

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19

IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH
NIT 830033206-3

CORREOS DE CONTACTO:

Constanza.fonseca@bodytechcorp.com

Contenido

GENERALIDADES DE LA COMPAÑÍA	4
PROPOSITOS	4
ALCANCE	5
JUSTIFICACION	5
CONCEPTOS Y DEFINICIONES:	6
MARCO NORMATIVO Y DOCUMENTOS ASOCIADOS	8
MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD	11
Medidas generales.....	11
Protocolo general de ingreso a IPS Centro Médico Deportivo Bodytech.....	12
Determinación de aforo máximo por metro cuadrado en cada zona de entrenamiento	12
Manejo de población vulnerable	13
Verificación de reservas y protocolo de ingreso a las sedes	13
Zonas inhabilitadas	14
Entrenamiento mixto: se programarán para los afiliados sesiones en casa y sesiones en sede	14
PLAN DE ACCIÓN PARA EMPLEADOS (SEDES OPERATIVAS Y ADMINISTRATIVAS)	15
Definición de empleados de bajo riesgo individual, de su grupo familiar y plan de teletrabajo.....	15
Inducción ARL para reapertura y capacitación para empleados	16
Normas de bioseguridad para empleados	16
Uso de zonas comunes	20
Cuidados durante el trabajo	21
Interacción en zonas de bebidas y alimentos (cuarto de entrenadores).....	22
Evaluación e identificación de casos posibles y remisión a los diferentes organismos de salud	23
PROTOCOLO PREVENTIVO PARA VISITANTES	24
Protocolo para la recepción de mercancías o insumos	26
Protocolo de bioseguridad para clases grupales.....	29
Protocolo de bioseguridad para duchas	31
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	35
Protocolo de desinfección.....	35
Protocolo de aseo.....	35
Actividades y responsabilidades frente a la gestión de residuos sólidos no peligrosos	64
RESTAURACION GRADUAL DE LA PRESTACION DE SERVICIOS MEDICOS	67
Atención de servicios médicos: tele salud, telemedicina	67

Protocolo reapertura de servicios médicos presenciales.....	69
Ingreso a la zona de consulta	74
Plan restauración gradual de servicios presenciales	76
PLAN DE COMUNICACIÓN	77
Comunicación actual.....	77
Comunicación futura	77
Temas para desarrollar dentro del plan de comunicaciones:	78
BIBLIOGRAFIA	79
ANEXOS	80
Anexo 1 flujograma de atención	80
Anexo 2 encuesta de determinación de riesgo para empleados	81
Anexo 3 encuesta de determinación de riesgo para afiliados	82
Anexo 4 Manual de convivencia afiliados Bodytech	82
Anexo 5 ficha técnica de termómetro digital	84
Tabla 1 Calificación según encuesta	14
Tabla 2. Recomendaciones para la reapertura en su etapa inicial de los centros de movimiento o ejercicio 15	
Tabla 3 Elementos de protección personal por cargos	18
Tabla 4 Clasificación de Áreas	36
Tabla 5 Limpieza y desinfección por zonas	36
Tabla 6 Limpieza equipos consultorios	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 7 Cuadro de desinfectantes	60
Tabla 8 EPP	61
Tabla 9 Uso de los epp	64
Tabla 10 Factores de riesgo general y de riesgo asociado a COVID-19	70
Tabla 11. Perfil de Riesgo para Atención en Consulta Externa (Consultorio o Institución Hospitalaria) y Atención Domiciliaria	71
Tabla 12. Gradualidad en la prestación de servicios presenciales	76

GENERALIDADES DE LA COMPAÑÍA

Bodytech® es una institución prestadora de servicios de salud (IPS) de I nivel, dado que ofrece servicios de salud de consulta externa de baja y mediana complejidad. Los servicios habilitados son: medicina Deportiva, fisioterapia y nutrición.

La IPS fue fundada en el año 1997 y actualmente cuenta con 93 sedes habilitadas a nivel nacional que trabajan en el mejoramiento de la salud de los afiliados por medio del ejercicio físico para la salud y la promoción de estilos de vida saludables.

SUEÑO, PROPÓSITO Y PILARES CORPORATIVOS

- **NUESTRO SUEÑO**

Consolidarnos como la compañía de los Clubes Médicos deportivos líder en América Latina.

- **CON UN PROPÓSITO**

Mejorar la calidad de vida de la comunidad a través de la práctica del ejercicio físico con productos y servicios saludables que le permitan desempeñarse, verse y sentirse mejor.



Ilustración 1

PILARES DE COMPAÑÍA

- Hacer siempre lo correcto:** Somos coherentes con los que pensamos, decimos y hacemos.
- Actitud de servicio:** Nos enfocamos en conectar, deleitar, sorprender y acompañar a nuestros clientes en el logro de sus sueños.
- Pasión por Bodytech:** Tenemos sangre naranja, trabajamos en equipo con confianza, compromiso y alegría.

PROPOSITOS

- Establecer lineamientos en relación con las medidas preventivas sanitarias que deberán ser definidas en cada sede del Grupo empresarial Bodytech, para garantizar las condiciones de seguridad requeridas en el contexto de la actual pandemia por COVID-19.
- Definir actividades dirigidas a mitigar los riesgos de contagio y controlar la interacción social del personal presente en las sedes del Grupo empresarial Bodytech.
- Implementar controles en los centros de trabajo para asegurar el suministro de elementos de protección de personal específicos y acordes al riesgo derivado del virus COVID-19.
- En caso de posible sospechoso y/o confirmado por el Virus COVID-19 Se realizará el respectivo reporte a la secretaria distrital de Salud para el debido tratamiento a seguir por parte de la persona infectada.
- Este documento se realiza en conjunto con la ARL Seguros Bolívar. En especial la parte de los trabajadores.

ALCANCE

El presente documento tiene como alcance a todos los colaboradores directos, en misión contratistas y subcontratistas, de las diferentes sedes tanto administrativas como de operación de las IPS Centro Médico Deportivo Bodytech a nivel nacional, como plan de acción para la prestación de servicios durante las etapas de contención y mitigación de la pandemia.

De igual forma el presente documento tiene como alcance a cada uno de los usuarios de los servicios brindados por las IPS Centro Médico Deportivo Bodytech.

JUSTIFICACION

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afecta todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos, los mercados financieros, así como todas aquellas actividades de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

Las medidas tomadas hasta el momento por el gobierno nacional hacen parte de los protocolos que cuentan con evidencia ante la pandemia por el virus SARS-CoV-2 con el fin de tener toda la información para prevenir y replicar métodos que eviten la propagación del virus, además de fortalecer las capacidades de preparación y respuesta principalmente en los servicios de salud, sin embargo han generado un incremento de las conductas sedentarias, que conlleva a una reducción de la capacidad funcional, además de cambios fisiológicos y anatómicos productos del Descondicionamiento que tienen como resultado un impacto negativo en la salud física y mental de la población.

Los centros de acondicionamiento físico, gimnasios, clubes médico-deportivos y prestadores de servicios de salud donde se realice ejercicio y rehabilitación son instituciones que mediante la práctica del ejercicio fomentan estilos de vida saludable, bienestar, salud mental y control de las enfermedades crónicas no transmisibles, además de fortalecer el sistema inmunitario. De acuerdo con esto se consideran aliados en las estrategias de promoción de la salud, especialmente con el propósito que las personas puedan beneficiarse de retomar la práctica de actividad física integral y favorecer el cumplimiento de las recomendaciones de ejercicio para la salud, ya que cuentan con el talento humano idóneo para su supervisión.

De acuerdo con la evolución de la pandemia se han desarrollado medidas para retomar la práctica de actividad física en la población colombiana, iniciando al aire libre, sin embargo, se requiere la progresividad para que otros escenarios usados para su práctica den apertura y paulatinamente las personas reanuden sus entrenamientos sin poner en riesgo su salud y que la reactivación no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19. Por lo anterior es necesario adecuar los protocolos de bioseguridad de los centros de ejercicio, orientados a la disminución del riesgo de contagio, buscando que las personas puedan beneficiarse de la práctica de actividad física y ejercicio. La reapertura de los centros de ejercicio en la presente pandemia debe implementar las medidas de bioseguridad, procesos de limpieza y desinfección que minimice el riesgo.

Por lo cual se propone una estrategia para dar apertura por etapas en los diferentes centros para las personas mayores de 18 años, donde se garantice el cumplimiento de las medidas de bioseguridad requeridas para minimizar el riesgo de transmisión del virus, además de apoyar en la educación y sensibilización de la población sobre la disciplina social y cumplimiento riguroso de dichas medidas de prevención del riesgo de contagio de la COVID-19.

Por lo anterior, desde el Ministerio de Salud y Protección Social se genera este documento orientando a los centros de movimiento para establecer el protocolo de bioseguridad, para la apertura de actividad física y el ejercicio en mayores de 18 años.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

- **Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.
- **Centro de movimiento o ejercicio:** Instituciones cuyos servicios están orientados a la realización de actividad física, ejercicio y movimiento corporal con el objetivo de recreación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- **Comportamientos sedentarios:** Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético, menor o igual a 1.5 METs, sentado, reclinado o acostado. La definición de comportamiento sedentario abarca ver televisión o tiempo de pantalla. Estar de pie es otra actividad con bajo gasto energético, pero es distinta al comportamiento sedentario en relación con los efectos sobre la salud.
- **Deporte:** Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual.
- **Ejercicio:** Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
- **Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.
- **Síndrome de Descondicionamiento:** Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.
- **Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree razonablemente, que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación del virus COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
- **Afectado:** Personas que están infectadas o contaminadas o que son portadoras de fuentes de infección o contaminación, de modo tal que constituyen un riesgo para la salud pública.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de trabajadores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente.
- **Caso Confirmado:** Persona con infección por el virus del COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos¹.

¹ OMS (2020). Protocolo de investigación de los primeros casos y sus contactos directos (FFX) de la enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19). Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-19-master--x-protocol-v2-sp-web.pdf?sfvrsn=7ad940f_8. pág. 14.

- Caso Probable: Un Caso Sospechoso en el que los resultados de las pruebas de infección por el virus del COVID-19 o de un ensayo de detección de todo tipo de coronavirus son positivos y en el que no se ha podido confirmar mediante pruebas de laboratorio la presencia de otros patógenos respiratorios².
- Caso Sospechoso: Teniendo en cuenta la información con la que se cuenta a la fecha, se considera Caso Sospechoso:
 - a) Paciente con infección respiratoria aguda severa (con fiebre, resfriado y que necesita ser hospitalizado) y sin otra etiología que explique completamente las manifestaciones clínicas y que haya viajado al extranjero, o residido en otro país, en los 14 días anteriores al inicio de los síntomas.
 - b) Paciente con cualquier enfermedad respiratoria aguda y en el que se cumpla al menos una de las siguientes condiciones en los últimos 14 días anteriores al inicio de los síntomas: a) haber estado en contacto con un caso confirmado o probable de infección por el COVID-19, o b) haber trabajado o estado en un centro de atención sanitaria en el que se estuviese tratando a pacientes con infección confirmada o probable por el COVID-19 o pacientes con enfermedades respiratorias agudas³.
- Centro Nacional de Enlace - CNE: es el punto de contacto del Ministerio de Salud y Protección Social con la Organización Mundial de la Salud para el intercambio de información respecto de riesgos y amenazas a la salud pública, en el marco del Reglamento Sanitario Internacional - RSI 2005.
- Contagio: Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.
- Control: Es un mecanismo preventivo y correctivo adoptado por la administración de una dependencia o entidad que permite la oportuna detección y corrección de desviaciones.
- Contacto Cercano: Es el que se da entre un Caso Sospechoso o confirmado de COVID-19 y otras personas a menos de 2 metros de distancia, durante un periodo de tiempo mayor de 15 minutos o haber tenido el contacto directo con las secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.
- Coronavirus: Los Coronavirus (CoV) son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios Coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS). El Coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por Coronavirus COVID-19⁴.
- COVID-19: También conocida como enfermedad del Coronavirus2 o, como neumonía por Coronavirus, es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se notificó por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019, como neumonía por coronavirus.
- Cuarentena: Consiste en la restricción de las actividades de las personas presuntamente sanas que hayan estado expuestas durante el periodo de transmisibilidad de enfermedades que puedan tener efectos en la salud poblacional. Su duración será por un lapso que no exceda del periodo máximo de incubación de la enfermedad o hasta que se compruebe la desaparición del peligro de diseminación del riesgo observado.
- Desinfección: Proceso químico para erradicar microorganismos.
- Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debido a una causa interna o externa.
- Epidemia: Enfermedad que ataca a un gran número de personas o de animales en un mismo lugar y durante un mismo periodo de tiempo.
- Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

² IBID, pág. 13.

³ IDEM.

⁴ Organización Mundial de la Salud - OMS. <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

- **Prevención:** Acción de preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prevenir un daño, avisar a alguien de algo.
- **Protección:** Acción de proteger o impedir que una persona o una cosa reciba daño o que llegue hasta ella algo que lo produzca.
- **Salud Pública:** De conformidad con la Ley 1122 de 2007, la Salud Pública está constituida por un conjunto de políticas que buscan garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.
- **Seguimiento:** Procedimiento para mantener el contacto con Casos Sospechosos o Confirmados de COVID-19 y sus contactos, revisar la presencia de signos y síntomas e informar sobre las medidas de prevención y cuidado.
- **Sintomatología:** Conjunto de síntomas que son característicos de una enfermedad determinada o que se presentan en un enfermo.
- **Tratamiento:** Es el conjunto de medios (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos u otros) cuya finalidad es la curación o el alivio (paliación) de las enfermedades.
- **Virus:** Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.
- **Desinfección:** Es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos y físicos.
- **Desinfectante:** Es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana.
- **Hipoclorito:** Es un grupo de desinfectantes que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Este grupo de 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 proceso.
- **Material contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

MARCO NORMATIVO Y DOCUMENTOS ASOCIADOS

La constitución política prevé que las autoridades de la República están instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, hora, bienes, creencias y demás derechos y libertades, y para asegurar el cumplimiento los deberes sociales del y los particulares.

Atendiendo normativa aplicable y comunicada por Presidencia de la República, Ministerio de Salud y Protección Social, Alcaldía Mayor de Bogotá y demás entes regulatorios, ante la necesidad de intervenir el riesgo por el nuevo Coronavirus (COVID-19), la empresa atiende las siguientes directrices:

Resolución 385 de 12 de marzo de 2020

Numeral 2.3. Ordenar a los establecimientos comerciales y mercados, que implementen las medidas higiénicas en los espacios o superficies de contagio y las medidas de salubridad que faciliten el acceso de la población a sus servicios higiénicos, así como la de sus trabajadores

Numeral 2.6. Ordenar a los jefes, representantes legales, administradores o quienes hagan sus veces a adoptar, en los centros laborales públicos y privados, las medidas de prevención y control sanitario para evitar la propagación del COVID-19. Deberá impulsarse al máximo la prestación del servicio a través del teletrabajo.

Circular externa 0018 de 10 de marzo de 2020

Para minimizar los efectos negativos en la salud, los organismos y entidades del sector público y privado

- Promover en los servidores públicos, trabajadores y contratistas el adecuado y permanente lavado de manos y la desinfección de puestos de trabajo, como una de las medidas más efectivas para evitar el contagio.

Medidas temporales y excepcionales de carácter preventivo

- Autorizar el teletrabajo: cada empleador es responsable de adoptar las acciones para tal efecto y será responsabilidad del teletrabajador, cumplir con esta medida con el fin de que sea efectiva, en términos de aislamiento social preventivo.
- Adoptar horarios flexibles. Disminuir el riesgo por exposición en horas pico o de gran influencia de personas en sistemas de transporte. Tener una menor concentración de trabajadores en ambientes de trabajo y una mejor circulación del aire.
- Disminuir el número de reuniones. Presenciales.
- Evitar áreas o lugares con aglomeraciones. En los que se pueda interactuar con personas enfermas.

Responsabilidad de los servidores, trabajadores y contratistas

- Informar inmediatamente en los canales dispuestos para tal fin, en caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias.
- Cuidar su salud y la de sus compañeros de trabajo, manteniendo el lugar de trabajo limpio y una distancia adecuada.
- Lavarse constantemente las manos con agua y jabón y evitar tocarse los ojos, nariz y boca, sin habérselas lavado.
- Evitar temporalmente, los saludos de beso, abrazo o de mano.
- Taparse la boca al momento de toser o estornudar y botar el pañuelo desechable inmediatamente después de usarlo; si no hay pañuelo disponible, tapándose con la parte interna del codo. Procurar mantener una distancia de al menos dos (2) metro entre la persona que tosa o estornude.

Decreto 081 de 11 de marzo de 2020 Alcaldía Mayor de Bogotá

Del autocuidado colectivo:

- a) Las empresas y espacios laborales adoptarán las medidas necesarias para organizar el trabajo en casa de los empleados que les sea posible.
- b) Para los empleados que sea indispensable que asistan al lugar de trabajo, se deben organizar al menos tres turnos de entrada y salida a lo largo del día laboral.
- c) Se deberán adelantar las acciones necesarias para mantener en condiciones óptimas de asepsia los tanques en los cuales se deposite agua para su consumo.

Del cuidado personal. Cada persona deberá realizar una pausa activa con las siguientes acciones:

- a) Cada tres (3) horas lavarse las manos con abundante jabón, alcohol o gel antiséptico al 70%
- b) Tomar agua (hidratarse).
- c) Taparse nariz y boca con el antebrazo (no con la mano) al estornudar o toser.
- d) Evitar contacto directo, no saludar de beso o de mano, no dar abrazos.
- e) Evitar asistir a eventos masivos o de cualquier tipo que no sean indispensables.
- f) En caso de gripa, usar tapabocas y quedarse en casa.
- g) Llamar a la línea 123 antes de ir al servicio de urgencias si presenta síntomas de alguna dificultad respiratoria o temperatura superior a 37,5 grados centígrados axilar.

- h) El sistema de salud priorizará la atención domiciliaria de estas emergencias.
- i) Cuidar especialmente a los adultos mayores de 60 años, verificar su estado de salud diario, si presentan algún síntoma de alarma (gripa, dificultad respiratoria, fiebre, decaimiento). El sistema de salud priorizará la atención domiciliaria de estas emergencias.

Decreto 126 de 10 de mayo de 2020 Alcaldía Mayor de Bogotá

Del autocuidado colectivo:

- a) **USO OBLIGATORIO DEL TAPABOCAS.** El uso del tapabocas que cubra nariz y boca será obligatorio para todas las personas cuando están fuera de su domicilio, independientemente de la actividad o labor.
- b) **DISTANCIAMIENTO FÍSICO.** El desarrollo de las actividades fuera del domicilio las personas deberán mantener el distanciamiento de dos (2) metros entre ellas, con el fin de prevenir y mitigar el riesgo de contagio del coronavirus COVID-19. Lo anterior, de conformidad con las instrucciones que en detalle definen los protocolos de bioseguridad dictados por las autoridades del orden nacional y distrital.
- c) **MEDIDAS DE HIGIENE Y DISTANCIAMIENTO PARA EL PERSONAL, CLIENTES Y FUNCIONAMIENTO DE LOS ESTABLECIMIENTOS Y LOCALES QUE ABRAN AL PÚBLICO.** El titular de la actividad económica deberá implementar entre otras, las siguientes medidas para brindar seguridad al personal a su cargo y a clientes:

1. Prohibir que el personal se incorpore a sus puestos de trabajo cuando: a. El trabajador esté en aislamiento domiciliario por tener diagnóstico de COVID 19; b. El trabajador tenga alguno de los síntomas compatibles con el COVID 19; El trabajador que, no teniendo síntomas, se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID 19.

2. Atender la normatividad vigente en materia de seguridad y salud en el trabajo, incluidos los protocolos de bioseguridad que expidan las autoridades sanitarias. En ese orden, se asegurará que todos los trabajadores cuenten por lo menos con tapabocas, tengan acceso al lavado de manos con agua y jabón al menos cada tres horas y que tengan permanentemente a su disposición en el lugar de trabajo alcohol glicerinado mínimo al 70% con registro sanitario para la limpieza de manos.

3. El control de ingreso mediante huella digital, será sustituido por cualquier otro sistema de control de horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores.

4. La disposición de los puestos de trabajo, la organización de los turnos y el resto de condiciones de trabajo presentes se modificarán en la medida necesaria, para garantizar la posibilidad de mantener la distancia de seguridad interpersonal mínima de dos metros entre los trabajadores.

Para el cumplimiento de estas medidas podrán contar con la asesoría de la Administradora de Riesgos Laborales-ARL.

5. Al evidenciar que un trabajador cuenta con síntomas compatibles con la enfermedad, se deberá contactar de inmediato a la Entidad Promotora de Salud, a la ARL correspondiente y a la línea 123, y atender lo previsto en el protocolo de actuación frente a síntomas.

6. Realizar al menos dos veces al día, una limpieza y desinfección de las instalaciones con especial atención a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mostradores, muebles, pasamanos, máquinas dispensadoras, suelos, teléfonos, perchas, carros, cestas, grifos y demás elementos de similares características, lo anterior conforme a los parámetros definidos por los protocolos de bioseguridad adoptados por el Ministerio de Salud y Protección Social y por la Secretaría Distrital de Salud.

7. Garantizar una distancia mínima de dos (2) metros entre clientes. En los locales comerciales en los que no sea posible mantener dicha distancia, se permitirá únicamente la permanencia dentro del local de un cliente a la vez.

8. Establecer un horario o condiciones de atención preferencial para atención para personas mayores de 60 años, mujeres en estado de gestación y personal médico y del sector salud.

9. No poner a disposición de los clientes productos de prueba.

10. En todo caso, atender los protocolos de bioseguridad previstos por el Ministerio de Salud y Protección Social y por la Secretaría Distrital de Salud para la prevención de contagio por COVID-19.

