	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 1 de 11

GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA

Frente a la grave crisis generada en nuestro país por la presencia y expansión del coronavirus - COVID-19, que ha obligado al Gobierno Nacional a declarar el Estado de emergencia económica, social y ecológica, así como tomar drásticas medidas de cuarentena, indispensables para evitar los devastadores efectos ocasionados en otros países, -medidas que Fedepanela apoya decididamente-, se requiere más que nunca, unificar esfuerzos y expresar toda la solidaridad y aportes de los diferentes sectores, entre ellos el de la producción panelera.


El gremio panelero constituye en estos momentos una FUERZA VITAL para enfrentar la difícil situación que vive nuestro país, garantizando la producción y distribución de un alimento básico de la canasta familiar del noventa y seis por ciento (96%) de los colombianos.

Por eso **FEDEPANELA-FONDO DE FOMENTO PANELERO**, conocedor de los medios de transporte utilizados para el abastecimiento y la disponibilidad de alimentos seguros para las familias colombianas, dispone el siguiente protocolo para promover la prevención y el autocuidado en manipuladores de carga y transportadores de Panela durante los desplazamientos del alimento.


Intensifique las siguientes medidas de prevención, autocuidado y buenas prácticas en usted como transportador y en sus colaboradores(as), por su bienestar, el de su familia, el de todos(as) los habitantes de su comunidad y todos(as) los colombianos(as) con el fin de reducir el riesgo.

RECOMENDACIONES

1. Para productores y productoras

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 2 de 11

- ✓ Verifique que el conductor y el(los) manipulador(es) de carga no presenten síntomas de gripa y/o COVID-19.
- ✓ Realice una inspección al vehículo antes de cargar la panela, con el fin de asegurar que este se encuentre en adecuadas condiciones sanitarias, limpio y desinfectado.
- ✓ Verifique y contrate un vehículo que únicamente transporte panela sobre estibas, en la medida de lo posible organice el recorrido del vehículo por veredas.
- ✓ Recuerde que está prohibido transportar en el mismo espacio personas y otros alimentos.
- ✓ Toda vez que llegue el vehículo transportador a recoger producto terminado – Panela, realice el lavado y la desinfección del vehículo así:
 1. Lave las superficies con escoba, agua y jabón sin olor.
 2. Prepare una solución desinfectante con 905 ml de agua y 95 ml (1 pocillo) de un producto que contenga hipoclorito de sodio al 5,25% (comercialmente conocido como Clorox – revise la concertación) y desinfecte las superficies.
 3. Enjuague todas las superficies con abundante agua.
- ✓ Promueva en el proceso de cargue que el conductor no se baje del vehículo.
- ✓ Conserve la distancia entre 1 y 1.5 m con conductores y manipuladores de carga.

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 3 de 11


- ✓ Vigile que manipulador(es) de carga y conductor(es) laven y sequen sus manos y brazos antes y después del cargue del producto terminado. Recuerde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos y asegúrese lavar todas las partes de sus manos, incluidas uñas. Seque sus manos y brazos con toalla(s) de papel, disponga los residuos en la caneca/recipiente definido para tal fin.
- ✓ Diligencie formato(s) de inspección de vehículo(s) transportador.

2. Para conductores

- ✓ Antes de comenzar su viaje, verifique su estado de salud, identifique los síntomas de enfermedades respiratorias y COVID-19 y tómese la temperatura con termómetro.
- ✓ En caso de presentar síntomas de gripa o los propios del COVID-19, quédese en casa e informe a su empresa y/o centro de salud más cercano.
- ✓ Diferencie los síntomas de COVID-19, gripa y resfriado:


	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
FIEBRE	●	☹	
TOS	●	☹	☹
MOCO		☹	
CONGESTIÓN NASAL		☹	☹
ESTORNUDOS		☹	☹
DOLOR DE GARGANTA			☹
MALESTAR EN LA GARGANTA			☹
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	●		
FLEMA	●		
VÓMITO		☹	
DIARREA		☹	
DEBILIDAD	●		
DOLOR EN LOS HUESOS		☹	

Grafico basado en reporte de la OMS

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 4 de 11

Tenga en cuenta que: los síntomas aquí mencionados son datos de referencia. Esto con ocasión que cada persona es diferente, algunas personas presentan todos los síntomas, otras solo presentan algunos y otras incluso no presentan ninguno.


