

Si tienes cuidado en tu jornada laboral

BIEN HECHO

Aislamiento selectivo sostenible

La seguridad y salud en el trabajo es una de las claves para la reactivación económica del país, el cumplimiento de los sueños individuales y los propósitos colectivos. Ser conscientes de la importancia que cobran las medidas de protección para reducir la propagación del COVID-19 es un compromiso de todos.

Si te proteges más durante tu jornada laboral, **BIEN HECHO**

Si es posible, trabaja desde casa.

Sigue todos los protocolos de bioseguridad implementados en tu lugar de trabajo.

Mantén la distancia de dos metros con tus compañeros de trabajo.

Permanece con el tapabocas puesto durante toda la jornada.

Si es necesario retirarlo, debes hacerlo completamente y desde las orejillas. **Evita tocar el tapabocas. Guárdalo en un lugar seguro y no lo pongas sobre superficies.**

No compartas bebidas o alimentos con compañeros.

En lo posible, **no compartas tu celular** con otras personas.

No compartas tus equipos tecnológicos con otras personas.

Evita tocar superficies. Si lo haces, aséate de inmediato las manos con agua y jabón, gel antibacteriano o alcohol glicerinado.

Nunca te toques la cara.

Desinfecta tus pertenencias **antes y después de cada jornada.**

Si debes salir y lo haces con todas las condiciones de seguridad, **BIEN HECHO**

Planea tu recorrido, para evitar visitar lugares innecesarios.

Mantén puesto tu tapabocas correctamente durante todo el recorrido y evita tocarlo.

Conserva el distanciamiento social estando a dos metros de las personas que encuentres en tu recorrido.

Permanece atento al número de personas dentro del sitio en el que te encuentras. **Debes salir si hay más de 10 personas.**

Pregunta si el trámite que debes realizar **se puede hacer de forma virtual**, así te cuidarás mucho más y evitarás aglomeraciones.

Si debes hacer compras, **hazlas a domicilio** siempre que sea posible.

Si usas correctamente el tapabocas, **BIEN HECHO**

Retíralo solo **cuando sea necesario.**

Al quitarlo, hazlo completamente y **desde las orejillas.**

Evita tocar el tapabocas.

Si tu tapabocas es de tela **lávalo al llegar a casa con agua y jabón.**

Verifica el número de re-usos de tu tapabocas con el fabricante.

Si es desechable, úsalo solo por 8 horas y deséchalo.

Guárdalo en un lugar seguro y evita ponerlo sobre superficies.

Si mantienes todos los cuidados en transporte público y particular, **BIEN HECHO**

EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Lleva siempre el tapabocas.

Respetar las filas manteniendo el distanciamiento social.

Evita tocar superficies y objetos, y si lo haces lleva siempre alcohol o gel antibacteriano.

Mientras estés usando el servicio, **no comas, no tomes bebidas y tampoco uses tu celular.**

Nunca lleves las manos a tu rostro.

EN TRANSPORTE PARTICULAR

Comparte tu vehículo solamente con quienes vives.

Si debes compartirlo con otras personas, **usa el tapabocas durante todo el recorrido,** y pídele a los demás que también lo hagan.

Si previenes riesgos de contagio con tus objetos personales, **BIEN HECHO**

Evita compartir tu celular con cualquier otra persona.

Desinfecta objetos de uso personal como el celular, las llaves, la billetera y tus gafas, entre otros.

Si al llegar a casa cuidas a los tuyos, **BIEN HECHO**

Destina un espacio de tu casa como "área sucia", donde permanezcan objetos como zapatos y siempre esté disponible el alcohol o gel antibacteriano.

Siempre al llegar a casa, lávate las manos, cámbiate la ropa que llevabas puesta y toma un baño siempre que sea posible.

Si escuchas tu cuerpo y sabes cómo actuar, **BIEN HECHO**

Identifica tus síntomas utilizando esta herramienta que hemos diseñado para ayudarte



CLIC AQUÍ

Ten presentes las rutas de atención según tu caso.

Póliza de Salud

- App Hola Dr.** Disponible para iOS y Android
- Atención Virtual en Salud** Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA  
- Línea de Atención** Celular: #888 | Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 COVID-19: opción 0 | Enfermedad general: opción 9-1
- WhatsApp** Atención médica exclusiva COVID-19: 315 275 78 88 opción 1-1
- Línea de acompañamiento emocional** Celular: #888 - Opción 0-2 Teléfono fijo resto del país: 01 8000 518 888 - Opción 0-2

EPS SURA y Plan Complementario

- Si presentas síntomas de COVID-19 ingresa AQUÍ** Para orientarte de la manera más adecuada o comunicarte con **nuestras líneas de atención.**
- Atención Virtual en Salud** Descarga o actualiza aquí nuestra App Seguros SURA  
- Línea de Atención** Teléfono fijo nacional: 01 8000 519 519
- WhatsApp** Atención médica exclusiva COVID-19: 317 518 02 37

SI TODOS PONEMOS DE NUESTRA PARTE BIEN HECHO

