Garantizar el distanciamiento físico de dos metros entre persona y persona en las zonas comunes, de descanso y de circulación.



ARMADA  
DE COLOMBIA

# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

Proceso: Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoridad: DCEROB

Código: CEROB-SGSSST-M-001-V-002

Rige a partir de: 07/05/2020

Página 54 de 55

- f) Usar de forma obligatoria el tapabocas en todos los espacios de trabajo en los que se genere interacción entre trabajadores. Cambiar el tapabocas cuando este húmedo.
- g) Cumplir con las normas de etiqueta respiratoria: que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar, evite tocarse la cara, boca, nariz y ojos.
- h) Utilizar alcohol al 70% para la desinfección de las superficies de manera frecuente.
- i) Evitar contacto físico, no dar la mano, besos, ni abrazos.
- j) Los guantes serán tratados con el mismo protocolo de limpieza de las manos y serán desechados si se encuentran rotos o en mal estado.
- k) El trabajador deberá reportar si necesita cambio de EPP.
- l) Se prohíbe el consumo de alimentos en zonas diferentes a las destinadas para este fin.
- m) Se prohíbe el uso de celular al momento de prestar el servicio, y en caso de utilizarse, deberá desinfectarse y lavarse las manos previo y después de su uso.
- n) No poner el tapabocas en contacto con superficies o personas.
- o) La organización del comedor de colaboradores permite mantener distanciamiento social, basado en la distribución tipo zigzag.

## 10. Interacción con usuarios

- a) Evitar contacto físico con los usuarios o clientes.
- b) Ubicar los individuales, cubiertos vasos inmediatamente antes de servir o entregar los productos.
- c) Se priorizará por la venta de bebidas en presentaciones pet.
- d) En los casos en que sea posible el cliente servirá su bebida.
- e) Higienizar las botellas antes de entregarlas.
- f) Al ingresar al trabajo y previo a la salida se debe realizar un recambio de ropa de trabajo a ropa de uso exterior.
- g) Servir en menaje diferente para cada cliente, aun si la orden de la carta es compartida.
- h) Al terminar el consumo un mesero lleva y recoge la cuenta para efectuar el pago en la mesa con datafono.
- i) El datafono será desinfectado antes y después de su uso.



# MANUAL DEL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD DEL CEROB

**Proceso:** Seguridad y Salud en el Trabajo

**Autoridad:** DCEROB

**Código:** CEROB-SGSSST-M-001-V-002

**Rige a partir de:** 07/05/2020

**Página** 55 **de** 55

## 11. Usuarios.

- a) Se le recuerda al cliente el uso correcto y permanente del tapabocas durante la estancia en Club.
- b) Se restringe el ingreso de personas que presenten síntomas respiratorios o temperatura mayor a 38°
- c) El día de la asignación de la reserva, se harán las siguientes preguntas a los clientes telefónicamente: ¿ha tenido tos?, ¿ha tenido fiebre?, ¿ha estado cerca de alguien que haya tenido estos síntomas en los últimos 14 días?, ¿vive con alguien que haya sido diagnosticado o esté enfermo de COVID 19?, ¿ha sido diagnosticado con COVID 19 los últimos 14 días? Si contesta afirmativamente alguna de ellas, podrá reservar nuevamente dentro de 14 días.
- d) Se prohíbe el ingreso sin excepción de personal sin el uso de tapabocas.
- e) Se recomendará guardar el tapabocas en una bolsa cerrada mientras se consumen alimentos.
- f) Todo el personal deberá mostrar su identificación en portería, bajarse del vehículo y pasar al puesto de control de temperatura, toma de datos con la encuesta del estado de salud y realizar el proceso de lavado de manos.

## 12. Plan de comunicación

- a) Las medidas de prevención y atención están publicadas en las instalaciones y son difundidas por redes sociales además de contar con la página web para resolver dudas e inquietudes a usuarios, proveedores, contratistas y comunidad en general.

## 13. Bases de datos

- a) La administración contará con una base de datos de clientes que tendrá como finalidad realizar un seguimiento minucioso en caso de contagio, para reportar a los sistemas de salud.