- d) ZONA DE CUIDADO ESPECIAL. Teniendo en cuenta las condiciones epidemiológicas señaladas por la Secretaría Distrital de Salud, ésta podrá establecer dentro del perímetro de la ciudad, zonas geográficas de cuidado especial, en las cuales las autoridades distritales adelantarán las acciones necesarias para mitigar y reducir el riesgo de propagación y contagio por Coronavirus COVID-19.

Resolución 666 de 2020

Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19.

Documento soporte orientaciones para la restauración gradual de los servicios de salud en las fases de mitigación y control de la emergencia sanitaria por COVID-19 en Colombia Orientar a los prestadores de servicios de salud y EAPB para la restauración gradual de los servicios de salud durante las fases de mitigación y control de la emergencia sanitaria por COVID-19 en Colombia, en lo correspondiente a mecanismos y modalidades que faciliten su prestación.

Decreto 990 de 2020

Parágrafo 3. Los alcaldes de los municipios y distritos, en coordinación con el Ministerio del Interior, podrán autorizar la implementación de planes piloto en (i) los establecimientos y locales comerciales que presten servicio de comida, para brindar atención al público en el sitio -de manera presencial o a la mesa-, (ii) las actividades de la .industria hotelera, (iii) las marinas y actividades náuticas, y (iv) gimnasios, siempre y cuando se cumpla en todo momento con los protocolos de bioseguridad emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, para el desarrollo de estas actividades.

Resolución 1155 de 2020

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en la presentación de los servicios de salud, incluidas las actividades administrativas, de apoyo y alimentación.

Resolución 1313 de 2020

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.

Resolución 1840 de 2020

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para las actividades físicas, recreativas y deportivas.

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son: lavado de manos, distanciamiento físico y uso de tapabocas, las cuales serán obligatorias para todas las personas dentro de los centros de ejercicio. El lavado de manos se debe realizar previo al inicio de entrenamiento, entre cambio de zona de entrenamiento y al finalizar.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal (EPP) y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

Protocolo general de ingreso a IPS Centro Médico Deportivo Bodytech

Determinación de aforo máximo por metro cuadrado en cada zona de entrenamiento

La determinación del aforo a cada una de las sedes se realizará teniendo en cuenta los metros cuadrados de las mismas, de esta forma se establecerá la capacidad máxima de personas que pueden estar al tiempo por sesión conservando el distanciamiento físico.

Adecuación por zonas de entrenamiento

- Reducir el aforo de la instalación garantizando el distanciamiento social mínimo de 2 metros entre personas y 12.6 metros cuadrados por cada afiliado. Máximo 50 personas por hora incluyendo empleados y afiliados durante la fase inicial y pilotos.
- Ubicar las máquinas y puestos de entrenamiento con una distancia de mínimo 2 metros cada una o asignar el uso de máquinas contiguas de forma intercalada para favorecer el distanciamiento físico.
- Establecer flujos de personas para evitar cruces y distancias no menores a dos metros.
- Para la zona de fuerza o musculación se manejará la inhabilitación de máquinas y la demarcación en el suelo.
- Almacenar todos los equipos y accesorios del gimnasio en una zona designada previa limpieza y desinfección.
- Limitar el aforo de las clases grupales, garantizando un espacio mínimo de 12.6 metros cuadrados por usuario incluyendo este mismo espacio para el profesor (el marcado en el suelo con cinta adhesiva). Este espacio en la primera fase no estará habilitada.
- Aumentar la disponibilidad de atomizadores con el producto de limpieza (germicida) es decir un atomizador por cada 20 metros cuadrados.
- Garantizar la correcta circulación del aire y recambio de aire en espacios cerrados o con escasa ventilación. En el caso de usar dispositivos se direccionará el aire hacia el suelo en una zona inhabilitada donde no hay circulación de afiliados, empleados o personal en general.
- Comunicación en las pantallas de la sede, pantalla de máquinas de entrenamiento acerca de prevención de Covid-19.
- Publicación de responsabilidades y flujograma para la prevención del contagio.
- Inhabilitación de casilleros por medio de alternancia.

Adecuación de zona de ingreso a la sede

- Delimitar los puntos de espera para evitar la aproximación entre afiliados con las distancias mínimas requeridas. (2m).
- Recomendar el pago con tarjeta para evitar el contacto con monedas y billetes.
- Disponer suministros de alcohol glicerinado al ingreso de la sede, con una concentración de 70%.
- Disponer de recipientes adecuados (canecas cerradas) para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal que sean de un solo uso o desechables. Los recipientes y las bolsas usadas en los mismos deberán ser de color rojo, indicando que se trata de residuos de manejo especial. Esta se ubicará en el counter de las sedes. La caneca debe estar rotulada con el tipo de residuo almacenado.
- Se utilizará tapete de desinfección para acceso a las sedes.
- Se utilizará acrílico como barrera física para la atención en la recepción o counter.

Adecuación de Baños

- Reducir el aforo de los baños para garantizar el distanciamiento mínimo entre personas de 2 metros cuadrados
- Retirar los secadores de pelo y planchas.
- Garantizar la existencia de jabón líquido.
- Habilitación de lavamanos y verificación de stickers de lavado de manos. (según el caso)

Responsabilidades

- Gerente de sede, Personal de Counter, Entrenadores de planta, Entrenadores de clases grupales, Entrenadores PT
- Velar por el cumplimiento de las normas de bioseguridad EPP y distanciamiento de los afiliados, generar soporte en la limpieza y desinfección de las diferentes zonas y elementos de entrenamiento. El área médica será soporte en campo en caso de inquietudes sobre salud o casos sospechosos de Covid- 19.
- Se realizará en todas las zonas de entrenamiento limpieza profunda 2 veces a la semana y limpieza preventiva luego de cada sesión de entrenamiento programada.

Manejo de población vulnerable

- Para la IPS Centro Medico Deportivo Bodytech es importante la salud de sus afiliados por tal motivo por los tiempos de presencia de la Pandemia Covid 19 la siguiente población tendrá restringido el ingreso hasta que se genere la aptitud por el medico de la sede.
- Afiliados con preexistencias en salud (hipertensión, diabetes, obesidad, antecedentes respiratorios, inmunodeficiencia, problemas cardiacos etc.).
- Mujeres embarazadas
- Afiliados con cirugías recientes menores a 3 meses
- Afiliados Menores de edad
- Para esta población La IPS Centro Médico Deportivo Bodytech ha desarrollado programas de entrenamiento e intervención por parte de los profesionales del área médica y los entrenadores a través de la PP de Bodytech.

Verificación de reservas y protocolo de ingreso a las sedes

Reserva de sesión

Los usuarios que deseen ir a entrenar a nuestras sedes deben cumplir con una reserva previa la cual se realizara por medio de nuestra página web, a partir de esta reserva se cumplirá el flujograma de atención. Se verificará el estado de salud previo a la confirmación de la reserva.

Flujograma de atención

Flujo de atención que se debe seguir de manera estricta en cada uno de las IPS centros médicos deportivos de Bodytech, con el fin de hacer cumplir las medidas de bioseguridad descritas en el presente documento, por parte de afiliados y colaboradores. ([Ver anexo1](#))

Ingreso del personal y clasificación de riesgo para empleados

Al ingresar a la sede se realizará diariamente la medición de temperatura a todo el personal a una distancia de 2.54 cm ([ver ficha técnica de termómetro anexo 5](#)).

Previo al ingreso la persona debe realizar una encuesta de clasificación de riesgo, que le permitirá o denegará el acceso a sesión de entrenamiento en sede según sea su resultado, este determina posible riesgo de contagio o aptitud de entrenamiento. ([Ver anexo 2](#)).

Ingreso a la sede por parte de afiliados

- Al ingresar a la sede se realizará diariamente la medición de temperatura a todos los afiliados.
- Clasificación de riesgo para COVID-19, aptitud para ingreso a entrenar a través de “screening” de riesgo para Coronavirus que consta de 11 preguntas con una escala de puntuación de 0 a 16. Aquellas personas que tengan 2 puntos o mas no pueden ingresar a las sedes y serán direccionados al área médica de la sede. ([Anexo 3](#)).

Tabla 1 Calificación según encuesta

0-1 puntos:	Puede realizar reserva, Ingresa a la sede, realiza entrenamiento.
Mayor o igual a 2 puntos:	No puede realizar reserva, hidratación, higiene, mantenerse en casa y reevaluar en 24 a 48 horas por Dr. Bodytech
Sintomático en sede:	Se envía a casa y se continua acompañamiento diario y autorización Dr. Bodytech

Adicionalmente se verificará el estatus de movilidad en **color verde** en la aplicación CoronApp, para poder realizar el ingreso.

Protocolo de limpieza para ingreso a la sede y lavado de manos

Antes del ingreso por el torniquete se le solicitara al usuario que haga una higienización de sus manos con el alcohol glicerinado dispuesto en el counter para tal fin, posterior a esto se direcciona al usuario al baño para que realice el protocolo de lavado de manos.

Elementos de bioseguridad para asistir a las sedes

Los usuarios deberán ingresar a las sedes usando tapabocas garantizando su adecuado y permanente uso durante su sesión de entrenamiento, adicional el asesor en counter verificara que los usuarios lo porten al ingreso. Las especificaciones técnicas de los tapabocas a utilizar se realizarán con base a los lineamientos del GIPS18 del ministerio de salud.

Insumos personales para entrenamiento

Toalla e hidratación personal

Zonas inhabilitadas

- Zonas húmedas (sauna turco jacuzzi)

Dentro de las instalaciones de la IPS Centro Médico Deportivo Bodytech se tienen concesiones o espacios arrendados cada arrendatario es responsable de realizar sus propios protocolos y que se cumplan al 100% La responsabilidad de Bodytech es de vigilancia y control frente a los arrendatarios.

Entrenamiento:

1. Entrenamiento mixto se programarán para los afiliados sesiones en casa y sesiones en sede
2. Entrenamiento personalizado o semi personalizado se permitirá el entrenamiento con una o dos personas manteniendo el distanciamiento físico de 2 metros entre afiliado y entrenador con sesiones que no involucren desplazamientos.

Para sesiones de entrenamiento en sede

El tiempo máximo por día en sede es de 60 minutos contados a partir de que cruce el torniquete de ingreso. Para disfrutar los beneficios del entrenamiento grupal deberán separar cupo a través del sistema de reservas.

Tabla 2. *Recomendaciones para la reapertura en su etapa inicial de los centros de movimiento o ejercicio*

Tipo de institución		Gimnasio	Objeto social diferente	IPS de ejercicio	Centro de rehabilitación o profesional independiente
Población	Riesgo CV	Ninguno	Ninguno	Puede estar presente	Puede estar presente
	Población vulnerable	Ninguno	Solo para el servicio de fisioterapia cuando se tenga habilitado	Puede estar presente en horario específico de entrenamiento	Puede estar presente en horario específico de entrenamiento
	Edad	18-59 años	18 a 69 años	Mayores a 18 años	Todas las edades
Profesionales	Talento humano requerido	Entrenadores profesionales en educación física y ejercicio	Medicina especialista en medicina del deporte y profesionales para los servicios habilitados solo para sus afiliados	Medicina especialista en medicina del deporte y profesionales para los servicios habilitados	Medicina especialista según servicios habilitados y profesionales para los servicios habilitados
Elementos de protección personal	Guantes	No se recomienda			Recomendado según procedimiento
	Tapabocas	Obligatorio para empleados, proveedores y usuarios			
	Gafas o caretas	Recomendado para recepción, entrenadores y profesionales del área de la salud			
Baños, vestires y orinales	Primera fase	Habilitar 50% intercalados			
Duchas y zonas húmedas	Primera fase	Inhabilitadas			
Protocolo de bioseguridad	Documento	Presente			
Zonas de entrenamiento	Cardiovascular	Inhabilitación de equipos para mantener distanciamiento de 2 metros			
	Fuerza	Inhabilitación de equipos para mantener distanciamiento de 2 metros			
	Salón de clases grupales	Delimitación 12,6 metros cuadrados por afiliado y clases estáticas			
	Zonas funcionales	Delimitación 12,6 metros cuadrados por afiliado y entrenamientos estáticos			
	Zona de estiramientos	Distanciamiento de 2 metros cuadrados con trabajo de flexibilidad estática			
Intensidad del ejercicio Cardiovascular	Baja a moderada	Baja a moderada			
Intensidad del ejercicio de fuerza	Todas	Todas			

PLAN DE ACCIÓN PARA EMPLEADOS (SEDES OPERATIVAS Y ADMINISTRATIVAS)

Definición de empleados de bajo riesgo individual, de su grupo familiar y plan de teletrabajo.

La determinación del riesgo se realiza por medio de la encuesta estado de salud para empleados Bodytech ([ver anexo 3](#))

Medidas temporales y excepcionales de carácter preventivo

Autorizar el teletrabajo: En lo posible se adoptará como mecanismo para evitar el contagio masivo, las personas con antecedentes personales por enfermedad (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosupresión), embarazadas, adultos mayores deberán ejecutar actividades de teletrabajo de acuerdo con las indicaciones del Jefe Inmediato y se enviará la evidencia de la labor realizada, para cumplir en términos de aislamiento social preventivo.

Horarios de trabajo

- **Área Administrativa:** Se establecerá por área según indicación del jefe inmediato tres turnos de trabajo
- **Personal sede:** Horarios de atención en sede serán de 4 am a 12 pm, con turnos para el personal.

- **Personal de Mantenimiento:** Se programará de con el Gerente de Sede o el jefe del Área de acuerdo con la cantidad de personas que tenga establecido para evitar aglomeraciones, en horas pico de las sedes se debe evitar la realización de trabajos.
Los horarios se establecerán según las conversaciones de cada municipio para el caso de Bogotá el horario es de 5 am a 11 pm.

Inducción ARL para reapertura y capacitación para empleados

Capacitaciones

Las capacitaciones se realizarán con la intervención de la ARL Seguros Bolívar y los temas que se tratarán para el personal Bodytech esta se realizara de forma virtual a través de un link enviado a cada empleado: <https://www.capacitaciones.staffing.com.co/staffing#!/inicio>.

Capacitar a los trabajadores y colaboradores en aspectos relacionados con la forma en que se transmite el COVID 19 y las maneras de prevenirlo, siguiendo los lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud y Protección Social:

- Disponer de información general relacionada con los lugares de la empresa en los que puede haber riesgo de exposición.
- Factores de riesgo del hogar y la comunidad. o factores de riesgo individuales.
- Signos y síntomas.
- Importancia del reporte de condiciones de salud.
- Técnica de lavado de manos
- Técnica de manejo de tapabocas
- Técnica de higiene de tos

Normas de bioseguridad para empleados

A continuación, se describen las recomendaciones generales para el personal administrativo, de sede, y demás colaboradores:

Al salir se casa

- Estar atento a las indicaciones de las autoridades sobre la movilidad, en cada ciudad.
- Al salir de casa debe usar siempre tapabocas (al ponerse el tapabocas tener las manos limpias, cubrir boca y nariz, asegurándose que no queden espacios, presione el ajuste metálico en la nariz para dar la forma).
- Use chaquetas o blusas de manga larga.
- Para el trayecto en el transporte público dejar una distancia de dos metros en lo posible, no se debe llevar las manos a los ojos, cara o boca, aunque lleve guantes.
- Si usa taxi para llegar al trabajo el uso del tapabocas es esencial. Si usa carro particular limpie las manillas de las puertas, el timón, palanca de cambios, hebilla de cinturón de seguridad, comandos del vehículo, radios, etc., con alcohol de concentración superior al 70%.
- Si emplea su bicicleta use guantes durante el recorrido, desinfecte con regularidad el manubrio y los elementos de seguridad (casco, gafas, rodilleras, etc.).
- Evite usar joyas, anillos, pulseras o aretes largos en los cuales pueda albergarse el virus, para las mujeres llevar el cabello recogido.
- Evite sacar su celular durante el trayecto en el transporte público.
- Usar pantalón largo y al salir utilizar una chaqueta o camisa de manga larga.

- Utilizar gafas de protección ocular.
- Utilizar zapatos cerrados.
- Siempre llevar alcohol o gel antibacterial.
- Portar la mascarilla de protección o tapabocas justo antes de salir de la vivienda.

Si el desplazamiento hacia el lugar de trabajo es caminando

- Mantener una distancia superior a un metro con otros peatones y evitar caminar por lugares con basuras, charcos y posibles focos de contaminación.

Si el desplazamiento hacia el lugar de trabajo es en transporte público

- Mantener en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema y evitar desplazarse en horas pico para alejarte de las aglomeraciones.
- No manipular el celular mientras viaja, ya que puede contaminarse durante el recorrido.
- Evitar contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que diariamente son utilizadas por miles de personas. En caso de utilizarse se recomienda lavarse luego las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial.
- No tocarse la cara, ni consumir o recibir alimentos durante el recorrido.
- Lavarse o desinfectarse las manos en caso de utilizar dinero en efectivo.
- Abrir las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo o utilizar aire acondicionado de ser posible.

Si el desplazamiento hacia el lugar de trabajo es en bicicleta, moto o patineta

- Utilizar guantes durante todo el recorrido y limpiarlos frecuentemente con gel antibacterial. Además, limpiar tu vehículo a diario, especialmente en la parte de los manubrios.
- Mantener desinfectados: cascos, gafas y elementos de protección. No permitas que otras personas los usen.
- Tener cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo. Sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia.
- Evitar tocar pasamanos y barras de agarre.
- No tocarse la cara durante el recorrido hacia el lugar de trabajo, sólo se puede hacer siempre y cuando se tenga las manos limpias.
- Evitar consumir alimentos durante el recorrido.

Si el desplazamiento hacia el lugar de trabajo es en carro

- En condiciones normales, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respires un mejor aire, puesto que la mayoría de los carros cuentan con filtros.
- Evitar viajar junto con personas que tengan síntomas de infecciones respiratorias y, si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantengan ventilado el vehículo durante el desplazamiento.
- Limpiar las superficies del vehículo con las que esté en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.
- Verifica el estado del filtro de aire acondicionado o filtro de polen. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.

Al regresar a casa

- Previamente defina en la entrada de su vivienda un espacio donde dispondrá los elementos que lleva para dejarlos “zona sucia”.
- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.

- Antes de tener contacto con los miembros de su familia, ponga a lavar su ropa y en lo posible ¡Dúchese! Si no puede hacerlo, lávese las zonas que expuso en su salida: manos, muñecas, cara, cuello, etc.
- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano, buscar mantener siempre la distancia entre las personas.
- Mantenga separada la ropa de trabajo, de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano utilizando jabón y agua caliente que no quemé las manos, y secar por completo. No reutilizar la ropa sin antes lavarla.
- Lave sus manos de acuerdo con los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda (celular, llaves, bolso, etc.).
- Deje bolsos, carteras y llaves dentro de una caja en la entrada.
- Limpie con alcohol o desinfectante las superficies de lo que haya traído de afuera: bolsas, paquetes, etc.
- Limpie con especial detalle su celular, gafas y en general todos los elementos que necesita usar dentro de casa.

Uso de elementos de protección personal

El principio general es que se debe evitar el contacto con la piel o mucosas con u otros líquidos descritos en las normas o precauciones universales, en TODAS las personas y no solamente con aquellos que tengan diagnóstico de enfermedad. Por lo tanto, se debe implementar el uso de:

Tabla 3 Elementos de protección personal por cargos

EPP	CARGO
Tapabocas y monogafas	Personal Counter
Tapabocas y monogafas	Entrenadores, entrenadores PT, entrenadores de clases grupales
Bata, tapabocas, monogafas	Personal área medica
Tapabocas, monogafas	Personal administrativo
Cofia, tapabocas, monogafas guantes, delantal, calzado especial para desarrollar sus labores (botas y zapatos)	Personal de servicios generales

Equipo de protección personal

Tales como guantes, gorro, tapabocas, gafas y/o protector ocular, bata, que corresponde al empleo de barreras de precaución con el objeto de prevenir la exposición de la piel y mucosas con líquidos corporales, virus, bacterias de cualquier persona o con material potencialmente infeccioso.

Uso de guantes:

- Utilizar guantes en todo procedimiento o actividad donde se maneje o se esté en contacto con líquidos corporales en TODAS las personas. y no solamente con aquellos que tengan diagnóstico de enfermedad.
- Utilizar guantes en todo procedimiento o actividad donde se establezca contacto con mucosas o piel.
- Utilizar guantes en todo procedimiento o actividad donde se manipulen objetos o toquen superficies.
- Utilizar guantes de la talla adecuada; en caso de usar talla incorrecta se favorece la ruptura del guante.
- Realizar cambio de guantes después del contacto con alguna persona; no volver a lavar o desinfectar los guantes para volver a usarlos.
- Al presentarse ruptura de los guantes estos deben ser cambiados inmediatamente.
- Los guantes desechables ya usados se desechan en el recipiente de color rojo de residuos peligrosos.
- El hecho de usar guantes no implica que se omita el lavado de manos.

Uso de mascarilla, protección ocular:

Previenen la exposición de las membranas mucosas de boca, nariz y ojos, a líquidos potencialmente infectados.

Uso de protección corporal:

Uso permanente de bata para el personal del área médica, ropa y calzado adecuados durante el tiempo de trabajo para todos los colaboradores.

Higiene de manos

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos jabón, toallas de un solo uso (toallas desechables)
- Disponer de alcohol glicerinado mínimo al 70%, este debe estar disponible en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de los empleados.
- Todos los empleados en trabajo remoto, o en sedes deben realizar el protocolo de lavado de manos con una periodicidad mínima de 2 horas en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 a 30 segundos.
- Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otras personas (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte) después de ir al baño, manipular dinero, antes y después de comer.
- Intensificar las acciones de información, educación y comunicación para todas las actividades y evitar el contagio.

