

- CÓMO ME CUIDO

Protegernos para cuidar y acompañar a los demás



Recomendaciones de SURA para que como empleado te cuides frente al COVID-19

“Detener, contener, controlar, retrasar y reducir el impacto de este virus en cada oportunidad que tengamos. Todos los esfuerzos que se hacen para contener el virus y frenar la propagación sirven para salvar vidas”.

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus
Director General de la Organización Mundial de la Salud

Enfrentar el coronavirus COVID-19 es responsabilidad de todos. Te invitamos a tener presentes estas recomendaciones para prevenir el contagio y propagación del virus:

1. VIAJES POR MOTIVOS LABORALES:

- Recuerda que **están restringidos los viajes internacionales** de origen laboral.
- Debemos evitar al máximo los viajes nacionales, haciendo uso de tecnologías de conexión y trabajo colaborativo (Teams).

- Evalúa la pertinencia de viajar y en los casos que son absolutamente necesarios deben realizarse con grupos inferiores a 10 personas (Por ejemplo, visitas a clientes, reuniones laborales con grupos pequeños de personas, visitas gubernamentales, visitas a oficinas en otras regiones, reuniones con proveedores y aliados de negocio, etc) intensificando las medidas preventivas y de higiene; y abstenerse de viajar para eventos de carácter masivo como formaciones, congresos, etc.

2. VIAJES POR MOTIVOS PERSONALES (VACACIONES)

La recomendación es **evitar viajar antes del 31 de mayo, fecha que podrá modificarse según el comportamiento de la alerta mundial emitida por COVID-19.**

- Si decides viajar a un destino internacional bajo tu responsabilidad, y tu rol permite el trabajo remoto, **al llegar, debes quedarte en casa durante 14 días, contados a partir de la fecha de ingreso al país**, aun sin presentar ningún síntoma. (si tienes un rol asistencial, comercial o de atención a clientes **consulta tu caso con Luisa Fernanda Urazán, Analista de Salud Integral de Talento Humano lurazan@sura.com.co - (4) 430 7100 - ext: 41364 ó 4115.**
- Antes de regresar de un viaje internacional a tu lugar de trabajo, **debes contactar a Luisa Fernanda Urazán**, con el fin de validar tus condiciones de salud.
- Si durante tu viaje (nacional o internacional) tuviste ***contacto estrecho** (contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia de un caso de COVID-19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado) debes reportarte a la entidad de salud respectiva.

OTROS LINEAMIENTOS:

- A partir del 16 de marzo **estarán bloqueadas las solicitudes de vacaciones** a través del Asistah.
- A partir del 16 de marzo **se dispone trabajo remoto** para todos aquellos cargos que su rol y herramientas tecnológicas lo permitan.
- Ten presente que **tú o alguno de tus familiares podrían tener un mayor riesgo de infección y desarrollar enfermedades graves** (por ejemplo, niños menores de 5 años, personas mayores de 60 años y personas con afecciones crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, pulmonares o de su sistema inmunológico).
- **Procura no asistir a eventos** donde se congreguen un número importante de personas.
- Si tienes síntomas respiratorios consulta **inicialmente en Atención Virtual en Salud en la App Seguros SURA**. Si los síntomas empeoran,

debes acudir a tu EPS Básica. **Si no tienes productos de salud en SURA, acude a tu IPS habitual.**

- **Las visitas programadas para reuniones laborales con personas provenientes de países en control especial deberán hacerse de manera virtual**, no se deben realizar visitas presenciales.

¡LA PREVENCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS!

Ten presente las medidas preventivas, de higiene y control:

- Lávate las manos con agua y jabón de manera frecuente (6 - 8 veces al día, durante 20 segundos).
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca.
- Toma abundante agua potable.
- Mantén limpios los objetos y espacios personales y de trabajo.
- Si vas a toser o estornudar tápate nariz y boca con la parte interna del codo (no con la mano), o utiliza pañuelos de papel que debes desechar una vez se usen y acto seguido lavarte las manos.
- Evita el contacto directo, no saludes de mano ni de beso, no abrazar.
- Mantén 1 metro de distancia con las personas que interactúes.
- Evita asistir a eventos o sitios con gran afluencia de personas o en los cuales no sea posible guardar una distancia mínima de 1 metro entre cada persona.
- Idealmente y en lo posible hacer las reuniones en el trabajo de manera virtual o telefónica.
- Organiza con tu jefe (de ser posible), esquemas de trabajo flexibles entre oficina y casa, así no tengas síntomas y/o turnos de entrada y salida del trabajo a lo largo del día para desplazar las horas pico y evitar las congestiones en los transportes públicos.
- En caso de gripa o presentar síntomas respiratorios, usa tapabocas y quédate en casa
- Consulta o contacta a tu entidad de salud en caso de requerirlo con base a las recomendaciones de las entidades de salud respectivas.

- Síntomas de alarma por los cuales debes contactar o acudir a las instituciones de salud (según las recomendaciones de tu país o ciudad): dificultad respiratoria, tos seca, fiebre mayor o igual a 38°C.
- Ayuda a proteger a las personas de más riesgo que hagan parte de tu círculo familiar y social (informándolas sobre estas medidas de prevención) como son: adultos mayores de 60 años, personas con antecedentes de enfermedad crónica cardiovascular o pulmonar, diabetes, personas inmunosuprimidas o con defensas bajas.

Estas recomendaciones se establecen siguiendo los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS), el CDC de los Estados Unidos, el Ministerio de Salud de Colombia y los lineamientos propios de la mesa técnica de Seguros SURA Colombia y Suramericana S.A., y podrán cambiar, en cualquier momento, según la evolución e alerta por COVID-19.

***(Lineamientos del Ministerio de Salud de Colombia)**

***Se consideran países con circulación del virus: China, Italia, Corea del Sur, Irán, Estados Unidos, España, Francia, Alemania, Ecuador y Japón. (Esta lista podrá variar de acuerdo con los organismos de salud y de transporte de su respectivo país, por lo que recomendamos consultar permanentemente en los comunicados oficiales la actualización de países objeto de evaluación).