Lavado de manos y Técnica de lavado

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas y antes de tocarse la cara.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar aplicando el mismo protocolo de lavado de manos con agua y jabón
- Se deben hacer recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas determinadas para realizarlo. (verificar el buen estado de stickers lavado de manos).

¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?

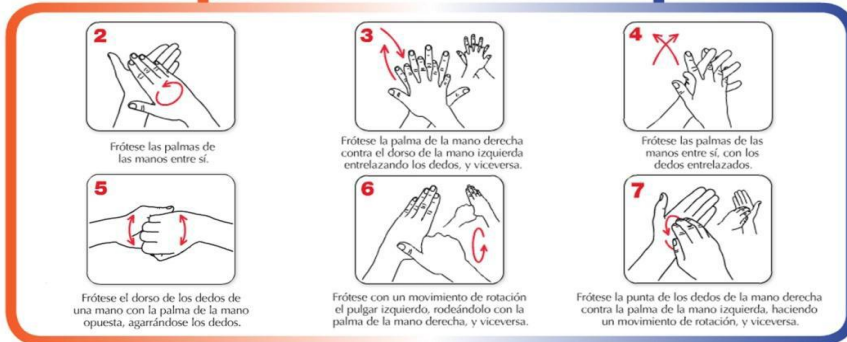
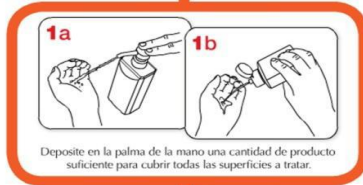


Ilustración 2

Uso de zonas comunes

Baños:

1. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de su uso.
2. Disponer los residuos sin tocar la caneca, usar el pedal de la papelera.

Cocina:

1. Cumplir con los horarios dispuestos para el almuerzo y los descansos.
2. Lavarse las manos antes y después del almuerzo.
3. Al sentarse al almuerzo o refrigerio guardar una distancia de dos (2) metros entre compañeros y salir en los horarios previamente establecidos.
4. Promover el uso de utensilios exclusivamente personal.
5. Para el uso del microondas o neveras deberá realizar el lavado de manos previo y desinfección de las áreas de contacto posterior con el gel antibacterial y toalla en las manijas de estos electrodomésticos.
6. Para la dispensación de agua evitar que el borde del termo o vaso tenga contacto directo con el dispensador.
7. El microondas se debe limpiar y desinfectar después de cada uso por parte de la persona que utiliza este electrodoméstico se debe disponer de toallas de papel y germicida para dicha actividad.

Ascensor y escaleras:

1. Evitar la aglomeración de personas en cada viaje se recomienda máximo 3 personas por viaje.
2. No toque los botones del ascensor con los dedos, sino con el codo
3. Tampoco, barandas, pasamanos, perillas, ni manijas; si es posible, empuje las puertas con el codo.
4. Evite recostarse en paredes, rejas o, incluso, escaleras eléctricas
5. Evite compartir ascensores y si debe hacerlo, párese frente a una de las paredes de la cabina, no frente a los otros.

Cuidados durante el trabajo

Personal administrativo

Durante la Jornada Laboral el personal Administrativo deberá acatar las siguientes normas:

1. Antes de iniciar la jornada se realizará diariamente la medición de temperatura a todo el personal.
2. Mantener el lugar de trabajo en óptimas condiciones de higiene y aseo.
3. Al iniciar la jornada procurar llegar con anticipación para no tener aglomeración en el registro de llegada.
4. Utilizar adecuadamente la dotación suministrada
5. Evite usar joyas, anillos, pulseras o aretes largos en los cuales pueda albergarse el virus.
6. Al llegar a la oficina use el gel antibacterial dispuesto en la entrada.
7. No saludar con besos o abrazos, ni de la mano a sus compañeros de trabajo
8. Una vez en su puesto de trabajo antes de iniciar las labores diríjase al baño y retire el tapabocas. (Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás por las tiras (no toque la parte delantera de la mascarilla); y deposítela inmediatamente en un recipiente cerrado.
9. Posterior lávese las manos con agua y jabón durante 30 segundos
10. Una vez en su puesto de trabajo, con los elementos que fueron entregados realice la desinfección de toda el área de trabajo (mesa, computador, teclado, mouse, celular, lapicero, cuaderno, etc.)
11. Durante la jornada de trabajo lávese las manos cada dos horas.
12. Solicite a su jefe inmediato tapabocas, el uso durante la jornada de trabajo es OBLIGATORIO
13. Evitar el contacto con sus compañeros de trabajo, si se requiere guardar una distancia de dos (2) metros
14. Si presenta algún síntoma respiratorio debe reportarlo inmediatamente a su jefe. inmediato y al correo karen.medez@bodytechcorp.com y alejandro.sarmiento@bodytechcorp.com y evitar asistir a la sede.
15. No fumar, beber y/o comer cualquier alimento en el sitio de trabajo
16. No guardar alimentos en los puestos de trabajo.
17. Las uñas deben estar cortas.
18. Llevar el cabello corto o recogido para su labor
19. Conservar distancia de 2 metros entre cada persona, en sitio de trabajo
20. No realizar aglomeración en hora de salida utilizar escaleras conservando distancia
21. No se pueden prestar implementos como esferos, hojas, material de oficina
22. Practicar medidas de higiene respiratoria: Cubrir la boca y nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente en la caneca dispuesta para tal fin, o estornudar o toser sobre la parte interna del brazo. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Personal en sede

Durante la Jornada Laboral el personal de la sede deberá acatar las siguientes normas:

1. Antes de iniciar las labores, se realizará la toma de temperatura diaria a todos los colaboradores y se llevará registro diario

2. Mantener el lugar de trabajo en óptimas condiciones de higiene y aseo.
3. Al iniciar la jornada procurar llegar con anticipación para no tener aglomeración en el registro de llegada.
4. Disponer de Lockers para que el trabajador guarde sus elementos personales y ropa de diario en los casos en que se requiera.
5. La ropa de cambio se debe guardar en una bolsa dentro del Lockers el calzado debe estar separado de la ropa guardada.
6. Utilizar adecuadamente la dotación.
7. Evite usar joyas, anillos, pulseras o aretes largos en los cuales pueda albergarse el virus.
8. Al llegar a la sede use el gel antibacterial dispuesto en la entrada.
9. No salude con besos o abrazos, ni de la mano a sus compañeros de trabajo
10. Una vez en su sitio de trabajo antes de iniciar las labores diríjase al baño y retire el tapabocas, (Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás por las tiras (no toque la parte delantera de la mascarilla); y deposítela inmediatamente en un recipiente cerrado.
11. Posterior lávese las manos con agua y jabón durante 30 segundos.
12. Durante la jornada de trabajo lávese las manos cada dos horas.
13. Solicite a su jefe inmediato tapabocas, el uso durante la jornada de trabajo es OBLIGATORIO
14. Para la atención de los afiliados en el área del counter se debe disponer de gel glicerinado, con alcohol al 70% las personas de esta área deberán trabajar con guantes, sin que ello los exima del lavado de manos cada dos horas; después de cada atención se deberá limpiar las manos, esfero, datáfono, teléfono, superficie de trabajo, entre otros.
15. En el área del COUNTER se deberá publicar los datos de contactos telefónicos y correos para el reporte en casos de sospecha de caso positivo de COVID-19.
16. Para los entrenadores de las sedes se debe conservar la distancia de dos (2) metros, se prohíbe el contacto físico con los afiliados para indicar los ejercicios y la correcta postura.
17. Todos los colaboradores de la sede deberán vigilar que los afiliados realicen la correcta limpieza de los elementos empleados al inicio y al final de cada rutina y la disposición correcta de los residuos.
18. No fumar, beber y/o comer cualquier alimento en el sitio de trabajo.
19. No guardar alimentos en los puestos de trabajo.
20. Lávese las manos antes y después de cada manipulación con elementos y/o objetos al iniciar el trabajo y salir del mismo.
21. Las uñas deben estar cortas, limpias y saludables.
22. Llevar el cabello corto o recogido para su labor.
23. No realizar aglomeración en hora de salida utilizar escaleras conservando distancia.
24. No se pueden prestar implementos como esferos, hojas.
25. Garantizar la ventilación en las sedes.
26. Si presenta algún síntoma respiratorio debe reportarlo inmediatamente a su jefe inmediato y al correo karen.medez@bodytechcorp.com y alejandro.sarmiento@bodytechcorp.com y evitar asistir a la sede.
27. No permitir el ingreso de afiliados que presenten algunos de los siguientes síntomas: fiebre mayor a 37.5°, dolor de cabeza, tos, dificultad para respirar o dolor de articulaciones.
28. El uniforme o vestuario de trabajo, debe ser llevado en un morral o bolsa limpia durante los desplazamientos. Solo está autorizado su uso dentro de las instalaciones. Al terminar las labores, el personal debe cambiarse, guardar sus prendas de dotación y salir con su vestuario de calle.

Interacción en zonas de bebidas y alimentos (cuarto de entrenadores)

- En el cuarto de entrenadores las mesas deberán contar con una distancia de 2 metros y colocar solamente el número de sillas que permita asegurar distanciamiento.
- Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea para que se garantice la distancia mínima entre las mismas.

- Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso para evitar aglomeraciones.
- Evitar tomar los alimentos en zonas que no se encuentren diseñadas para tal fin.
- Disponer toallas de papel y alcohol glicerinado en las zonas donde se encuentren los hornos microondas para uso del personal, garantizando la desinfección del panel después de cada uso.
- Desinfectar mesas y comedores al inicio de la operación y después de ser utilizados.
- Los utensilios que lleven los trabajadores para su alimentación deben ser de uso individual y ser lavados al finalizar.
- Antes de tomar los alimentos, es necesario:
- Retirar el tapabocas y desechar apropiadamente si es necesario.
- Lavar las manos con agua y jabón previo al consumo de alimentos
- Al finalizar el consumo de alimentos es necesario realizar el lavado de manos con agua y jabón y utilizar un nuevo tapabocas.
- No ofrecer servicios compartidos como barras para frutas o ensaladas, dispensadores de cereales, recipientes para salsas, etc.

Evaluación e identificación de casos posibles y remisión a los diferentes organismos de salud

Monitoreo de síntomas de contagio covid-19 entre los trabajadores de la sede administrativa

- Encuesta previa al reintegro presencial de los trabajadores, evaluando presencia de síntomas relacionados con Covid-19.
- Reporte de ingresos diarios a la oficina.
- Toma de temperatura al ingreso de la jornada laboral con termómetro infrarrojo.
- Disponibilidad de canal de comunicación de Dr. Bodytech para consulta sobre síntomas y signos físicos relacionados con Covid-19.
- Verificación del estatus de movilidad en verde de la aplicación CoronApp.

Monitoreo de síntomas de contagio covid-19 entre los trabajadores de las sedes Bodytech.

- Reporte diario de ingresos a sede con identificación de personal.
- Toma de temperatura al ingreso de la jornada laboral con termómetro infrarrojo.
- Disponibilidad de canal de comunicación de Dr. Bodytech para consulta sobre síntomas y signos físicos relacionados con Covid-19.
- Verificación del estatus de movilidad en verde de la aplicación CoronApp

Pasos para seguir en casos positivos de contagio en las sedes de IPS centro médico deportivo Bodytech

Al momento de identificar un caso como sospechoso llame a la EPS a la cual se encuentre afiliado. Ejemplo: *En Medellín: Línea 123 o la línea de WhatsApp de la Gobernación de Antioquia (321) 8533928.*

- remitase al listado de telefónico de acuerdo con su ubicación geográfica: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavirus-telefonos.pdf>
- cumplir con la guía definida por el ministerio de salud: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/LINEAMIENTOS%20PARA%20EL%20TRANSPORTE%20ASISTENCIAL%20DE%20PACIENTES%20SOSPECHOSOS%20O%20CONFIRMADOS%20COVID%2019%20Versio%cc%81n%202.pdf>
- Informar al jefe inmediato, en caso de que sea un colaborador.
- En caso de que sea un usuario, reporte al Gerente de la Sede y este, a su vez, notificará a la EPS del afiliado.
- Aislar al empleado a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas de la IPS Centro Médico Deportivo Bodytech. Para el caso de las sedes se asignará el consultorio médico como zona de aislamiento se llamará al área protegida y este realizará su correspondiente protocolo.
- Comunicarse con la Secretaria de Salud o autoridad de salud de su municipio.

- Línea ministerio salud 018000955590
- Línea Nacional 123 o desde el celular 192
- Amazonas: 3153615018, Antioquia: 3003050295 - #774, Medellín: línea 123, Arauca: 3504120127 y línea 125, Atlántico: (035) 3236220, Barranquilla: 3793333 – 3175173964 – 3153002003, Bogotá: Línea 123, Bolívar: Línea 125, Cartagena: 3174016183, Boyacá: 3114834104 – 7407464, Caldas: (6) 8800818 – 3104267906, Manizales: Línea 123, Caquetá: 3213945327, Casanare: 3213945317 – (8) 6345555, Cauca: 3012737787, Cesar: 3205653159, Valledupar: 3106332291, Chocó: 3213945297, Córdoba: 3205308209 – 3168751277, Cundinamarca: Línea 123, Guainía: (8)5656251 – 3117421983 - 3117447006, Guaviare: 3213946560 - 3213945350 - 3208202418 – 3213944048, Huila: 8706633- 8702277 - 8703096, La Guajira: 3183400883 - 3213945330, Magdalena: 3128070326 – 3213944087, Santa Marta: 3012737783, Meta: 3213945351 – 3212047605, Nariño: 3177129818, Norte de Santander: 3202714512, Putumayo: 3123191736 – 3118784864, Quindío: 3225816422, Risaralda: 3152823059, San Andrés: 3106511341, Santander: 697 87 85 - 697 87 88 – 6970000 Extensión 1283 y 1287, Sucre: 2822556 - 3174028049 Solo WhatsApp - 3135519643, Tolima: 3228123975, Valle del Cauca: 6206819, Cali: 486 55 55 Opción 7, Buenaventura: 3172870273, Vaupés: 3213945341 - CRUE 301 458 76 39, Vichada: 322 247 63 44.

PROTOCOLO PREVENTIVO PARA VISITANTES

Además de cumplir las normas ya descritas, deben los visitantes cumplir con

- Diligenciar el formulario con datos personales, CC, nombre completo, Teléfono contacto, presentado síntomas de gripa si/no, temperatura, ha viajado a extranjero cuidad.
- El esfero usado en este registro se debe estar limpiando y desinfectando al pasarlo a cada persona.
- Permitir la toma de temperatura una vez ingrese a la sede
- Adaptar en la entrada un sitio para desinfección de manos, gel antibacterial con al alcohol al 70% cuando pase el torniquete.
- Al Ingresar deben humedecer sus zapatos en el tapete con desinfectante.
- Indicar a los visitantes el distanciamiento de 2 metros por persona.
- No estará habilitado actividades con más de 10 personas en un mismo sitio. Ejemplo: reuniones, capacitaciones
- El uso del ascensor se hará solo en grupos de 3 personas por viaje y cada uno se ubicará preferiblemente mirando el panel de este, sin tocar ningún elemento. En caso de requerirse, preferir el uso de escaleras.

PROTOCOLO DE RECEPCION MERCANCIA

El objetivo del presente protocolo es presentar las disposiciones establecidas por la empresa para la recepción de mercancía a comercializar de acuerdo con lo establecido en las resoluciones 666 y 675 del 24 de abril de 2020 del Ministerio de Salud y Protección Social.

RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD
Proveedor de insumos de aseo, insumos de papelería, insumos área medica	Anuncio de despacho de producto	Con anticipación al día de entrega de insumos en las instalaciones de las sedes de Bodytech los proveedores y/o transportadores deberán enviar vía correo electrónico la remisión de despacho del producto, este documento debe ser enviado a los gerentes de sedes.

Proveedor de mercancía Transportador	Radicación de documentos	Por parte del transportador o en su defecto el proveedor se deberán radicar los documentos en el counter y estos serán sometidos a un proceso de desinfección y aislamiento por 24 horas. Se Debe disponer de una bandeja para dejar la papelería contaminada.
Gerente de sede	Validación del producto a recibir	La Coordinación y/o Supervisión logística solicitará información al transportador y/o proveedor sobre el producto a recibir, con el fin de buscar la remisión en el correo electrónico, y así poder validar el producto y cantidades despachadas.
Gerente de sede	Control de ingreso COVID para descargue de producto	Una vez validado el producto a recibir, se procede a dar cumplimiento a las actividades destinadas para el ingreso de proveedores y contratistas a las instalaciones de la sede: <ol style="list-style-type: none"> 1. Diligenciamiento de encuesta de estado de Salud 2. Toma de temperatura Si con la información de la encuesta y la toma de temperatura no se encuentran signos de alarma, se procederá a dar autorización de ingreso al personal, de lo contrario, no se puede autorizar el ingreso.
Transportador Proveedor de mercancía a comercializar	Anuncio de entrega de producto	El transportador o en su defecto proveedor deberá presentarse en el counter de las sedes e informar que producto va a entregar con el fin que el encargado del proceso para recibir el producto, que en este caso sería el gerente de sede.

		<p>Nota: esta actividad debe realizarse para el conductor y ayudantes de descargue del producto.</p> <p>Una vez se de autorización de ingreso, el personal deberá pasar por el punto de desinfección de zapatos</p> <p>Toda persona que ingrese a la sede para la entrega de productos deberá usar tapabocas.</p>
<p>Personal descargue Operario</p> <p>Auxiliar de Despachos</p>	<p>Descargue de producto en zona de desinfección</p>	<p>El producto se deberá descargar en la zona destinada para el proceso de desinfección, en el caso de las sedes Bodytech el espacio será el cuarto de aseo.</p>
<p>Operario Auxiliar de Despachos</p>	<p>Aspersión del producto para desinfección</p>	<p>Una vez el producto se va descargando y ubicando en la zona definida para tal fin se procederá a realizar la desinfección de este, mediante la actividad de aspersión del producto con la solución que la empresa ha destinado para tal fin.</p> <p>La aspersión del producto se realizará por parte del personal de servicios generales.</p>

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

		La persona encargada de realizar la aspersión deberá lavarse las manos siguiendo el protocolo de la empresa después de hacer la aspersión y utilizará los EPP estipulados (gafas, guantes y tapabocas) para la aspersión desinfectando guantes y gafas antes y después de su uso.
Personal de servicios	Traslado y organización del producto en las ubicaciones definidas	Una vez se realiza la desinfección del producto recibido se deberá proceder con el traslado de este a las ubicaciones destinadas por el gerente de sede. En este punto se aclara que las actividades se pueden generar de forma paralela, es decir, para el caso de descargues de producto terminado, se descarga una parte de producto, se organiza en la estiba, se desinfecta y se traslada de una vez a la ubicación.
Gerente de sede	Entrega de documentos de recibido a satisfacción del producto del proveedor	Una vez se termine la recepción del producto, el gerente de sede procederá con la firma de la remisión que se recibió de manera virtual y está la entregará al transportador. En esta entrega de documentos se deberá mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA CLASES GRUPALES

Zonas determinadas para realizar la actividad

Salón de clases grupales de cada sede y zonas de terrazas o parqueaderos al aire libre

Medidas previas al ingreso a los diferentes espacios a realizar las clases grupales

- ✓ Las personas que deseen participar en las modalidades de clase grupal en sede o al aire libre lo harán con reservación previa de turnos, mediante medios electrónicos en este caso se dispone de la reserva en página web y a través de APP para poder confirmar su estado de salud y cumplir con el aforo.
- ✓ Así mismo deben registrarse en el counter en el formato de registro de síntomas y toma de temperatura al ingreso de la sede.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

- ✓ El Lavado de manos se debe realizar previo al ingreso a la zona determinada para la realización de la clase grupal este lavado debe realizarse con abundante jabón, con al menos 30 segundos de estregado, de manera constante, previo al ingreso y posterior a la finalización de la clase.
- ✓ Los afiliados que ingresen a los salones grupales de las sedes deben ingresar con el germicida que se toma a la entrada de la sede y así mismo devolverlo.
- ✓ Distanciamiento social (no estar a menos de 2 metro de otras personas) cada afiliado se ubicada en el espacio asignado y/o demarcado para la realización de la clase.
- ✓ Uso obligatorio del tapabocas durante la duración total de la clase grupal.
- ✓ Ingreso obligatorio a las zonas con hidratación y toalla personal.
- ✓ El área dispuesta para realizar la clase grupal una vez se finalice la modalidad tendrá un tiempo de 30 minutos para realizar la limpieza y desinfección con aspersión. Con los productos establecidos en el capítulo de limpieza y desinfección. Esta área estará demarcada y en proceso de desinfección.
- ✓ Se recomienda No hacer dos clases de la misma modalidad consecutivas para poder cumplir con el proceso de limpieza y desinfección.
- ✓ Aforo máximo para las clases grupales esta dado por las dimensiones de los salones de clases grupales dependiendo las sedes; para el caso de clases grupales en terrazas y /o parqueaderos al aire libre depende de los metros cuadrados de estos así mismo se debe disponer de un área por cada afiliado de 4 metros cuadrados. El aforo recomendado será de máximo 20 personas para los salones de clases grupales y de máximo 50 personas para espacios al aire libre.

Responsabilidades

- *Educación en distanciamiento, lavado de manos, uso de EPP, beneficios del ejercicio así mismo verificación de limpieza y desinfección de insumos, utilización de tapabocas por parte de los entrenadores de clases grupales.*
- *Gerente de sede, Personal de Counter, Entrenadores de planta, Entrenadores de clases grupales*
- *Velar por el cumplimiento de las normas de bioseguridad EPP y distanciamiento de los afiliados, generar soporte en la limpieza y desinfección de las diferentes zonas y elementos de entrenamiento. El área médica será soporte en campo en caso de inquietudes sobre salud o casos sospechosos de Covid-19.*
- *Se realizará en todas las zonas de entrenamiento limpieza profunda 2 veces a la semana y limpieza preventiva luego de cada sesión de entrenamiento programada.*

Responsabilidad de Centros Comerciales

- *Adecuación de espacios con demarcación correspondiente*
- *Insumo para la toma de temperatura (termómetro infrarrojo)*
- *Insumo para realizar desinfección de manos (gel antibacterial)*

Modalidades de Clases grupales:

En Bodytech manejamos las siguientes Modalidades en términos de clases grupales:

- **Hit:** El HIIT o entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” es una metodología de entrenamiento que se caracteriza por la realización de sesiones cortas a alta intensidad. La metodología se basa en la alternancia de periodos cortos e intensos con otros de

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

recuperación o de intensidad media-baja. El trabajo HIIT no suele superar los 20 minutos de duración. Por el momento esta modalidad No se dictara en las instalaciones de Bodytech.

- **Cardio ritmo:** Los ejercicios cardiovasculares, mejor conocidos como cardio, son aquellos ejercicios que mejoran nuestra resistencia e incrementan nuestro ritmo cardiaco y nuestra respiración. El cardio aumenta nuestro ritmo cardiorrespiratorio, así que quemamos más calorías rápidamente al tiempo que mejoramos nuestro metabolismo y se fortalece nuestro corazón y pulmones. Por si fuera poco, también disminuye el nivel de hormonas del estrés, y gracias a que liberamos endorfinas, nos ayuda a sentirnos más felices. Dentro de esta modalidad se trabajará las siguientes clases:

-Rumba: Esta clase te permite bajar de peso, aumentar tu coordinación, memoria y ritmo mientras te diviertes en una verdadera fiesta fitness.

-Danzika: Una clase intensa, con progresiones al compás de la mejor música, activa tus niveles de coordinación y los aumenta con cada repetición. Además, desarrolla tu resistencia por medio de entretenidas coreografías que promueven la quema de calorías.

- **Mente y cuerpo:** Se ha observado que las personas que hacen yoga mejoran su concentración, memoria y atención. Además de esto, el contacto con el yo interno da una perspectiva de la vida muy diferente y aísla la mente de las alteraciones, por lo que se consigue una mayor estabilidad emocional. Esta estabilidad es muy necesaria para superar el día a día y afrontar con una actitud mucho más positiva cualquier obstáculo que presente la vida. Y todo esto lleva a conseguir un estado permanente de paz y tranquilidad. Dentro de esta modalidad se trabajará las siguientes clases:

-Yoga: Es una excelente opción de entrenamiento para percibir de manera positiva tu entorno, aumentar tu flexibilidad, fuerza y control.

-Pilates: Con la práctica regular del método se fortalece el cuerpo de manera progresiva, se mejora la flexibilidad y la postura, y se consigue una figura más estilizada y tono muscular.

-Stretching: es un método para trabajar la flexibilidad (cualidad física básica) a través de la elongación muscular y la movilidad articular, haciendo hincapié en la flexibilidad funcional. Mejorar la postura a través de la elongación muscular.

- **Tono y fuerza:** Una clase que, por medio de ejercicios de fortalecimiento de grandes grupos musculares, con especial énfasis en la postura y la técnica de ejecución de cada uno de ellos, te ayuda a tonificar. Se utilizan cargas para aumentar la intensidad y la eficacia del ejercicio. Dentro de esta modalidad se trabajará la siguiente clase:

Funcional Step: Durante una sesión de STEP FUNCIONAL vamos a saltar, empujar, rotar, traccionar, estabilizar y un sin fin de movimiento ideados para mejorar tu condición física y habilidades de la vida cotidiana. Como factor de motivación las sesiones van acompañada de un formato musical que llevará al afiliado a dar lo mejor de sí en cada momento.

- **Cyclingtech:** Prueba la experiencia del ciclismo bajo techo, tonifica tus piernas y fortalece tu corazón. Hecha para los amantes del ciclismo, quienes desean aumentar su resistencia pedaleando diferentes

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

tipos de terrenos. Esta modalidad de Cyclingtech es clave si lo que buscas es aumentar tu capacidad física, contrarrestar la fatiga y mejorar tu sistema autoinmune.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA PILATES REFORMER

Zonas determinadas para realizar la actividad

Salón de clase de pilates

Medidas previas al ingreso al salón de pilates

- ✓ Las personas que deseen participar en las modalidades de pilates Reformer lo harán con reservación previa de turnos, mediante la reserva en página web para poder confirmar su estado de salud.
- ✓ Al ingreso debe diligenciar en el counter la encuesta de síntomas y toma de temperatura. Y a través del código QR en el APP ingresará a la sede para cumplir con el aforo.
- ✓ El Lavado de manos se debe realizar previo al ingreso al salón para la realización de la clase; este lavado debe realizarse con abundante jabón, por al menos 30 segundos de manera constante y posterior a la finalización de la clase.
- ✓ Distanciamiento físico (mantener por lo menos 2 metros de otras personas): cada afiliado se ubicada en el espacio asignado dejando una cama libre de por medio, en el caso del salón de pilates las sedes que tengas 6 camas solo utilizaran 3.
- ✓ Uso obligatorio del tapabocas durante la duración total de la clase grupal.
- ✓ Ingreso obligatorio a las zonas con hidratación toalla personal y atomizador con germicida.
- ✓ El área dispuesta para realizar la clase una vez se finalice la modalidad tendrá un tiempo de 10 minutos para realizar la limpieza y desinfección con aspersion. Con los productos establecidos en el capítulo de limpieza y desinfección. Una vez finalizada las clases de la jornada se realizara limpieza y desinfección rutinaria y al final de la semana una limpieza y desinfección profunda.
- ✓ Aforo máximo para las clases de pilates de 2 a 3 afiliados y el profesor
- ✓ Ubicación de elementos por desinfectar en una zona determinada para que el personal de servicios generales realice el proceso de limpieza y desinfección diario.

Responsabilidades del profesor:

- ✓ Educación en distanciamiento, lavado de manos y uso de EPP, así mismo verificación de limpieza y desinfección de insumos.
- ✓ Utilización de tapabocas por parte del Profesor de pilates.
- ✓ Gerente de sede, Personal de Counter, Entrenador de clase de pilates velar por el cumplimiento de las normas de bioseguridad, EPP y distanciamiento de los afiliados, generar soporte en la limpieza y desinfección de las diferentes zonas y elementos de entrenamiento. El área médica será soporte en campo en caso de inquietudes sobre salud o casos sospechosos de Covid- 19.
- ✓ Una vez el entrenador haya terminado de dictar su clase, debe invitar a los afiliados a salir rápidamente del salón para practicar el protocolo de aseo por parte del Auxiliar de Servicios Generales.

Proceso de limpieza y desinfección Pilates Reformer

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Conocer con antelación la programación diaria de las clases grupales, con el propósito de suspender la labor que estén realizando en cualquier zona de la sede, para permanecer 5 minutos antes de finalizar las clases indicadas, con los implementos e insumos necesarios y realizar la limpieza del salón.

Limpieza de colchonetas y balones: Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), frote el elemento y retire el producto con un paño húmedo. Coloque los elementos organizados en el sitio señalado "colchonetas limpias".

Limpieza de espejos: aplique sobre un paño limpio Limpiavidrios, frote la superficie dando vuelta al paño en cada pasada.

Desinfección de salón: Desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; proceso se realiza al finalizar la clase.

Al finalizar la última clase de Pilates Reformer en la mañana y en la noche, el Auxiliar de Servicios Generales deberá ingresar a cada uno de estos salones) realizar una limpieza completa así:

- Aplique una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) sobre las superficies de las camas de pilates.
- Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) sobre las superficies de las camas frotando enérgicamente.
- Limpie los accesorios de Pilates Reformer, Boxing, muebles, equipos de sonido aplicando una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) con una esponja abrasiva y espejos con Limpiavidrios, se aplica puro sobre un paño limpio.
- Dejar todo perfectamente organizado.
- Desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante.
- Cerrar los salones con llave.

Una vez por semana los viernes después del medio día, los Auxiliares de Servicios Generales deberán realizar:

- Limpieza profunda con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), aplicando con una esponja abrasiva para limpiar los balones, box y el aro y , este producto debe ser retirado con paño de microfibra. Luego se debe proceder a desinfectar con el Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.
- Limpieza profunda con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) aplicando con un paño de microfibra en todas las camas, accesorios de Pilates, equipos de sonido y demás implementos de estos 3 salones. Desinfecte con una solución de Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.
- Limpieza profunda de los espejos de los salones. Aplicar Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) con una esponja abrasiva y luego utilizar Limpiavidrios, se aplica puro.
- Desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA MANEJO DE DUCHAS

- ✓ Se realizará reserva del uso de duchas por parte del afiliado en counter
- ✓ Las duchas solo se habilitarán en horarios establecidos por cada sede, según la operación y el requerimiento por parte de los afiliados.
- ✓ Aforo máximo de las duchas está determinado por el número de duchas que tienen las sedes de Bodytech, se recomienda el uso de forma alterna para facilitar su limpieza.
- ✓ El retiro del tapabocas debe realizarse hasta el momento que el afiliado este en el espacio de la ducha (ducha- vestier) así mismo se lo debe colocar antes de salir de la ducha al Vestier o a las áreas comunes del baño.
- ✓ Después de cada uso la ducha se realizará proceso de aspersion con el producto para desinfectar y una limpieza rutinaria todos los días.
- ✓ El personal de Compass debe estar informado del horario que establece la sede para la prestación del servicio de duchas para realizar la aspersion así mismo para realizar las limpiezas tanto rutinarias como terminal.

Fichas de procedimiento de limpieza y desinfección	
2. Limpieza y Desinfección de Vestieres y duchas	
Definiciones:	Las definiciones se encuentran definidas en este documento.
Elementos de protección personal:	Cofia, tapabocas, guantes rojos, mono gafas, botas de caucho
Implementos de aseo y seguridad	Baldes
	Carro exprimidor
	Paños
	Traperos
	Escobas
	Esponjas Abrasivas
	Recogedor
	Atomizadores con soluciones
	Bolsas (verde y gris)
	Aviso de prevención
Ejecución	
Alistamiento de materiales: En primera instancia se debe realizar un alistamiento de los elementos a utilizar en la actividad y se llevan al área de trabajo.	
Señalización: Antes de empezar a ejecutar la tarea de debe colocar la señalización adecuada para advertir el peligro, en este caso se utiliza el aviso de prevención.	

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Techo:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar sin retirar el producto.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar sin retirar el producto.

Tenga en cuenta utilizar las monogafas para ejecutar estas dos actividades.

Lámparas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje secar.

Paredes y guarda escobas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria(diaría):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Pisos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Aplice una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y refriegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Aplice una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y refriegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Desinfección Rutinaria(diaría):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con trapero y paños en todas las superficies, deje secar. Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con trapero y paños en todas las superficies, deje secar. Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho.

Puertas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con paños en todas las superficies, deje secar.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con paños en todas las superficies, deje secar.

Bancas de madera:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobril (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobril (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Finalización:

Recolecte todos los implementos utilizados para esta labor, traslade al área de poceta, proceda a dejar en remojo los traperos en una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua). Restriegue hasta dejarlos limpios y enjuague con agua. Para la desinfección prepare una solución de 5000 ppm de Hipoclorito de Sodio al 5.25% (Dilución 48 mL de producto en 1L de agua) y sumerja los traperos durante 20 minutos, enjuague, escurra y cuélguelos para el secado.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN GENERAL DE LAS AREAS

Protocolo de desinfección

- El servicio de limpieza de las sedes de la IPS Centro Médico Deportivo Bodytech es tercerizado a cargo de la Empresa Compass Group, el personal de servicios generales que realiza la limpieza y desinfección cuenta con los elementos de protección personal (deben usar: cofia, monogafas, guantes, delantal y tapabocas, calzado especial) de uso individual.
- Se realiza la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección están limpios
- El personal de servicios generales debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se utilizan guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Compass Group garantiza que el proceso de limpieza y desinfección es seguro y con los elementos necesarios según las áreas o zonas específicas. Adicional también garantiza que los productos con los que realizan estos procesos cumplen con la reglamentación colombiana (fichas técnicas, hojas de seguridad y registros Invima).

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

- Los guantes que se utilizan son reutilizables, estos deben ser lavados en su exterior con el mismo desinfectante limpio con que se realiza la desinfección de superficies y se dejan secar en un lugar ventilado.
- Cuando el personal de servicios generales termine su turno cambiarse el uniforme y ubicaran sus elementos personales en el Lockers.
- Diariamente, antes de la apertura y al momento del cierre, todas las zonas de entrenamiento, zonas comunes, corredores, puertas, baños, Vistieres, barandas, mesas y asientos de las instalaciones, serán lavados con agua y jabón y posteriormente desinfectados con productos como hipoclorito al 5%. También se podrán utilizar procesos de nebulización con agua y amonio cuaternario.
- Adicionalmente, durante el día, permanentemente se estarán haciendo jornadas de limpieza y desinfección, de todas las áreas de entrenamiento. También se podrán utilizar procesos de nebulización con agua y amonio cuaternario.
- Elaboración de fichas técnicas e instructivas sobre los procesos de limpieza y desinfección. (protocolo visual de limpieza).
- Se debe aumentar la frecuencia de recolección de residuos sólidos de las sedes, áreas comunes y áreas de baños.
- Todos los procedimientos de limpieza y desinfección (check list de zonas) deberán registrarse de manera física y archivarse para su control y consulta. Debe garantizarse que aquellos encargados del registro cuenten con lapiceros de uso individuales y que estos no sean compartidos entre los colaboradores.

Limpieza y desinfección de áreas y superficies

En la IPS Centro Médico Deportivo Bodytech hay gérmenes patógenos presentes en los elementos o equipos sucios o contaminados cercanos al usuario que se pueden comportar como reservorios o fuentes de infección.

Tabla 4 Clasificación de Áreas

Áreas Semicríticas:	Áreas No Críticas:
Comprende consultorios, baños de pacientes y unidad técnica de almacenamiento de residuos.	Vestuarios, dependencias administrativas, pasillos principales, salas de espera, área de servicio cardiovascular, clases, indoor Cycling y musculación, baños públicos y del personal, servicios de mantenimiento y limpieza y aseo

Protocolo de aseo

Tabla 5 Limpieza y desinfección por zonas

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ÁREAS, SUPERFICIES
INSTRUCCIONES
Fichas de procedimiento de limpieza y desinfección

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

1. Limpieza y Desinfección de Consultorios	
Definiciones:	Las definiciones se encuentran definidas en este documento.
Responsable:	Personal de servicios generales.
Elementos de protección personal:	Cofia, tapabocas, guantes (rojo), mono gafas.
Implementos de aseo y seguridad	Carro exprimidor
	Paño y mopa de microfibra
	Trapero y escoba
	Esponjas de paño abrasivo
	Atomizadores con soluciones
	Bolsas (verde, rojo y gris)
	Aviso de prevención
	Carro exprimidor
	Paño y mopa de microfibra
Ejecución	
<p>Alistamiento de materiales: En primera instancia se debe realizar un alistamiento de los elementos a utilizar en la actividad y se llevan al área de trabajo.</p> <p>Señalización: Antes de empezar a ejecutar la tarea, se debe colocar la señalización adecuada para advertir el peligro, en este caso se utiliza el aviso de prevención.</p> <p>Desocupado de canecas (solo en el momento de la ruta sanitaria): suelte la bolsa de la boca del contenedor, anude dentro del contenedor sin sujetar el contenido para evitar pinchazos por posible mala segregación en la fuente, hale la bolsa fuera del contenedor; la bolsa deberá ser rotulada antes de ubicarla en la caneca. Ubíquela dentro del balde recolector. Coloque una nueva bolsa rotulada y con los bordes doblados cubriendo una 3ra parte del contenedor por fuera. Proceda a continuar la ruta sanitaria.</p> <p>Lavado y desinfección de canecas: Realice el lavado de los contenedores y canecas acorde con el protocolo de lavado de contenedores establecido en el PGIRGAS:</p> <p>Limpieza Rutinaria (diaria):</p> <p>Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto por fuera del contenedor con un paño. Enjuague con un paño humedecido.</p> <p>Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):</p> <p>Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto dentro del contenedor para humedecer todo el espacio interior. Con la esponja abrasiva verde realice fricción mecánica de arriba</p>	

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

hacia abajo en el interior, por fuera incluyendo la tapa. Con el cepillo de mano realice fricción mecánica en orillos y mecanismo del eje de tapa y pedal. Deje actuar por 5 minutos. Luego se retira el producto bajo chorro de la llave o con manguera con abundante agua. Deje escurrir poniendo de cabeza al contenedor.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Se envasa la solución en un atomizador y aplique por fuera. Deje actuar por 10 minutos.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%. En una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se envasa la solución en un atomizador y aplique por todo el contenedor teniendo en cuenta el orden de adentro hacia afuera, deje actuar por 10 minutos. Retire el producto con agua y seque con paño limpio.

Tenga en cuenta utilizar las monogafas para ejecutar estas dos actividades.

Techo:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedecer una mopa de microfibra con la solución y se friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido.

Lámparas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Paredes y guarda escobas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedecer una mopa de microfibra con la solución y se fricciona el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido.

Mesones:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Lavamanos y accesorios del lavamanos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido con agua.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca un paño con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido con agua.

Pisos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Aplique una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) en el piso, y refriegue con una mopa de microfibra para pisos haciendo énfasis en los rincones con la técnica de arrastre. Proceda a retirar el producto con una mopa de microfibra para piso húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Aplique una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) en el piso, y refriegue con una mopa de microfibra para pisos haciendo énfasis en los rincones con la técnica de arrastre. Proceda a retirar el producto con una mopa de microfibra para piso húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Desinfección Rutinaria(diaría):

Humedezca la mopa de microfibra para piso o trapero para consultorios con una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido con agua con la misma técnica.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra para piso o trapero para consultorios con una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 mL de producto en 904.7 mL de agua). Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho, deje actuar por 10 minutos. Retire con una mopa o paño humedecido con agua con la misma técnica.

Puertas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Limpieza y Desinfección de Baños de Consultorio:

Se debe aplicar el procedimiento de limpieza y desinfección de baños descrito en el numeral 3 de este manual.

Finalización:

Recolecte todos los implementos utilizados para esta labor, traslade al área de poceta, proceda a dejar en remojo los traperos en una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua). Restriegue hasta dejarlos limpios y enjuague con agua. Para la desinfección prepare una solución de 5000 ppm de Hipoclorito de Sodio al 5.25% (Dilución 48 mL de producto en 1L de agua) y sumerja los traperos durante 20 minutos, enjuague, escurra y cuélguelos para el secado.

Limpieza y desinfección de horno microondas:

Limpieza: aplique en una esponja de paño abrasiva Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 ml de producto en 1000 ml de agua) y proceda a fregar la parte interna y externa. Retire el producto con un paño húmedo.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Desinfección: Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.

Atomizadores:

Frecuencia: el cambio se debe realizar todos los días

Limpieza: Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto. Adicional se debe friccionar con cepillo la parte de afuera en las ranuras.

Desinfección: Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se debe enjuagar muy bien el atomizador para que no quede producto adentro y no se mezcle con el germicida.

INSTRUCCIONES

Fichas de procedimiento de limpieza y desinfección

2. Limpieza y Desinfección de Zonas Húmedas (Saunas, Turcos, Duchas)

Definiciones:	Las definiciones se encuentran definidas en este documento.
Elementos de protección personal:	Cofia, tapabocas, guantes rojos, mono gafas, botas de caucho
Implementos de aseo y seguridad	Baldes
	Carro exprimidor
	Paños
	Traperos
	Escobas
	Espojas Abrasivas
	Recogedor
	Atomizadores con soluciones
	Bolsas (verde y gris)
Aviso de prevención	

Ejecución

Alistamiento de materiales: En primera instancia se debe realizar un alistamiento de los elementos a utilizar en la actividad y se llevan al área de trabajo.

Señalización: Antes de empezar a ejecutar la tarea de debe colocar la señalización adecuada para advertir el peligro, en este caso se utiliza el aviso de prevención.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Desocupado de canecas (en el momento de la ruta sanitaria): suelte la bolsa de la boca del contenedor, anude dentro del contenedor sin sujetar el contenido para evitar pinchazos por posible mala segregación en la fuente y hale la bolsa fuera del contenedor; la bolsa deberá ser rotulada antes de ubicarla en la caneca. Ubíquela dentro del balde recolector. Coloque una nueva bolsa rotulada y con los bordes doblados cubriendo una 3ra parte del contenedor por fuera. Proceda a continuar la ruta sanitaria.

Lavado y desinfección de canecas: Realice el lavado de los contenedores y canecas acorde con el protocolo de lavado de contenedores establecido en el PGIRGAS.

Limpieza Rutinaria (diaria):

Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto por fuera del contenedor con un paño. Enjuague con un paño humedecido.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto dentro del contenedor para humedecer todo el espacio interior. Con la esponja abrasiva verde realice fricción mecánica de arriba hacia abajo en el interior, por fuera incluyendo la tapa. Con el cepillo de mano realice fricción mecánica en orillos y mecanismo del eje de tapa y pedal. Deje actuar por 5 minutos. Luego se retira el producto bajo chorro de la llave o con manguera con abundante agua. Deje escurrir poniendo de cabeza al contenedor.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación Bacter 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación Bacter 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.

Techo:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria (diaria):

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar sin retirar el producto.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar sin retirar el producto.

Tenga en cuenta utilizar las monogafas para ejecutar estas dos actividades.

Lámparas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje secar.

Paredes y guarda escobas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Mesones:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Lavamanos y accesorios del lavamanos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje secar.

Pisos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y friegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y friegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con trapero y paños en todas las superficies, deje secar. Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con trapero y paños en todas las superficies, deje secar. Recorra toda la superficie del piso con la técnica del ocho.

Puertas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con paños en todas las superficies, deje secar.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Bacter 5 (Dilución 10 mL de producto en 1L de agua). Esta se aplica con paños en todas las superficies, deje secar.

Finalización:

Recolecte todos los implementos utilizados para esta labor, traslade al área de poceta, proceda a dejar en remojo los traperos en una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua). Restriegue hasta dejarlos limpios y enjuague con agua. Para la desinfección prepare una solución de 5000 ppm de Hipoclorito de Sodio al 5.25% (Dilución 48 mL de producto en 1L de agua) y sumerja los traperos durante 20 minutos, enjuague, escurra y cuélguelos para el secado.

Fichas de procedimiento de limpieza y desinfección

3. Limpieza y Desinfección de Baños

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Definiciones:	Las definiciones se encuentran definidas en este documento.
Elementos de protección personal:	Cofia, tapabocas, guantes rojos, mono gafas, botas de caucho
Implementos de aseo y seguridad	Baldes
	Carro exprimidor
	Mopas de microfibra color azul para piso
	Paños
	Esponjas abrasivas
	Recogedor
	Atomizadores con soluciones preparadas
	Bolsas (verde y gris)
	Aviso de prevención
	Escoba dura
	Churrusco para inodoro
	Traperos para baños

Ejecución

Alistamiento de materiales: En primera instancia se debe realizar un alistamiento de los elementos a utilizar en la actividad y se llevan al área de trabajo.

Señalización: Antes de empezar a ejecutar la tarea de debe colocar la señalización adecuada para advertir el peligro, en este caso se utiliza el aviso de prevención.

Lavado y desinfección de canecas: Realice el lavado de los contenedores y canecas acorde con el protocolo de lavado de contenedores establecido en el PGIRGAS.

Limpeza Rutinaria (diaria):

Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto por fuera del contenedor con un paño. Enjuague con un paño humedecido.

Limpeza Terminal (profunda una vez a la semana):

Diluya Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua). Disperse el producto dentro del contenedor para humedecer todo el espacio interior. Con la esponja abrasiva verde realice fricción mecánica de arriba hacia abajo en el interior, por fuera incluyendo la tapa. Con el cepillo de mano realice fricción mecánica en orillos y mecanismo del eje de tapa y pedal. Deje actuar por 5 minutos. Luego se retira el producto bajo chorro de la llave o con manguera con abundante agua. Deje escurrir poniendo de cabeza al contenedor.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Tenga en cuenta utilizar las monogafas para ejecutar estas dos actividades.

Techo:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Lámparas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con bastante agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Paredes y guarda escobas:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca la mopa de microfibra con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) y coloque en el porta microfibra, friccione de adentro hacia afuera, y de arriba hacia abajo. Retire la mopa de microfibra del porta mopa y enjuague con agua. Vuelva a colocar la mopa de microfibra en la porta mopa y friccione nuevamente, repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague la microfibra.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Mesones:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Lavamanos y accesorios del lavamanos:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua), refriegue el grifo, dispensadores de jabón para lavado de manos y la poceta del lavamanos. Deje actuar por 3 minutos y retire con agua y un paño húmedo.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Pisos:

Limpeza Rutinaria (diaria):

Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y refriegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Limpeza Terminal (profunda una vez a la semana):

Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) en el piso, y refriegue con escoba dura haciendo énfasis en los rincones. Proceda a retirar el producto utilizando un trapero húmedo con agua utilizando la técnica del ocho.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Puertas:

Limpeza Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Limpeza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con una solución de Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 mL en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Inodoros y orinales:

Limpieza Rutinaria (diaria):

Humedezca una esponja abrasiva con solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), friccione la superficie de manera uniforme, y enjuague con agua, con un churrusco para baños friccione las paredes del inodoro y enjuague.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca una esponja abrasiva con solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), friccione la superficie de manera uniforme, y enjuague con agua, con un churrusco para baños friccione las paredes del inodoro y enjuague. **Desmanchado (sólo cuando hay manchas de sarro, oxido, limo, lamas):** Aplique sobre la superficie donde está la mancha una solución de Desincrustante Ecológico (Dilución: 500mL de producto en 1L de agua). Restriegue con una escoba dura o esponja abrasiva y enjuague con agua.

Desinfección Rutinaria (diaria):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con mopa y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Humedezca un paño con Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño. Para baño de consultorios, Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedezca una mopa de microfibra con la solución y friccione el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. Retire con un paño humedecido.

Finalización:

Recolecte todos los implementos utilizados para esta labor, traslade al área de poceta, proceda a dejar en remojo los traperos en una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua). Restriegue hasta dejarlos limpios y enjuague con agua. Para la desinfección prepare una solución de 5000 ppm de Hipoclorito de Sodio al 5.25% (Dilución 48 mL de producto en 1L de agua) y sumerja los traperos durante 20 minutos, enjuague, escurra y cuélguelos para el secado.

Limpieza y Desinfección de Áreas Comunes (Máquinas, Áreas de Oficinas, Salas, Muebles, Sillas, Pasamanos, Barandas, Puertas, Perillas)

Zona cardiovascular

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Realizar la limpieza de los pisos laminados por debajo de las caminadoras o trotadoras dos veces por semana. Se debe prender la máquina y oprimir el botón de inclinación hasta el máximo nivel, y se procede a barrer retirando los residuos. Se debe tener especial cuidado con el cableado y la toma eléctrica; al finalizar se debe llevar la máquina a su posición normal.

La limpieza de las bandas de desplazamiento de las caminadoras o trotadoras debe realizarse con el Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y con el traperero de zonas comunes.

Limpiar todas las máquinas cardiovasculares humedeciendo un paño de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), frotando todos los componentes en contacto con el usuario, teniendo en cuenta que estos no se deben aplicar directamente en la máquina sino en los paños destinados para este uso. Esta operación se realiza por cada turno, una por la mañana otra por la noche.

Las canastillas de la zona cardiovascular están provistas de atomizadores, debidamente marcados con los adhesivos BODYTECH, con el Desinfectante Especial (Germicida Ambientado) Ref. 008879, para que el Afiliado pueda realizar la limpieza antes y después de realizar su rutina de entrenamiento, aplicando el producto sobre dispensadores de toallas de papel Vimach.

Atomizadores:

Frecuencia: el cambio se debe realizar todos los días

Limpieza: Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto. Adicional se debe friccionar con cepillo la parte de afuera en las ranuras.

Desinfección: Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se debe enjuagar muy bien el atomizador para que no quede producto adentro y no se mezcle con el germicida.

Limpiar y retire de los porta-termos de las máquinas cardiovasculares cualquier tipo de suciedad o basura que haya sido dejado en ellos, con una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), frotando todos los componentes. Semanalmente deben retirarse los porta-termos de las elípticas que permitan hacerlo para ser lavados en el cuarto de aseo de la sede.

Tener en cuenta que las limpiezas profundas de las máquinas y equipos de acondicionamiento deben realizarse en horarios donde no haya alto tráfico en la sede, salvo situaciones especiales como exceso de polvo y tierra en los pasillos, derrame de líquidos en los pisos o cualquier otro evento que exija la intervención inmediata del personal de Servicios Generales, con sus implementos de aseo.

Desinfección de máquinas por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; este proceso se realizara diariamente y cada vez que se retire el aforo establecido por hora para cada una de las sedes.

Clases Grupales, Indoor Cycling, Boxing y Pilates Reformer

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

Conocer con antelación la programación diaria de las clases grupales, con el propósito de suspender la labor que estén realizando en cualquier zona de la sede, para permanecer 5 minutos antes de finalizar las clases indicadas, con los implementos e insumos necesarios y realizar la limpieza del salón.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Una vez el entrenador haya terminado de dictar su clase, debe invitar a los afiliados a salir rápidamente del salón para practicar el protocolo de aseo por parte del Auxiliar de Servicios Generales.

El Auxiliar de Servicios Generales debe ingresar y en 10 minutos máximo, realizar la limpieza del salón de clases grupales y del salón de Indoor Cycling, así:

Limpieza piso de caucho: Quite el polvo y la suciedad barriendo con escoba de cerda suave. Elimine los residuos. Aplique una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) con un trapero muy bien escurrido que permita el secado en menos de 20 segundos.

Limpieza piso de caucho 100% reciclado y resina: (piso 7mo piso sede Point) en interiores aspirar o barrer, o para una limpieza profunda soplar con un soplador industrial, seguidamente trapear con una solución de agua con glicerina utilizando un trapero de fibra sintética.

Limpieza de colchonetas y balones: Humedezca una esponja abrasiva con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), frote el elemento y retire el producto con un paño húmedo. Coloque los elementos organizados en el sitio señalado “colchonetas limpias”.

Limpieza de bicicletas: Limpie las bicicletas que se encuentren con el sillín abajo frotando la superficie con una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) y paño de microfibra.

Limpieza de tablero de planimetría: aplique con paño humedecido en una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) sobre la superficie del tablero, retire con un paño húmedo con agua.

Limpieza de espejos: aplique sobre un paño limpio Limpiavidrios, frote la superficie dando vuelta al paño en cada pasada.

Desinfección de salón: Desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; proceso se realiza diariamente al finalizar cada clase.

Atomizadores:

Frecuencia: el cambio se debe realizar todos los días

Limpieza: Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto. Adicional se debe friccionar con cepillo la parte de afuera en las ranuras.

Desinfección: Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se debe enjuagar muy bien el atomizador para que no quede producto adentro y no se mezcle con el germicida.

Al finalizar la última clase grupal, de Indoor Cycling, Boxing y Pilates Reformer en la mañana y en la noche, el Auxiliar de Servicios Generales deberá ingresar a cada uno de estos salones y jaula (Ring), y realizar una limpieza completa así:

- Aplique una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) sobre las superficies de las bicicletas de Indoor Cycling y subir todos los sillines.
- Aplique una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) sobre las superficies de las camillas frotando enérgicamente.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

- Limpie los accesorios de Pilates Reformer, Boxing, muebles, equipos de sonido aplicando una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) con una esponja abrasiva y espejos con Limpiavidrios, se aplica puro sobre un paño limpio.
- Dejar todo perfectamente organizado.
- Desinfección del área por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; este proceso se realizara diariamente y cada vez que se retire el aforo establecido por hora para cada una de las sedes.
- Cerrar los salones con llave.
- Cerrar la jaula.

Una vez por semana los viernes después del medio día, los Auxiliares de Servicios Generales deberán realizar:

- Limpieza profunda con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), aplicando con una esponja abrasiva para limpiar las colchonetas, balones y steps, este producto debe ser retirado con paño de microfibra. Luego se debe desinfectar con el Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.
- Limpieza profunda con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) aplicando con un paño de microfibra en todas las bicicletas, accesorios de Pilates, Body Pump, equipos de sonido y demás implementos de estos 3 salones. Desinfecte con una solución de Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), Al terminar esta operación lave el paño.
- Limpieza profunda de los espejos de los salones. Aplicar Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) con una esponja abrasiva y luego utilizar Limpiavidrios, se aplica puro.
- Desinfección por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; este proceso se realizara una vez finalice la limpieza profunda del área.

Salón Kinesis

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

- La limpieza y desinfección de este salón se realiza dos veces al día. Aplique con un trapero de zonas comunes una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) sobre el piso siguiendo la técnica del ocho. Deje actuar por 3 minutos y retire con un trapero húmedo bien escurrido; se procede con desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; este proceso se realizara diariamente y cada vez que se retire el aforo establecido por hora para cada una de las sedes.
- Una vez por semana, los viernes después del medio día, los Auxiliares de Servicios Generales deberán hacer una limpieza profunda aplicando una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), con un paño de microfibra en todos los accesorios de este salón. Retire con un paño humedecido con agua. Desinfecte con una solución de Desinfectante Cuaternario de 5 Generación BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua) Al terminar esta operación lave el paño.
- Desinfección de salón por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; este proceso se realizara una vez finalice la limpieza profunda del área.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Zona Muscular

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

Realizar cada 2 meses, los viernes en la noche, con los Ejecutores de Mantenimiento, el aspirado y sellado de los pisos de caucho con los insumos adecuados (Cera Cristal Auto brillante sin diluir) para humectarlo, darle brillo y conservarlo, siguiendo las instrucciones a continuación:

- Aplique Remowax Removedor de Cera (Dilución: 500 mL de producto en 1L de agua) para decapar el piso, refriegue con una escoba dura o máquina rotativa con pad café. Enjuague con un trapero de microfibra humedecido con agua. Deje secar y aplique Cera Cristal Auto brillante sin diluir, con un trapero de microfibra de tal forma que se forme una capa uniforme sobre el piso. Deje secar y aplique una nueva capa en dirección contraria a la anterior.
- Para mantener el brillo deseado utilice dos veces por semana el Full Mantenedor (Dilución: 500 mL de producto en 1L de agua).

Limpie todas las máquinas humedeciendo un paño de microfibra con una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), frotando todos los componentes en contacto con el usuario, teniendo en cuenta que estos no se deben aplicar directamente en la máquina sino en los paños destinados para este uso. Esta operación se realiza por cada turno, una por la mañana otra por la noche.

Las canastillas de la zona cardiovascular están provistas de atomizadores, debidamente marcados con los adhesivos BODYTECH, con el Desinfectante Especial (Germicida Ambientado) Ref. 008879, para que el Afiliado pueda realizar la limpieza antes y después de realizar su rutina de entrenamiento, aplicando el producto sobre dispensadores de toallas de papel Vimach.

Atomizadores:

Frecuencia: el cambio se debe realizar todos los días

Limpieza: Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto. Adicional se debe friccionar con cepillo la parte de afuera en las ranuras.

Desinfección: Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se debe enjuagar muy bien el atomizador para que no quede producto adentro y no se mezcle con el germicida.

Los pisos laminados deben limpiarse aplicando con trapero muy bien escurrido, casi seco, de zonas comunes una solución de Multiusos Multicleaner (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), se debe dejar actuar el producto. Este procedimiento se debe hacer tres (3) veces al día (mañana, tarde y noche al finalizar el turno).

pisos de grama sintética.

Rutinario y Desinfección:

1. Se aspira el tapete todos los días.
2. Se trapea con jabón neutro "Limpiador Multiusos Multicleaner" a una dilución de 30ml por 10 litros de agua. Esta frecuencia sería tres veces a la semana mínimo, se incrementaría las frecuencias de acuerdo al uso del área y del estado del mismo.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

<p>3. El trapero se debe escurrir muy bien para que el tapete no quede húmedo.</p> <p>4. Para el proceso de desinfección el cual es realizado por método de aspersión mediante equipo pulverizador con solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua), realizar la aspersión de forma continua y uniforme, garantizando que toda el área tenga contacto con el desinfectante; proceso se realiza al finalizar jornada de acuerdo con los aforos establecidos en el área por día.</p>
<p>Para el proceso de desinfección, se realizan los mismos pasos y con los mismos productos ya que el tapete es delicado y otro producto puede afectar la a apariencia. La frecuencia es semanal.</p>
<p>Una vez por semana se deben limpiar todas las mancuernas por la parte metálica con una esponjilla en seco, sin raspar la parte cromada, las partes encauchetadas como bordes y empuñaduras, deben limpiarse con un paño de microfibra humedecido con una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), así como su respectivo mancuernero.</p>
<p>Una vez por semana deben limpiarse todas las barras metálicas suavemente con una esponjilla en seco sin raspar el cromo. No debe hacerse con líquidos ya que esto es lo que hace que dichos implementos metálicos se oxiden.</p>
<p>Dos veces al día deben limpiarse los espejos que estén sucios y una vez por semana con Limpiavidrios, se aplica puro con un paño limpio. Los días Viernes debe realizarse una limpieza profunda de estos aplicando una solución de Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua) y Limpiavidrios, se aplica puro.</p>
<p>Todas las máquinas y bancos con cojinería, deberán limpiarse con un paño de microfibra y con el Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 ml de producto en 1000 ml de agua), una (1) vez al día al finalizar el turno de la de la noche.</p>
<p>Protocolos Zona Comunes</p>
<p>Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.</p>
<p>Desocupar las papeleras de basura de todas las zonas de la sede, al mediodía y antes de finalizar el turno de la noche.</p>
<p>Para los pisos laminados primero se debe remover el polvo con mopa de microfibra para piso y posterior se debe aplicar el Multiusos Multicleaner (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua).</p>
<p>Realizar dos (2) veces al día, en la mañana y en la noche, la desinfección de las colchonetas con el Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua), que se encuentran en las demás zonas de acondicionamiento de la sede, llevarlas y organizarlas en el sitio que se haya dispuesto para ellas cuando se encuentren en un sitio diferente.</p>
<p>Limpiar en la mañana y en la tarde solo los espejos sucios de la sede en las diferentes zonas, con el Limpiavidrios (se aplica puro) e implementos adecuados que faciliten una limpieza rápida.</p>
<p>Limpiar las paredes sucias de las sedes con una esponja abrasiva humedecida con el Desengrasante Hidrosolvente (Dilución: 100 mL de producto en 1L de agua), retirar el exceso de producto con paños de microfibras húmedas. Estas paredes se han pintado con pintura blanca acrílica, lo cual facilita esta labor.</p>
<p>Limpiar diariamente todas las puertas, televisores, parlantes y demás muebles de la sede.</p>

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Lavado Rutinario todos los días. Lavado Terminal cada 8 días.

Unidad Técnica de Almacenamiento de Residuos

Limpieza Rutinaria (todos los días)

Con una escoba proceda a barrer la suciedad ubicada en el piso del cuarto de adentro hacia afuera de la entrada, recoja con el recogedor y disponga el barrido en caneca con bolsa verde.

Limpieza Terminal (profunda una vez a la semana):

Con una escoba proceda a barrer la suciedad ubicada en el piso del cuarto de adentro hacia afuera de la entrada, recoja con el recogedor y disponga el barrido en caneca con bolsa verde.

Humedezca el piso con el Desengrasante Hidrosolvente Marca Biobrill (Dilución: 100 ml en 1L de agua) y tome la escoba dura, friccione de adentro hacia afuera, retire el producto con traperero y enjuague con agua. Repita este procedimiento hasta quitar los residuos del producto en el área, cuando termine el procedimiento enjuague el traperero. De igual manera con la esponja de paño abrasivo se aplica y se limpia las chapas y los orillos. Deje actuar por 5 minutos y enjuague con paño con agua. Se retira el producto con agua, manguera y la escoba dirigiendo hacia el desagüe. Seque con traperero seco

Desinfección Rutinaria(diaria):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con traperero y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos.

Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana):

Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%. En una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedecer una mopa de microfibra para piso con la solución y se fricciona el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos.

Oficinas y Counter

Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.

Realizar la limpieza y desinfección de los pisos una vez al día.

Realizar la limpieza del polvo de muebles, teléfonos, escritorios, paredes, computadores, interruptores y demás accesorios que se encuentren en oficinas y Counter aplicando con paño limpio una solución de Limpiador Desinfectante Cuaternario BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua).

Atomizadores:

Frecuencia: el cambio se debe realizar todos los días

Limpieza: Humedezca un paño con una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua) friccione varias veces, enjuague el paño de microfibra con agua en un balde y friccione hasta quitar los residuos de producto. Adicional se debe friccionar con cepillo la parte de afuera en las ranuras.

Desinfección: Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Se debe enjuagar muy bien el atomizador para que no quede producto adentro y no se mezcle con el germicida.

Desinfección de mesones de oficina counter cerradores con alcohol al 70%.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Protocolos Cuartos de Mantenimiento, Aseo Lavaderos Ascensores
Colocar la señalización preventiva e informativa antes de iniciar con la limpieza de las zonas para evitar que las personas que circulen sufran algún accidente.
Mantener el cuarto de aseo ordenado y con los elementos de protección personal almacenados en un lugar específico, separándolos de los insumos y materiales de aseo. Tener siempre las zonas de tránsito del cuarto despejadas y libres de cualquier suciedad.
Mantener el cuarto de mantenimiento aseado y ordenado, ubicando en los estantes las herramientas e implementos de trabajo. Tener siempre las zonas de tránsito del cuarto despejadas.
Con una mopa de microfibra para piso proceda a barrer la suciedad ubicada en el piso del cuarto y del interior del ascensor de adentro hacia afuera de la entrada, lavar la mopa de microfibra luego de utilizarla en este procedimiento.
Limpieza Rutinaria y Terminal: Prepare una solución de Limpiador Desinfectante BACTER OF (Dilución: 30 mL de producto en 1L de agua). Humedezca una escoba con la solución, realice fricción mecánica de arriba hacia abajo desde el techo, siguiendo por la paredes, piso y puertas, y de adentro hacia afuera (técnica de arrastre). De igual manera con la esponja abrasiva se aplica y se limpia las chapas y los orillos adicional las paredes del ascensor Deje actuar por 5 minutos. Remueva el producto con un trapero húmedo con agua.
Desinfección Rutinaria(diaría): Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%, en una concentración deseada de 2500 ppm (Dilución 48 mL de producto en 952 mL de agua). Esta se aplica con trapero y paños en todas las superficies, deje actuar por 10 minutos y retirar el producto con paño húmedo.
Desinfección Terminal (profunda una vez a la semana): Se prepara una solución de Hipoclorito de Sodio al 5,25%. En una concentración deseada de 5000 ppm (Dilución 95.3 ml de producto en 904.7 mL de agua). Humedecer una mopa de microfibra para piso con la solución y se fricciona el área a desinfectar, deje actuar por 10 minutos. y retirar el producto con paño húmedo.
Frecuencia limpieza y desinfección cada hora
Protocolo recepción y almacenamiento de insumos
Proveedor se anuncia en counter de sede para realizar entrega de insumos de limpieza.
Counter procede a realizar el llamado Auxiliar de Aseo para la recepción de productos. Auxiliar de Aseo se desplaza hacia counter con atomizador de solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua).
Auxiliar de aseo realiza aspersion sobre las cajas y elementos a recibir.
Los productos son trasladados al cuarto de Aseo o almacén de insumos definidos.
Auxiliar de Aseo procede a retirar los elementos del contenedor secundario y realiza proceso de aspersion de solución desinfectante BACTER 5 (Dilución: 10 ml en 1000 ml de agua) mediante atomizador, a cada uno de los elementos.
Se realiza organización de elementos en estanterías existentes en los cuartos de aseo o área definida de almacenaje.
Limpieza y desinfección definidas para cuartos de aseo descrita en protocolo de Cuartos de Mantenimiento, Aseo y Lavaderos

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Talento humano humanos, dispositivos y desinfectantes

Manipulación de insumos y productos

Compass Group asegura que sus insumos y productos se ajustan con los protocolos establecidos por el Ministerio de salud y las diferentes secretarías de salud a nivel Nacional.

Tabla 6 Cuadro de desinfectantes

NIVEL DE DESINFECCION	DESINFECTANTE
ALTO NIVEL (DAN)	Glutaraldehido
	Orthophaldehido
NIVEL INTERMEDIO (DNI)	Hipoclorito de sodio
	Alcoholes
	Fenoles
	Clorohexidina
NIVEL BAJO (DNB)	Amonios
	cuaternarios

- Dentro de los **DESINFECTANTES** más utilizados en los Prestadores de Servicios de Salud para los procesos de limpieza de áreas se encuentra el **HIPOCLORITO DE SODIO**.
- Con esta sustancia se debe tener en cuenta:
 - Manipular con elementos de protección personal.
 - Realizar preparación diaria.
 - El tiempo de duración de la preparación varía según las condiciones de almacenamiento.
 - Se inactiva por la luz, calor y por materia orgánica.
 - Se debe desechar después del uso.
 - Es corrosivo.
 - Se debe determinar la concentración y dilución adecuada.
- La fórmula expresada a continuación es uno de los métodos que permite establecer la dilución para el manejo del hipoclorito de sodio; el prestador podrá encontrar otras fórmulas que aplique para su preparación:

Formula de preparación:

Cantidad de Hipoclorito para utilizar en mililitros

$$ml \text{ de solución} = \frac{\text{volumen de producto a preparar en litros} \times p.p.m}{\text{Concentración del producto (5.25\%) \times 10}}$$

Ecuación 1

- **cantidad de hipoclorito a utilizar**, en mililitros: es la cantidad que se va a utilizar de la presentación comercial del producto para agregar a la solución total.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

- **volumen en litros a preparar:** es la cantidad total de solución que se va a preparar para realizar el proceso de limpieza. siempre se debe calcular el volumen en litros.
- **partes por millón:** es la concentración del producto relacionada con la carga orgánica sobre la cual se va a trabajar (ver cuadro anexo).
- **concentración del producto:** esta información se encuentra en la ficha técnica o rótulo del producto en su presentación comercial, 5.25%
- **constante:** es un valor único establecido para esta fórmula matemática y es de 10.

Por ejemplo, si se desea preparar un litro de solución y el resultado de la operación matemática es de 20 ml, usted deberá agregar los 20 ml de la presentación comercial a 980 ml de agua.

Organización de cuartos de aseo

- Los estantes deben ser de material plástico y deben estar anclados a la pared
- Todos los insumos y productos debidamente marcados y organizados
- Los EEP deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales
- Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para fácil control
- Dentro del cuarto de aseo se debe conservar las siguientes carpetas:
 - Carpeta con la documentación del personal de servicios generales (hoja de vida, seguridad social, certificado de esquema de vacunación al día).
 - Carpeta con las hojas de seguridad, fichas técnicas y registros Invima de los productos de limpieza
 - Carpeta de RH1 (formato de control de generación de residuos de la sede)

Elementos de protección personal para el personal de servicios generales

Tabla 7 EPP

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)	
Los siguientes son los elementos de protección personal con los cuales deben contar todos los Auxiliares de Servicios Generales para la ejecución de los diferentes protocolos acá establecidos.	
Elementos	Protocolos
Respirador, Guantes negros, Cofia o gorro, Monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección general
Respirador, Guantes rojos, Cofia o gorro, Monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección consultorios
Respirador, Guantes rojos, Cofia o gorro, Monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección zonas húmedas
Respirador, Guantes rojos, Cofia o gorro, Monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección baños
Respirador, Guantes rojos, Cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección cuarto de desechos

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Respirador N95, Guantes negros, Cofia o gorro, Monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.	Desinfección cuartos de aseo y lavaderos
---	---



IMPLEMENTOS DE ASEO

Los implementos de aseo y seguridad que se deben utilizar en cada zona de acuerdo con el protocolo de aseo estarán detallados en la Bitácora de control de insumos e implementos de aseo.

SEÑALIZACIÓN Y DOTACIÓN

Cuidado - Piso mojado	Limpeza de zonas donde haya tráfico	
Carro escurridor	Limpeza de zonas donde haya tráfico	
Aspiradora industrial	Limpeza de pisos y aspirado de líquidos	
Hidrolavadora	Limpeza profunda de pisos	
Botas plásticas	Limpeza de zonas húmedas	
Cofia	Lavado y desinfección de zonas	
Respiradores	Lavado y desinfección de zonas	

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Uniforme	Todo el turno, todos los días	
Pulverizador	Desinfección por aspersión en áreas	

Manejo de tapabocas

- El uso de tapabocas es obligatorio en el transporte público y áreas con afluencia masiva de personas.
- El uso correcto de los tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.
- Siempre debe hacer el lavado de manos antes y después de usar el tapabocas.

Tapabocas convencionales

- Estos elementos que cubren de manera no oclusiva la nariz y la boca de las personas (reduce la probabilidad de contacto con secreciones nasal o saliva de otra persona).
- Los tapabocas convencionales tienen diferentes diseños entre ellos los que se pliegan sobre la boca y nariz y los preformados que no lo hacen.
- Para la colocación y uso de tapabocas se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.

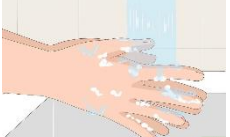

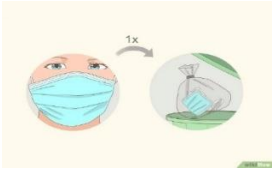

Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales:

- Se debe lavar las manos antes de colocarse el tapabocas
- El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante
- Si el tapabocas tiene elástico ajustarlo antes de colocar, si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa
- La colocación por la parte impermeable (de color) hacia adentro puede dificultar la respiración del trabajador y acumulo de humedad en la cara.
- Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
- No toque el tapabocas durante su uso. Si es necesario, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto sucio o húmedo en cualquiera de estas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirado doble el tapabocas con la cara externa hacia adentro y deposítelo en una bolsa de papel o basura

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

- No reutilice el tapabocas
- Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsa sellada, no se recomienda guardar sin empaque en el bolsillo, en el bolso pues se puede contaminar, dañar o romper.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. mesa, escritorio, equipos) por el riesgo de contaminación.

Tabla 8 Uso de los epp

<p>Lávate las manos: Dependiendo de lo que hacías con las manos antes de quitarte el tapabocas, es posible que tengas que lavártelas.</p>	
<p>Quítate el tapabocas con mucho cuidado: Retíralo solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal debido a que podría estar contaminada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Con bandas para las orejas:</u> Utiliza las manos para sujetar dichas bandas y sacarlas una por una. • <u>Con lazos o correas:</u> Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira el tapabocas mientras sujetas las correas de arriba. • <u>Con bandas alrededor de la cabeza:</u> Utiliza las manos para llevar las bandas elásticas hacia arriba, por encima de tu cabeza, una por una. Retira el tapabocas de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior. 	
<p>Quítate el tapabocas de forma segura: Los tapabocas están diseñados para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te lo quites, ponlo en la basura de inmediato. En ambientes médicos es probable que haya un cubo de basura específico para elementos de riesgo biológico como tapabocas y guantes usados. En un ambiente no médico donde un tapabocas podría contaminarse de todos modos, debes colocarlo dentro de una bolsa plástica. Amarra la bolsa para cerrarla y luego arrójala al cubo de la basura.</p>	
<p>Lávate las manos otra vez: Una vez que hayas desechado el tapabocas de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que están limpias y no se hayan contaminado al tocar el tapabocas sucio.</p>	

Actividades y responsabilidades frente a la gestión de residuos sólidos no peligrosos

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Residuos no aprovechables

- Realizar la desinfección de la bolsa que contiene sus desechos previamente a disponerla en los centros de acopio (Shut, caneca, camión recolector).
- Utilizar elementos propios como lapiceros, para la verificación y registro de la recolección.
- Al realizar la recolección de estos residuos debe de portar los EPP, suministrados por la empresa. (cofia, guantes, tapabocas, protección ocular ajustada de montura integral o protector facial completo, traje antifluído).
- Deberá desechar los guantes previamente desinfectados y lavarse las manos.

Residuos aprovechables

- Deberá disponer estos residuos previamente desinfectándolos y depositándolos en los lugares determinados por la sede.
- Al realizar la recolección de estos residuos debe de portar los EPP, suministrados por la empresa. (cofia, guantes, tapabocas, protección ocular ajustada de montura integral o protector facial completo, traje antifluído).
- Para su entrega a los gestores determinados, los residuos deben estar correctamente embalados y desinfectados.
- En caso de que la sede requiera personal externo para la correcta separación, debe asegurarse que la persona a realizar dicha función cumpla con los siguientes EPP (cofia, guantes, tapabocas, protección ocular ajustada de montura integral o protector facial completo, traje anti fluido), de lo contrario no podrán realizar esta actividad.
- Una vez finalicen con la entrega de los residuos sólidos aprovechables, deberá hacer aseo y/o desinfección de la zona utilizando Hipoclorito 5%.
- Deberá desechar los guantes previamente desinfectados y lavarse las manos

Residuos peligrosos

- Si en la sede existe algún generador de residuos biológicos de COVID-19, se debe entregar en bolsas de color rojo las cuales deben ser de polietileno de alta densidad de 1.6 milésimas de pulgada y deben contar con un rótulo donde se indiquen: en las palabras RESIDUOS BIOLÓGICOS (COVID 2019). Si se identifica en la recolección de residuos biológicos que no se está llevando el protocolo, comunicar a su Jefe Inmediato.
- Recibir los residuos en la bolsa roja las cuales deben ser de polietileno de alta densidad de 1.6 milésimas de pulgada y deben contar con un rótulo donde se indiquen: en las palabras RESIDUOS BIOLÓGICOS (COVID 2019).
- Empacar los residuos entregados en otra bolsa roja (doble bolsa) la cual deberá igualmente ser de polietileno de alta densidad de 1.6 milésimas de pulgada y deben contar con un rótulo donde se indiquen: en las palabras RESIDUOS BIOLÓGICOS (COVID 2019).
- Asegurar con nudo la bolsa de residuos.
- Desinfectar la bolsa exterior con la solución desinfectante definida por la sede
- Depositar la bolsa en un lugar aparte de los otros biológicos (contenedor independiente).
- Cerrar el contenedor y verifica si quedo bien cerrado.
- Desinfectar los guantes con la solución desinfectante definida por la sede
- Realizar la desinfección de la ruta sanitaria y todas las zonas del recorrido hacia el almacenamiento temporal, según este definido en el plan de gestión integral para los residuos generados en la atención en salud de la sede.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

- Una vez culminada la recolección de residuos por parte del gestor de residuos, los contenedores, vehículos de recolección interna, equipos e instalaciones empleados para la gestión deberán ser limpiados y desinfectados según esté definido en el plan de gestión integral para los residuos generados en la atención en salud de la sede.
- Para realizar esta labor es estrictamente necesario utilizar la dotación, guantes y mascarilla.
- Cuando finalice la tarea debe retirar el traje y realizar una adecuada desinfección de los elementos de protección personal utilizados.

En las sedes de Operación de Bodytech se realizará 2 limpiezas profundas y 8 limpiezas preventivas con una frecuencia diaria.

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD ZONA PARQUEADERO

- Al ingresar a los parqueaderos, deberán usar siempre tapabocas y mantener una distancia mínima de 2 metros entre persona.
- Solo se permite el ingreso del conductor del vehículo al parqueadero, el cual debe usar tapabocas.
- Para los clientes se fomentará prioritariamente el pago con tarjeta y otras plataformas digitales para reducir el uso del dinero en efectivo.
- Los proveedores y contratistas solo pueden ingresar a los parqueaderos bajo la previa autorización del contratante, manteniendo fechas, horarios establecidos y el uso correcto de tapabocas, al igual deberán recibir de forma previa la inducción de salud Ocupacional y la presentación de sus protocolos de bioseguridad. Responsables: Administrativa y Salud ocupacional.
- Desplazarse por las zonas de tránsito peatonal al interior de los parqueaderos y el acceso a los baños.

No se permite la circulación de los clientes, visitantes, contratistas y proveedores en las zonas no autorizadas.

- **Clientes:** Acorde con las recomendaciones y comunicados del gobierno nacional, si presenta síntomas que estén afectando su salud respiratoria, extreme sus medidas de autocuidado y protección.
- **Visitantes, contratistas y proveedores:** No se permite su acceso al interior del parqueadero si presentan afectaciones respiratorias. Al igual no se permite el ingreso sin los elementos de protección mínimo tapabocas.
- **Los baños se mantendrán sin llave** para evitar la manipulación de las perillas, por lo tanto, **evite tocar** las cerraduras ty/o perillas de estas puertas, realice el correcto lavado las manos con agua y jabón, deposite los residuos como guantes, tapabocas, pañuelos desechables y toallas desechables para manos en las canecas que se encuentran ubicadas en los baños.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

En caso de que el operario identifique el incumplimiento de alguno de los anteriores puntos, realizará amablemente la recomendación para que se dé el cumplimiento.

RESTAURACION GRADUAL DE LA PRESTACION DE SERVICIOS MEDICOS

Con el fin de establecer y cumplir las recomendaciones de seguridad durante la atención de pacientes en Consulta Externa, durante la fase actual de mitigación de la pandemia que implica circulación del SARS-CoV-2 (COVID-19) en el país.

La IPS Centro Medico Deportivo Bodytech ofrece los servicios de consulta externa como son: Medicina Deportiva, nutrición y servicios de apoyo diagnóstico como lo es Fisioterapia, bajo el presente protocolo de bioseguridad.

Atención de servicios médicos: tele salud, telemedicina

La IPS Centro Médico Deportivo Bodytech ha determinado en cumplimiento de la resolución 536 y 538 del 2020, que adopta plan de acción para la prestación de servicios de salud durante las etapas de contención y mitigación de la pandemia por sars-cov-2 (covid-19). Con el propósito de disminuir el aforo de las sedes operativas, protegiendo a sus usuarios y colaboradores decidió implementar las modalidades de atención de tele salud, por medio de la tele orientación médica y la telemedicina, a sus usuarios con el fin de garantizar la continuidad en la prestación de los servicios de salud, verificar a condición de salud de nuestros afiliados e identificar posibles casos de contagio de Covid-19, para que esta identificación de casos sirva como vigilancia epidemiológica activa y poderlos remitir a las secretaría de salud departamentales. La atención de servicios de salud se ejecuta en las siguientes etapas

Etapa 1: Tele orientación médica

Conformación del equipo interdisciplinar: previo a la adopción de medidas por parte del gobierno nacional, Bodytech, conforme un grupo de trabajo interdisciplinar constituido por 3 médicos especialistas en medicina del deporte, 2 médicos generales, 1 nutricionistas y 1 fisioterapeuta; con el fin de brindar seguimiento en salud a nuestros usuarios de forma integral e interdisciplinar.

Tele-Orientación médica y vigilancia epidemiológica activa: posterior a la conformación del equipo se procedió a brindar seguimiento telefónico a nuestros usuarios, en este punto se incorpora la vigilancia epidemiológica, realizando una clasificación e identificación de casos de posibles contagios, los profesionales en salud realizan una encuesta en salud a los usuarios buscando sintomatología relacionada con el covid-19, y siguen el protocolo y flujo institucional para la determinación de casos.

Definición de caso: como institución prestadora de servicios de salud determinamos un flujo de direccionamiento prehospitalario en los casos identificados.

BODYTECH	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

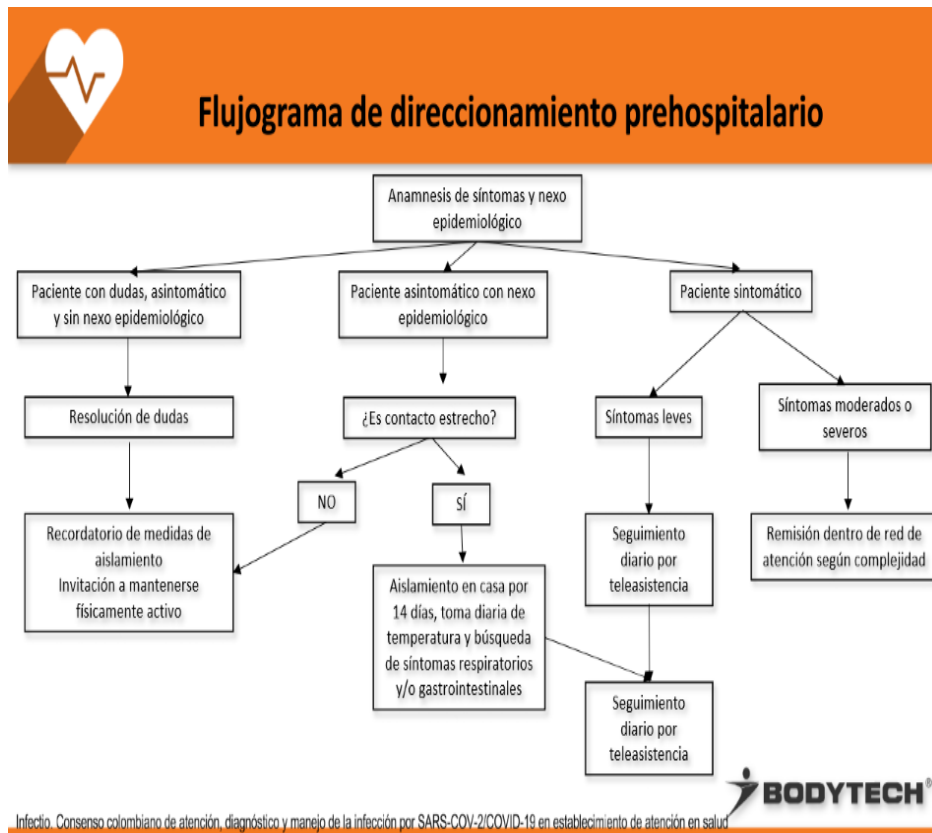


Ilustración 3

Bodytech pone a disposición del país tele orientación: El compromiso de la institución con el país en la difícil situación vida en estos momentos, la institución pone a disposición de cualquier persona en del territorio nacional la comunicación por medio de líneas telefónicas con médicos de la institución, quienes están prestos a brindar las orientaciones medicas necesarias, buscando la salud de los colombianos y evitar que personas consulten los servicios de salud con situaciones que pueden ser manejadas con recomendaciones en casa, priorizando que los colombianos y colombianas cumplan el aislamiento preventivo.

Etapa 2: Telemedicina

Con la determinación del gobierno nacional de permitir a los prestadores de servicios de salud la habilitación transitoria de servicios de salud, IPS Centro Médico Deportivo Bodytech definió avanzar en su modelo de atención, habilitando la prestación de Telemedicina con dos focos de atención:

Población adulta mayor y población vulnerable: Cumpliendo con el objetivo primordial de la telemedicina de facilitar el acceso los servicios de salud y en cumplimiento del propósito de la compañía de mejorar la calidad de vida de la comunidad a través de la práctica del ejercicio físico, en especial buscando que nuestros usuarios se mantengan sanos durante el aislamiento preventivo, se implementó seguimiento por telemedicina con nuestros usuarios adultos mayores y condiciones de riesgo identificadas, priorizando la prescripción de ejercicio en casa por medio del uso del app de entrenamiento, y orientaciones médicas y nutricionales para mantener un estado de vida saludable.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Usuarios con citas de consulta externa programada: garantizando la continuidad en la prestación de servicios de salud en aquellos usuarios que tenían una cita de consulta externa programada, todos estos usuarios son contactados por medio de las tecnologías de la información y la comunicación y previo consentimiento informado se procede a realizar la consulta en telemedicina, buscando el bienestar físico y mental de nuestros usuarios, prescribiendo hábitos de vida saludables y entrenamiento en casa por medio de la aplicación

APP Bodytech: Por medio de esta herramienta tecnológica, Bodytech brinda diversas alternativas de entrenamiento en casa, facilitando de esta forma que los usuarios de los Centros Médicos Deportivos Bodytech tengan acceso a contenido que les permita mantenerse en óptimas condiciones durante el aislamiento preventivo

Etapa 3: Integración Telemedicina, atención presencial y domiciliaria

Considerando la apertura de nuestros Centros médicos deportivos Bodytech planea brindar los servicios de salud bajo la modalidad presencial y telemedicina, cumpliendo el estricto flujo de atención, buscando disminuir el aforo a nuestras sedes operativas y continuar con la vigilancia epidemiológica activa.

De esta forma y con el ingreso de usuarios a nuestros centros médicos deportivos y en el cumplimiento de los protocolos que más adelante en el mismo documento describiremos, se prestara la atención en dos focos:

Telemedicina: para la programación y atención de consulta externa y en la identificación de casos como posibles contagios

Atención presencial: solo en caso de atención de eventos adversos, o bajo consulta programada aquellos usuarios que requieran de manejo específica la examinación física por un profesional de la salud.

Atención domiciliaria: Se contempla como plan de acción para brindar la continuidad en la prestación de los servicios de salud, la habilitación de los servicios de fisioterapia, medicina del deporte y nutrición, bajo la modalidad de atención extramural.

Protocolo reapertura de servicios médicos presenciales

Atención En Consulta Externa

Se presenta a continuación las recomendaciones para tener en cuenta para la implementación del retorno a la consulta externa en medicina deportiva, fisioterapia y nutrición en el marco de la Pandemia COVID-19 en Colombia. Estas recomendaciones se presentan en tres fases:

- Protocolo para el tamizaje de pre ingreso del usuario
- Protocolo para el ingreso del usuario a la consulta
- Protocolo de atención al usuario
- Protocolo de Salida del usuario

Se complementa esta información con los protocolos de limpieza y desinfección, manejo de residuos y protocolo de reporte de casos sospechosos o confirmados de Covid, que el profesional debe tener presente en todas las fases de atención

Protocolo de pre-ingreso del usuario

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Para el ingreso de cualquier usuario en alguna de las modalidades descritas, se debe realizar un primer contacto vía telefónica o a través de plataformas virtuales con el fin de conocer las condiciones clínicas y epidemiológicas iniciales de este y tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Priorizar la atención de consultas de primera vez, de consultas manifestadas como prioritarias y de pacientes que tengan patologías complejas que no puedan dejar de ser atendidos para garantizar continuidad en su evolución y tratamiento. Se recomienda al profesional estar al tanto de la normatividad que rige en cada una de las regiones del país y a nivel nacional, dado que existen circulares o resoluciones que sólo aplican para algunas ciudades.
- Interrogar al paciente o al familiar del paciente acerca de si tiene o tuvo contacto directo con algún paciente con COVID-19. De ser positiva la respuesta, solicitarle no asistir a la consulta presencial y remitir para que se comuniquen telefónicamente a la línea de atención de su ciudad o con su EPS, en donde serán orientados para recibir la atención de acuerdo con cada caso.
- Si en la llamada de filtro se detecta que es un paciente sospechoso con síntomas de Covid, se le indicara que permanezca en su hogar en aislamiento, y que se comunique con los canales telefónicos directos para la atención sobre infecciones respiratorias agudas-IRA-, y el nuevo coronavirus (COVID-19). Se le recomendará al paciente comunicarse con la línea nacional del Ministerio de Salud (Línea: **192**) o con las líneas de atención de las Secretarías de Salud de la ciudad correspondiente.
- Si el usuario requiere atención de fisioterapia y presenta síntomas respiratorios, tos o fiebre, en primera instancia debe solicitar atención en las modalidades domiciliaria o telemedicina, si no es posible la atención en estas modalidades, deberá acudir al servicio de salud con tapabocas convencional y en este caso, el prestador deberá extremar medidas para la atención.

Se recomienda que la entrevista la realice el prestador del servicio directamente (fisioterapeuta) y la indagación debe estar dirigida a signos y síntomas de alarma frente a Covid-19, así como factores de riesgo generales. Se debe dar prioridad del servicio a usuarios con dolor agudo y en postoperatorios. De igual forma explicarle los requisitos de ingreso a su cita. Estas son las preguntas de seguridad y signos de alarma por factores de riesgo general o asociados frente al covid-19 para inclusión o exclusión de atención en consulta externa

Tabla 9 Factores de riesgo general y de riesgo asociado a COVID-19

Factores de riesgo general	Factores de riesgo asociado a COVID 19
<ul style="list-style-type: none"> • Edad (pacientes mayores de 70 y menores de 18 años) • Antecedentes patológicos <ul style="list-style-type: none"> ○ Cardíacos ○ Pulmonares ○ Diabetes Mellitus ○ Hipertensión Arterial ○ Obesidad ○ Enfermedades inmunosupresoras • Riesgos ocupacionales (profesionales de la salud) • Si es Post operatorio, último contacto con clínica, ¿cuál clínica? 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Tiene fiebre o la ha tenido en los últimos 14 días? 2) ¿Ha tenido dolor de garganta, tos, secreciones nasales o malestar general en los últimos 14 días? 3) ¿Ha estado en contacto con personas que hayan tenido cuadros de fiebre, tos, y/o dificultad respiratoria los últimos 14 días? 4) ¿En los últimos 14 días, usted o alguien de su grupo familiar o social ha tenido contacto con alguien diagnosticado con COVID-19 o con sospecha de este? <ol style="list-style-type: none"> a) Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es Sí, y no presenta fiebre, o presenta temperatura corporal por debajo de 38°, se pospondrá el tratamiento, si no es considerado urgencia. b) Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es Sí, y presenta fiebre, o presenta temperatura corporal por encima de 38°, avisar al usuario de posible contagio. c) Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es No, y presenta fiebre o presenta temperatura corporal por encima de 38°, posponer el tratamiento salvo que sea una urgencia. d) Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es No, y no presenta fiebre, puede asistir a tratamiento, con las medidas adecuadas.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

En caso de que el usuario requiera algún tipo de asistencia para su movilización, debe consignarse el nombre del acompañante y hacerle también las preguntas anteriores.

Clasificación de Acuerdo con Factores de Riesgo Personales




Se considera que los usuarios vulnerables o en situación de riesgo debido a sus enfermedades, no se deben atender en las instalaciones o a domicilio, lo más recomendado es guiarlos para brindarles atención a través de Práctica digital de Fisioterapia. Estos usuarios en situación de riesgo se han clasificación en tres grupos:

- Usuarios con problemas pulmonares: Asma moderada a grave, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), Cáncer de pulmón, Fibrosis quística, Fibrosis pulmonar
- Usuarios con enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad extrema
- Usuarios con Sistema inmunitario debilitado por: Tratamientos oncológicos, Fumadores.
- Trasplante de órganos o de médula ósea, VIH/sida, Uso prolongado de prednisona o medicamentos similares.

Identificación del Perfil de Riesgo para Atención en Consulta Externa- Ambulatoria

Se recomienda a los profesionales tener presente la siguiente clasificación de usuarios potenciales.

Tabla 10. Perfil de Riesgo para Atención en Consulta Externa (Consultorio o Institución Hospitalaria) y Atención Domiciliaria

Clasificación Riesgo	Condición sugerida de Atención	Condiciones a tener en cuenta en los pacientes o usuarios potenciales
	Pueden ser atendidos en consulta externa consultorio	Situaciones agudas, que no puedan dejar de ser atendidos para garantizar continuidad en su evolución y tratamiento y que no puedan ser atendidos por modalidad virtual. Siempre y cuando no pertenezcan a los grupos vulnerables o en situación de riesgo descritos.
	Pueden ser atendidos con algunas precauciones en consulta externa	Situaciones agudas, que no puedan dejar de ser atendidos para garantizar continuidad en su evolución y tratamiento y que no puedan ser atendidos por modalidad virtual (puede incluir algunos usuarios de los grupos vulnerables), siempre y cuando la atención de la condición sea considerada una Urgencia.
	No deben ser atendidos en consulta externa hasta que no tengan el concepto generado por el médico de la sede.	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes mayores de 70 años o que presenten diabetes, enfermedad cardiovascular (incluye HTA y ACV), VIH, cáncer, uso de corticoides o inmunosupresores, EPOC, ASMA y Malnutrición (obesidad y desnutrición). • Personas con sintomatología respiratoria o contactos estrechos con casos de COVID-19 • Pacientes con buena evolución que puedan beneficiarse de Fisioterapia digital • Niños, niñas, adolescentes, adultos mayores que presenten condiciones de discapacidad neurológica, sensorial, cognitiva o física que impliquen mayores riesgos de infecciones respiratorias-ventilatorias, dada su situación de riesgo.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Protocolos de ingreso del usuario

Una vez se haya realizado el primer contacto y se tenga clara la situación del usuario, se puede agendar la consulta presencial, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones y requisitos para el ingreso del usuario a la institución o consultorio.

Recomendaciones Iniciales para el profesional (medicina, fisioterapia, nutrición)

- Explicar posibles riesgos que puedan presentarse en la atención y hacer la respectiva Firma del consentimiento informado (fisioterapia).
- La atención preferiblemente debe ser uno a uno, un profesional por usuario, manteniendo las condiciones de aislamiento preventivo de 2 metros de distancia con respecto a otro usuario que pueda estar siendo atendido en el mismo espacio por otro profesional o realizando algunas actividades de acondicionamiento dirigidos por el mismo profesional.
- El usuario debe asistir siempre con cita previamente asignada. No se debe realizar atención sin cita previa para evitar aglomeraciones.
- Cumplir con los lineamientos de limpieza de áreas y equipos, previo y posterior a la consulta. (Ver más adelante en este mismo documento).
- Uso adecuado y obligatorio de los Elementos de Protección Personal (EPP) (Ver más adelante en este mismo documento)
- Asegurar el uso por parte de los usuarios de los EPP para ser atendidos. En caso de requerir acompañante, la persona que cumpla tal rol deberá usar los EPP requeridos.
- Los usuarios deben realizar asepsia a través de lavado de manos con jabón antibacterial y uso de geles de alcohol antes, durante y después de la atención.
- Los profesionales en Fisioterapia deben realizar asepsia a través de lavado de manos con jabón antibacterial y uso de geles de alcohol antes, durante y después de la atención de cada usuario.
- No se deben realizar talleres grupales presenciales con ningún tipo de pacientes.
- Si se sospecha de un caso para COVID 19 durante la atención, extreme medidas de seguridad, ubique al paciente en un área separada de los demás pacientes.

Recomendaciones Iniciales para el Usuario

- Asistir puntual a la hora de atención asignada, para asegurar el cumplimiento de todo el protocolo de bioseguridad.
- Se recomienda al finalizar su sesión de atención, no permanecer en las áreas de atención intrainstitucionales.
- El usuario debe asistir solo, no se permitirá el ingreso de acompañantes, excepto cuando se trate de acompañar a personas que requieran algún tipo de asistencia para su movilización y la edad.
- Solo se permitirá el ingreso de un acompañante por usuario, el cual debe tener entre 18 y 69 años cumplidos.
- Es obligatorio el uso de EPP para ser atendidos (tapaboca) para ingresar a la Institución tanto del usuario, como del acompañante, si lo requiere.
- Asepsia de usuario antes, durante y después de la atención.
- El pago de las consultas se realizará preferiblemente a través datafono.
- El usuario debe llevar la ropa deportiva a utilizar durante la sesión y cambiarse antes de ingresar a la consulta con el fisioterapeuta. De igual forma, debe cambiarse al finalizar la sesión y depositar la ropa

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

utilizada en una bolsa desechable con cierre hermético para llevársela a su casa.

Señalización y Demarcación

Demarcación de áreas:

Las áreas que se recomienda demarcar son:

- Área de ingreso de personal y de usuarios diferenciada (en caso de que el tamaño de la institución lo permita)
- Área para limpieza y desinfección de calzado de personal y de usuarios diferenciada (en caso de que el tamaño de la institución lo permita)
- Puntos o líneas de distanciamiento cada dos metros en caso de tener que hacer fila para el ingreso o el pago.
- En las salas de espera, sillas que puedan ser utilizadas teniendo en cuenta el distanciamiento de seguridad de dos metros.
- En pasillos, distanciamiento de dos metros para la circulación de personas (si el tamaño de la institución lo permite)
- Áreas por las que está prohibido circular
- En cafeterías, puntos para alimentación de personal cada dos metros.

Para tener en cuenta:

- Debe verificarse y legalizarse la cita programada por parte de la recepcionista o administrativo a cargo.
- Se deben restringir el ingreso de representantes y visitantes médicos o de otro personal no indispensable para el funcionamiento del prestador.
- Indicar al usuario la permanencia en la sala de espera con las precauciones pertinentes (distanciamiento y no acompañantes, salvo cuando sea necesario) esperando hasta que el profesional en salud lo llame por su nombre.
- El usuario debe respetar la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
- El servicio debe contar con sistemas de información al usuario (carteles, videos, redes sociales) para los usuarios, de las medidas de bioseguridad y autocuidado.

Sala de espera

- Mantener las distancias de separación de personas de mínimo 2 metros entre ellas.
 - Distribuir o marcar las sillas o sillones de modo que si coinciden usuarios en la sala de espera estén a 2 metros de distancia.
 - Reubicar, si es posible, el mobiliario de la clínica para mantener la distancia de seguridad.
 - Indicar a los usuarios con exactitud dónde se deben sentar a esperar para mantener en todo momento la distancia de seguridad.
- Eliminar de la sala de espera todos los elementos que, al ser manipulados por tantas personas, tengan riesgo de favorecer el contagio: Libros, Revistas, Juguetes para niños (mesa y sillas de juego), Folletos informativos, etc.
- Mantener limpias y desinfectadas, las superficies que se tocan frecuentemente como: Pomos y tiradores de las puertas, Sillas o sillones de la sala de espera, Pasamanos de la escalera.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Baño

- Contar siempre con jabón antibacterial líquido.
- Contar con toallas de papel.
- Eliminar todos los elementos decorativos que no sean imprescindibles.

Protocolos de atención del usuario

Estos son los referentes a tener en cuenta por parte de los profesionales del área médica de la IPS Centro Médico Deportivo Bodytech para la atención de usuarios.

- Los fisioterapeutas, médicos y nutricionistas utilizarán los EPP provistos por la institución o responsable del servicio, de acuerdo con las normas establecidas para ello.
- Brindar atención en espacios adecuadamente ventilados. En la medida de lo posible, brindar esta atención en espacios abiertos.
- Disponer de lavamanos, jabón antibacterial, para su uso frecuente durante la atención de usuarios.
- La frecuencia de lavado de manos se realizará antes, durante y después de atender a un usuario, después de ir al baño, después de tocar pasamanos y manijas de puertas, entre otros.
- El usuario debe esperar el llamado del profesional para el ingreso al área de atención.
- A partir del reinicio de actividades la duración de la consulta tendrá que asegurar las condiciones de bioseguridad entre atención de usuarios.
- Todo usuario que necesite utilizar en su rehabilitación implementos de mecanoterapia, se le recomienda colocarse guantes desechables, que la institución les proporcionara. Una vez finalizada la sesión.
- retirará los guantes para desecharlos en la caneca indicada para esto, para luego realizar el lavado de manos.

Ingreso a la zona de consulta

- Higienización de manos
- Verificación del uso adecuado de EPP del usuario.

Durante la estancia en consulta

En todas las consultas se debe brindar educación sobre el COVID-19 y las medidas de prevención y contención, por esto es importante hacer sensibilización a los pacientes, acerca de:

- Uso de tapabocas: Material, duración, modo de manejo, uso y retiro.
- Protocolo de ingreso a casa
- Recomendaciones de ingreso a la consulta
- Técnica de lavado e higienización de manos
- Cuidados en casa (Ejercicio, hábitos saludables, estrés, ansiedad)
- Distanciamiento social.

Protocolo para el lavado de manos del personal área medica

El personal del área médica lavará sus manos en los baños de la institución de acuerdo con el protocolo

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

establecido para ello y lo hará después de tener contacto directo con el usuario.

Después de ir al baño, después de tocar llaves, dinero, medios electrónicos, artículos personales, pasamanos y manijas de puertas.

Designación de áreas para poner y retirar los EPP

Se recomienda a nivel institucional seguir las “Orientaciones para el uso adecuado de los Elementos de Protección Personal por parte de los trabajadores de la salud expuestos a COVID-19 en el trabajo y en su domicilio” (GIPS20) del Minsalud, entre las cuales se destacan:

- Las áreas para ponerse y quitarse los EPP deben estar separadas del área de atención del paciente, y deben estar delimitadas y demarcadas (áreas limpias/ áreas contaminadas) con señales en el piso o en las paredes.
- Visualizar en las áreas designadas cada paso del procedimiento para retirar los EPP (carteles informativos).
- Reforzar a los trabajadores de la salud que desinfecten las manos entre los pasos de los procedimientos para ponerse y quitarse el EPP, y la necesidad de retirarse lenta y cuidadosamente los EPP con el fin de evitar la autocontaminación.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia el área en la que se retira el EPP, y realizar el manejo de residuos siguiendo los lineamientos y recomendaciones del Minsalud ante la eventual introducción del virus Covid -19 a Colombia.

Uso y retiro del uniforme

El profesional en fisioterapia, medico o nutricionista debe contar con ropa de cambio una vez finalice la atención de usuarios. Contará, por lo tanto, con un uniforme que utilizará exclusivamente durante su turno de trabajo y otra ropa o uniforme que usará para regresar a su casa.

Para el retiro del uniforme y los elementos que lleva consigo al llegar a su casa, se recomienda seguir las “indicaciones sobre el uso y retiro del uniforme en el domicilio” que se encuentran en las “Orientaciones para el uso adecuado de los Elementos de Protección Personal por parte de los trabajadores de la salud expuestos a COVID-19 en el trabajo y en su domicilio: GIPS 20” del Minsalud, y las “Orientaciones para la limpieza y desinfección de la vivienda como medida preventiva y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19: GIPG 16” del Minsalud.

Protocolos de salida del usuario

- Lavado de manos
- Cambio de ropa utilizada durante la consulta, depositar la ropa utilizada en una bolsa con cierre hermético.
- El usuario no debe dejar ningún elemento de uso personal almacenado en el servicio
- Se recomienda el pago por datáfono o medios electrónicos evitando la recepción de efectivo.
- Se realizará la apertura y cierre de la puerta del servicio por parte de un funcionario de la institución, quien ha recibido capacitación en el mantenimiento de las normas de bioseguridad.
- Desinfección de manijas y puertas.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Limpieza y desinfección

Al momento de hacer la limpieza y desinfección se debe tener en cuenta la diferencia entre estos dos términos y las recomendaciones generales.

- **Limpieza:** es la eliminación por acción mecánica, con o sin uso de detergentes, de la materia orgánica y suciedad de superficies, objetos o ambiente. El agente básico para este proceso es el detergente.
- **Desinfección:** es la destrucción de microorganismos en objetos inanimados, que asegura la eliminación de las formas vegetativa pero no la eliminación de esporas bacterianas.

Recomendaciones importantes

- Usar guantes mientras se limpia.
- Usar los productos químicos en áreas bien ventiladas.
- NUNCA mezclar los productos químicos de limpieza entre sí. Esto puede producir gases peligrosos.
- Evitar el contacto del producto químico con alimentos mientras se limpia.
- Disminuir contacto con toallas, guantes, etc. usados. para limpiar las superficies duras, no porosas como acero inoxidable, pisos, superficies de la cocina, mesas y sillas, lavaplatos, inodoros, pasamanos, placas de interruptores de luz, pomos de puertas, teclados de computadoras, controles remotos y equipo de recreación.
- Pasos para limpiar y desinfectar: Seguir las instrucciones en la etiqueta de todos los productos.
- Limpiar la superficie con agua y jabón para eliminar todos los residuos y manchas visibles.
- Enjuagar la superficie con agua limpia y secar con una toalla limpia.
- Aplicar el desinfectante. Para matar al virus de forma efectiva, asegurarse de que la superficie permanezca mojada con el desinfectante durante al menos 10 minutos antes de secar con una toalla limpia.
- Enjuagar con agua y dejar que la superficie se seque al aire libre. Si la superficie está en un área de preparación de alimentos, es especialmente importante enjuagar la superficie con agua luego de usar el desinfectante.
- Sacarse los guantes, y colocarlos en una bolsa de basura y desecharlos.
- Lavarse las manos luego de sacarse los guantes y de tocar cualquier material

Plan restauración gradual de servicios presenciales

Tabla 11. Gradualidad en la prestación de servicios presenciales

Objetivo	Medida de gradualidad
1. Evitar contagio	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener las medidas de priorización de pacientes • Mantener medidas de protección a usuarios y pacientes
2. Proteger grupos Prioritarios o con mayor riesgo	<ul style="list-style-type: none"> * Mantener horarios y atención prioritaria o programada de grupos de riesgo • Mantener atención con la modalidad de telemedicina • Aumentar medidas para separación de grupos en las instituciones

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

<p>3. Reiniciar de forma gradual, la atención presencial de los servicios restringidos del grupo de consulta externa con la aplicación de medidas de prevención y control de infecciones para la protección de los trabajadores de salud</p>	<p>* Mantener en lo posible las atenciones en la modalidad de telemedicina en el marco de la autonomía y ética profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se debe asegurar el distanciamiento y no congestión en las áreas de espera. • Grupo de consulta externa: No agendar consultas presenciales para personas mayores de 70 años. En su lugar, asignar consultas prioritarias. <ul style="list-style-type: none"> • Restaurar de forma gradual: <p>La consulta externa general y de especialidades, con énfasis en las que apoyen o complementen procedimientos quirúrgicos y diagnósticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las consultas que apoyen la atención de salud mental
<p>Reiniciar de forma gradual, la realización de procedimientos del grupo de apoyo diagnóstico y complementación terapéutica programados, con la aplicación de medidas de prevención y control de infecciones para la protección de los trabajadores de salud</p>	<p>Se debe asegurar el distanciamiento y no congestión en las áreas de espera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terapias: Reactivación gradual siempre y cuando se garantice la atención individual del paciente, privilegiar la atención domiciliaria.

PLAN DE COMUNICACIÓN

Comunicación actual

Las IPS Centro médico Deportivo Bodytech ha destinado todos sus canales de comunicación para sus afiliados y empleados, en donde ha realizado campañas de comunicación sobre:

- Información de prevención, propagación y atención de Covid-19 para afiliados por medio de redes sociales, Mailyng, SMS.
- Envío de comunicaciones informativas a empleados por medio de comunicaciones internas
- La realización de streaming dirigidos por profesionales del área de la salud y el entrenamiento manejando temas de:
 - Entrenamiento en casa
 - Alimentación saludable y nutrición deportiva
 - Covid-19
 - Rehabilitación

Comunicación futura

Adicionalmente se piensa emplear estos canales para comunicar a nuestros afiliados y empleados, temas como:

- Lanzamiento del Indicador de bienestar Bodytech
- Información periódica en pantallas sobre la implementación de medidas de prevención (distancia social, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar).

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

- Publicación del manual de convivencia Bodytech, el cual busca transmitir a todos nuestros usuarios las normas y protocolos anteriormente descritos para el retorno a sedes.
- Campaña de sensibilización para que los usuarios eviten el transporte público para ir a entrenar y prefieran movilizarse en bicicleta o caminando. Así mismo para que los usuarios asistan a la sede más cercana. Se dará la posibilidad para que cambien en el sistema, su sede principal mas no de categoría.

Temas para desarrollar dentro del plan de comunicaciones:

Medidas de prevención para contagio por COVID-19:

- Toma de temperatura.
- Información de sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud, presunta presencia de síntomas y demás información referente a la salud y estado del personal y usuarios.
- Técnica de lavado de manos.
- Protocolos de limpieza y desinfección de áreas y equipos que se utilicen en la operación del centro, tanto para el personal interno como para los usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se estarán utilizando para disminuir el riesgo de contagio.
- Técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
- Tipos de reporte que se deben generar al tener un caso sospechoso por COVID-19, estos documentos se deberán socializar al personal de las sedes de los centros para tener un plan de reportes a las diferentes instituciones gubernamentales.
- Manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para colaboradores y usuarios, en el cual se debe incluir la siguiente información (Esta información se generará de forma digital o física según la necesidad del centro):
 - Aforo por espacios.
 - Elementos individuales de entrenamiento (Toalla, hidratación, guantes, etc.)
 - Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de los empleados
 - Reserva clases y horario: Incentivando el aforo máximo de personas por espacio, se deberá educar a los usuarios para el agendamiento de los espacios a utilizar. Para lo cual se recomienda generar un flujograma especificando los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.
 - Disposición y desecho de EPP.
- Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por los centros para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.
- Nuevos decretos, normativas, modificaciones a lo ya establecido, demás información relevante.
- Nuevos protocolos de la compañía, cambios o inclusiones en las medidas establecidas, cambios de personal clave para la operación de la compañía, etc.
- Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales

Precauciones con el ejercicio

Al tener dudas sobre la seguridad del ejercicio, ya sea por experiencia propia o por indicación de un médico o por cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica, se recomienda realizar su actividad cotidiana en casa, evitando posturas sentado-mayores a 2 horas, camine por su casa constantemente y en la próxima consulta preguntar a su médico los ajustes a realizar en su ejercicio según su condición particular.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Otra información por comunicar

- Recomendaciones de alimentación y ejercicio para prevención asociada a COVID-19
- Beneficios para la salud física y mental.
- Nuevos decretos, normativas, modificaciones a lo ya establecido y demás información relevante.
- Nuevos protocolos de la compañía, cambios o inclusiones en las medidas establecidas, cambios de personal clave para la operación de la compañía, etc.

BIBLIOGRAFIA

Circular No. 017 de 2020, del Ministerio del Trabajo. Lineamientos mínimos para implementar de promoción y prevención para la preparación, expuesta y atención de casos de enfermedad por COVID-19 (antes denominado coronavirus).

Resolución 358 de 2020. Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus.

Resolución 385 de 2020. Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus.

Resolución 380 de 2020. Por la cual se adoptan Medidas preventivas y sanitarias en el país, por causas del coronavirus- COVID 2019 y se dictan otras disposiciones.

Resolución 453 de 2020 “Por la cual se adoptan medidas sanitarias de control en algunos establecimientos por causa de COVID-19 y se dictan otras disposiciones”.

Resolución 0522 de 2020, “Por la cual se establecen los requisitos para la importación y fabricación en el territorio nacional de reactivos de diagnóstico in vitro, dispositivos biomédicos y medicamentos, declarados vitales no disponibles, requeridos para la prevención, diagnóstico y tratamiento, seguimiento del Covid-1.

Decreto 488 de 2020. “Por el cual se dictan medidas de orden laboral, dentro del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica “.

Decreto 500 de 2020. “Por el cual se adoptan medidas de orden laboral, relativas a la destinación de los recursos de las cotizaciones a las Administradoras de Riesgos Laborales de carácter público, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica”

Circular 029 de 2020 del Ministerio del Trabajo. Mediante el cual se establece la responsabilidad de las Empresas o Contratantes sobre el suministro de los elementos de protección personal y apoyo de las Administradoras de Riesgos Laborales en el suministro de estos para los trabajadores con exposición directa a COVID-19.

Documento soporte orientación para la restauración gradual de servicios de salud PSSS05 mayo 2020.

Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID-19 dirigidas a la población en general., 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>

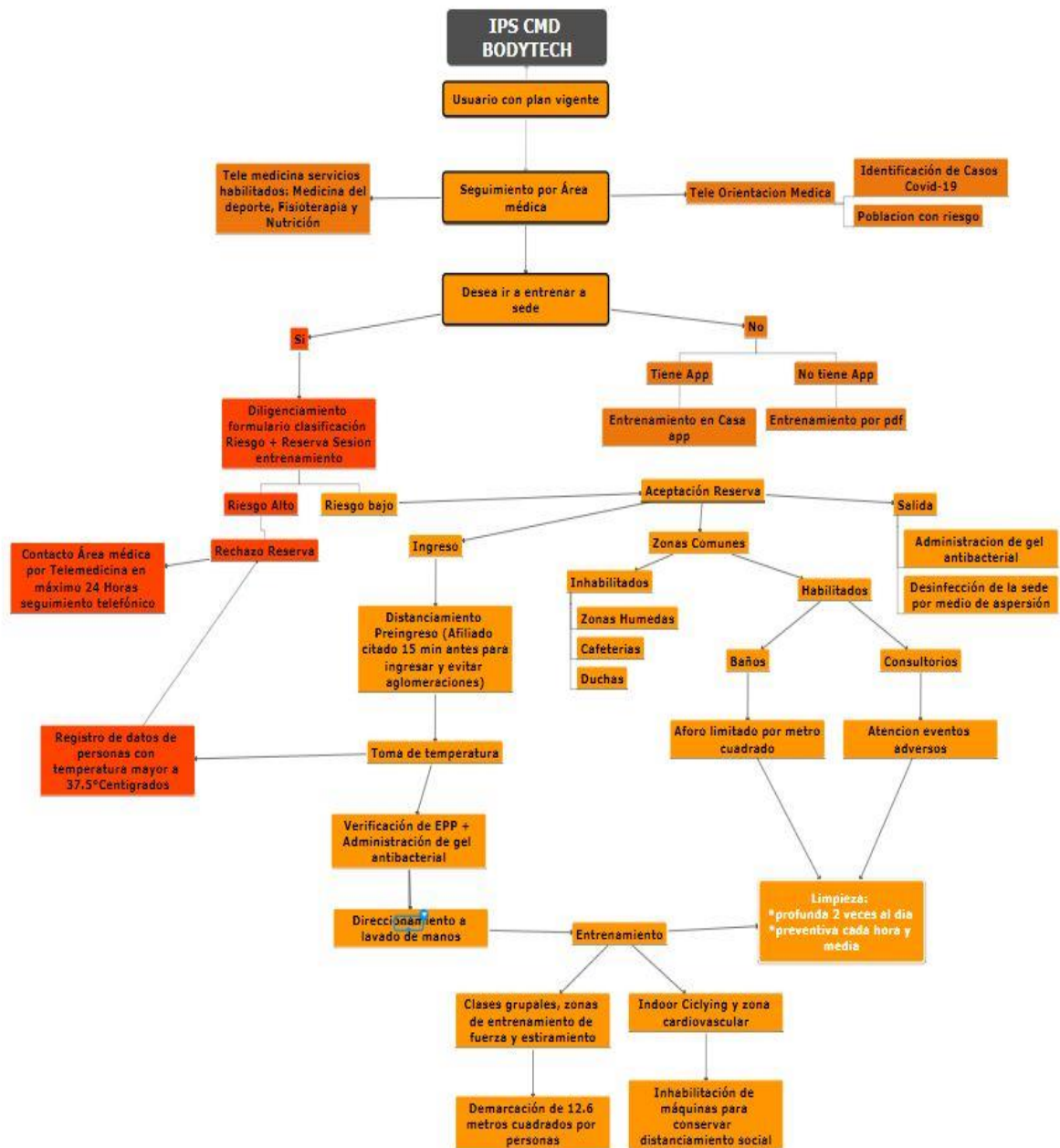
Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia. V2. Abril de 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS32, Lineamientos de bioseguridad para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS32.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. GIPS24, Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. [Internet]. Mayo de 2020 [citado 16 May 2020]. p. 1-25. Disponible en: <https://acmineria.com.co/acm/wp-content/uploads/2020/04/GIPS24-1.pdf>.

ANEXOS

Anexo 1 flujograma de atención



BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Anexo 2 encuesta de determinación de riesgo para empleados

CUESTIONARIO DE ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES					
Nombre					
No. de documento de identidad			Edad:		
Dirección:			Barrio:		
Estado civil:			Genero:		
Antecedentes personales:					Si o No
Hipertensión					
Diabetes					
Cáncer					
Enfermedades pulmonares (asma, EPOC, etc.)					
Insuficiencia renal					
Enfermedades cardíacas					
Enfermedad cerebrovascular					
Obesidad					
Inmunodeficiencias o enfermedades autoinmunes					
Tabaquismo actual					
Ha recibido quimioterapia, radioterapia o inmunosupresores					
¿Otra enfermedad, cuál?					
Toma algún medicamento					
Solo para mujeres, está en embarazo					
Fecha de ultimo parto:					
Es usted madre cabeza de familia					
Durante la cuarentena, con cuantas personas convive en la misma casa, apto, ¿etc.?					
1	2	3	4	5	>6
¿Por favor diligenciar el siguiente cuadro según el grupo con el que usted convive?					
Nombre	Parentesco	Edad	Enfermedad	Tratamiento	

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Anexo 3 encuesta de determinación de riesgo para afiliados

FORMATO DE SCREENING DE RIESGO PARA CORONAVIRUS

MINSALUD - FORMATO DE SCREENING DE RIESGO PARA CORONAVIRUS	
Escala de puntuación de síntomas:	Puntos
1. ¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38°C en los últimos días?	1
2. ¿Ha tenido tos en los últimos días?	1
3. ¿Le ha dolido el pecho recientemente?	1
4. ¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?	1
5. ¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?	1
6. ¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?	1
7. ¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?	2
8. ¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas vómito o diarrea últimamente?	2
9. ¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?	2
10. ¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de Covid-19?	2
11. ¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?	2

Calificación

0-1 puntos:	Puede realizar reserva, Ingresa a la sede, realiza entrenamiento.
Mayor o igual a 2 puntos:	No puede realizar reserva, hidratación, higiene, mantenerse en casa y reevaluar en 24 a 48 horas por Dr. Bodytech
Sintomático en sede:	Se envía a casa y se continua acompañamiento diario y autorización Dr. Bodytech

Anexo 4 Manual de convivencia afiliados Bodytech

MANUAL DE CONVIVENCIA AFILIADOS BODYTECH COVID-19

1. Al ingreso a la sede:

- Diligencia en el *counter* el formato clasificación de riesgo y consentimiento informado.
- Pasa por la medición de temperatura. Si tu temperatura es mayor a 37.5 grados centígrados no podrás ingresar a la sede.
- Reserva tu asistencia: Cada día debes agendar en nuestra web www.bodytech.com.co la hora en la que vas a realizar tu entrenamiento diario.
- El uso del tapabocas es obligatorio durante toda la estadía en la sede.
- Antes de ingresar a la sede debes hacer uso del gel antibacterial.
- Limpia tus zapatos al ingreso de la sede en el tapete que se encuentra dispuesto a la entrada de la sede.
- Toma el atomizador con germicida para limpieza de equipos de entrenamiento.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

2. Durante el entrenamiento

- Una vez ingreses debes dirigirte al baño y lavar tus manos así hayas usado el antibacterial.
- Baña tus manos siempre que hayas usado los servicios de baño de las sedes.
- Limpia todos los equipos que utilices: máquinas, colchonetas, mat de yoga, barras, mancuernas.
- La limpieza de los equipos aplica para antes y después de su uso.
- La limpieza de los equipos y máquinas debe hacerse con las toallas de papel y el germicida ubicado en lugares estratégicos de la sede. Para limpiar los equipos debes aplicar el líquido germicida sobre la toalla de papel, nunca directamente sobre la superficie que vas a limpiar.
- Por ningún motivo toques tu nariz, boca u ojos directamente con tus manos mientras estás entrenando.
- Usa tu toalla personal para limpiar tu sudor en cara, cabeza y manos. Este implemento es de uso personal y obligatorio para ingresar. Debes cambiarlo a diario.
- Carga tu propio gel antibacterial y limpia tus manos cada vez que cambies de máquina o equipo.
- Mantén una distancia prudencial de 2 metros entre las personas que vayan al gimnasio.

Está prohibido todo tipo de **contacto físico** (estrechar las manos, dar abrazos o saludar de beso, correcciones de ejercicios) con los amigos del gimnasio y con los colaboradores de las sedes a las que asistes.

- Los salones de entrenamiento grupal y algunas zonas de la sede están demarcados y cada persona debe respetar el sitio asignado de acuerdo con la reserva y delimitación del espacio.
- Las zonas húmedas estarán restringidas para su uso durante la primera etapa de activación del servicio.
- Las máquinas restringidas con señalización especial no se podrán utilizar para garantizar la distancia entre afiliados.

3. A la salida de la sede

- Cada espacio de la sede estar dispuesto, ordenado y desinfectado para el uso de todos. Tu deber es conservarlo así. Recuerda que el mantenimiento de los estándares de limpieza garantiza un ambiente más limpio y libre de bacterias.
- Cada 60 minutos realizaremos la desinfección y limpieza de la sede a través de un sistema de aspersión con una sustancia altamente efectiva contra virus y bacterias. Afiliados y colaboradores deben despejar el área total de la sede para realizar este procedimiento.
- Antes de salir de la sede devuelve el germicida que te fue entregado para la limpieza de los equipos.
- El tiempo de entrenamiento máximo es de 60 minutos. No debes sobrepasarlo.

Especificaciones Generales:

- Al ser una IPS de primer nivel, BODYTECH cuenta con protocolos de desinfección de todas las zonas de entrenamiento y zonas comunes las cuales serán reforzados diariamente.
- Tendremos vigías para garantizar que se cumplan los protocolos de orden y aseo. Debes acatar sus recomendaciones y direccionamiento en sede.

BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

- Si no realizaste la reserva deberás esperar en el área de recepción en donde te informarán si puedes ingresar a la sede y en cuánto tiempo, teniendo en cuenta el aforo máximo permitido cada hora.

[Anexo 5 ficha técnica de termómetro digital](#)

Manual del usuario

Termómetro infrarrojo para alta temperatura con puntero láser

Modelo 42545



BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Introducción

Agradecemos su compra del Termómetro IR Modelo 42545. El modelo 42545 es capaz de medir temperatura sin contacto (infrarrojo) al toque de un botón. El puntero láser integrado aumenta la precisión al objetivo y la pantalla LCD retroiluminada y teclado se combinan ergonómicamente para facilitar su operación. Este medidor se embarca probado y calibrado y con uso apropiado le proveerá muchos años de servicio confiable.

Seguridad

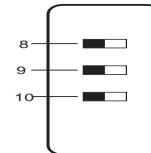
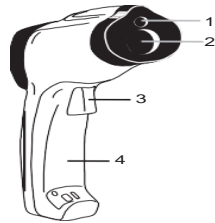
- Extremar sus precauciones cuando el puntero láser esté activo
- No apunte el haz hacia los ojos de alguien o permita que el haz sea dirigido hacia los ojos desde una superficie reflectante
- No use el láser cerca de gases explosivos o en otras áreas potencialmente explosivas



Descripción del medidor

1. Haz del puntero láser
2. Sensor IR
3. Gatillo de medida
4. Compartimiento de baterías e Interruptor
5. Pantalla LCD
6. Botones
7. Empuñadura del mango
8. Interruptor de unidades de temperatura (°C/°F)
9. Interruptor ON / OFF de traba de prueba
10. Interruptor ON/OFF alarma

Nota: Hay un montaje para trípode abajo del mango



BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19	Código: ARMED 005
	IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Versión: 05

Opciones del botón MODE

El botón MODE se usa para entrar a las funciones de programación del instrumento. La función seleccionada se indica en la línea inferior del LCD. Cada parámetro está enlistado enseguida con una explicación para su uso. Presione el botón MODE para pasar de un parámetro al siguiente.

EMS (Valor de emisividad)

Para cambiar el valor de emisividad, use las flechas ARRIBA y ABAJO, (la escala es 0.10 a 1.00). El ajuste actual de emisividad siempre está indicado en la parte superior de la LCD. Un ajuste de 0.95 cubre casi el 90% de las aplicaciones y, cuando en duda, deberá ajustarse como tal. La emisividad está comentada en una sección singular de este Manual.

MAX (Función máxima)

En modo MAX, solo se muestra la lectura más alta encontrada en la sesión actual.

MIN (Función mínima)

En modo MIN, solo se indica la lectura más baja

DIF (Valor Max menos Min)

En modo DIF, se indica el valor MAX menos el MIN.

PROM. (Valor promedio)

En modo PROM (AVG) todas las lecturas de la sesión actual son ponderadas y mostrado el valor.


HAL (Ajuste de alarma alta)

Punto de control de temperatura que al ser excedido dispara la alarma audible/visual.

LAL (Ajuste de alarma baja)

Punto de control de temperatura que al ser excedido a la baja dispara la alarma audible/visual.

Reemplazo de la batería

Cuando el símbolo batería  aparece vacío o casi vacío, reemplace la batería de 9v del medidor. El compartimiento de la batería se localiza detrás del panel que rodea el gatillo del medidor. Puede abrir el panel cerca del gatillo y plegar hacia abajo como se indica en el diagrama. Reemplace la batería de 9V y cierre la tapa del compartimiento de la batería.



Usted, como usuario final, está legalmente obligado (Reglamento de baterías) a regresar todas las baterías y acumuladores usados; ¡el desecho en el desperdicio o basura de la casa está prohibido! Usted puede entregar las baterías o acumuladores usados, gratuitamente, en los puntos de recolección de nuestras sucursales en su comunidad o donde sea que se venden las baterías o acumuladores.

Desecho

Cumpla las estipulaciones legales vigentes respecto al desecho del dispositivo al final de su vida útil.

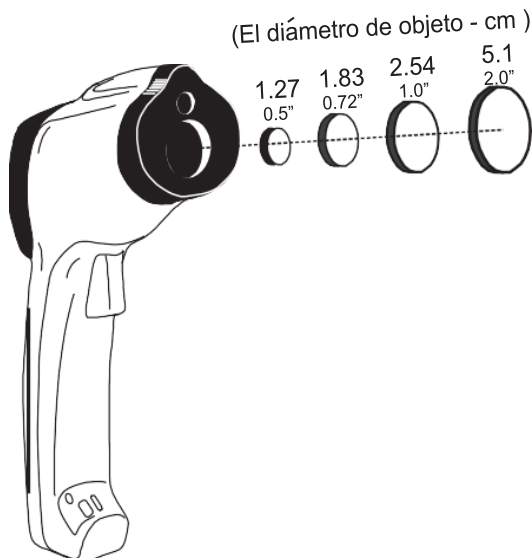
BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 05

Notas sobre las medidas IR

1. El objeto a prueba deberá ser mayor que el objetivo calculado con el diagrama del campo de visión (impreso a un lado del medidor y en esta guía).
2. Antes de medir, asegúrese de limpiar todas las superficies cubiertas con hielo, aceite, mugre, etc.
3. Si la superficie de un objeto es muy reflectante, aplique cinta de enmascarar o pintura negro mate a la superficie antes de medir. De tiempo para que la pintura o cinta se ajusten a la temperatura del objeto que cubren.
4. Las medidas a través de superficies transparentes como el vidrio pueden no ser precisas.
5. El vapor, polvo, humo, etc. pueden oscurecer las medidas.
6. El medidor compensa automáticamente las desviaciones de temperatura ambiente. Sin embargo, puede tardar hasta 30 minutos para que el medidor se ajuste a cambios amplios de temperatura.
7. Para encontrar un punto caliente, apunte el medidor fuera del área de interés, luego explore (con movimientos arriba y abajo) hasta localizar el punto caliente.

Campo de visión

El campo de visión del medidor es de 50:1. Por ejemplo, si el medidor está a 1.27m (50") del objetivo (punto), el diámetro del objetivo debe ser cuando **menos 2.54cm (1")**. En el diagrama de Campo de visión se muestran otras distancias. Observe que las medidas deberán ser tomadas lo más cerca posible del objeto a prueba. El medidor puede tomar medidas a mayor distancia, sin embargo, la medida puede ser afectada por fuentes externas de iluminación. Adicionalmente, el tamaño del punto puede ser tan grande que abarque áreas de superficie que no se desea medir.



BODYTECH®	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID-19 IPS CENTRO MEDICO DEPORTIVO BODYTECH	Código: ARMED 005
		Versión: 01
		Página 1 de 88

APROBADO POR REPRESENTANTE LEGAL



NICOLAS MAURICIO LOAIZA GALEANO
CC 79.415.482 de Medellin