- ✓ Lávese manos y brazos antes de iniciar labores con agua y jabón, asegúrese de lavar todas las partes incluidas uñas. Séquelas con toalla(s) de papel.
- ✓ Use tapabocas cuando esté en contacto con otras personas, cámbielo frecuentemente y deséchelo en una bolsa aparte.
- ✓ Al toser o estornudar cúbrase la boca y nariz con el antebrazo.
- ✓ Manténgase hidratado con agua potable y/o agua de panela fresca
- ✓ Evite saludar de beso o mano
- ✓ Es prohibido fumar incluso en los alrededores de la planta de producción
- ✓ No se exponga a cambios bruscos de temperatura
- ✓ Reduzca el manejo de dinero en efectivo que debe recibir y manipular.
- ✓ Use guantes de nitrilo cuando manipule efectivo, documentos y/o productos, procure lavarse manos y brazos frecuentemente después de cada interacción con suficiente agua y jabón, el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos, asegúrese lavar todas las partes de sus manos, incluidas uñas. Seque sus manos y brazos con toalla(s) de papel. Deséchelos en una bolsa aparte, puede ser la

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 5 de 11

misma donde desecho tapabocas y pañuelos. Recuerde que el uso de guantes no lo exime de la constante lavado de manos y toda vez que cambie de actividad.

En caso de no contar con un espacio para el lavado de manos use gel antibacterial.


- ✓ Minimice el uso de documentos físicos. Utilice el manifiesto de carga, certificación(es) de movilidad y certificado de capacitación de manipulador de alimentos de manera digital.
- ✓ Lleve consigo un kit de: alimentos no perecederos, aseo y desinfección (disponga en un recipiente con atomizador una solución desinfectante compuesta por agua + hipoclorito de sodio al 5% -vendido comercialmente como Clorox).
- ✓ Con la solución desinfectante limpie y desinfecte las superficies con las que tiene contacto: celular, lapiceros u objetos que estén normalmente en contacto con las manos suyas y/o las de los demás, manijas y puertas, llaves, volante de vehículo, palanca de cambios, hebillas y cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, entre otros.
- ✓ Recuerde hacer limpieza y desinfección al vehículo incluya ventanas, escaleras, compuertas, entre otros, mantenga una buena ventilación.
- ✓ Evite contratar personal que presente síntomas de gripa o cualquier enfermedad, sugiérale que se quede en casa. Cuando tenga contacto con otras personas conserve la distancia entre 1 y 1.5 m.

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 6 de 11

- ✓ Confirme con las autoridades el estado de las vías, no atienda a noticias y cadenas falsas.
- ✓ Consulte los hoteles y restaurantes abiertos sobre la ruta de viaje.
¡Consulte aquí!
- ✓ En la medida de lo posible no descienda del vehículo.
- ✓ Evite estar en lugares con aglomeraciones de personas: industrias, plantas, puertos, almacenes, bodegas, etc.
- ✓ Procure viajar en caravana, destine la carga únicamente para transportar panela.
- ✓ En caso de presentar durante el viaje síntomas de gripa o COVID-19 informe inmediatamente a la empresa y/o productor.



Fuente: ANDI; FENALCC; LOGYCA; MINISTERIO DE TRANSPORTE; MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL


	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 7 de 11

3. Para manipuladores de carga

- ✓ Antes de salir, verifique su estado de salud, identifique los síntomas de enfermedades respiratorias y COVID-19 y tómese la temperatura con termómetro.




- ✓ En caso de presentar síntomas de gripa o los propios del COVID-19, quédese en casa e informe a su empresa y/o centro de salud más cercano.
- ✓ Diferencie los síntomas de COVID-19, gripa y resfriado.
- ✓ Lávese manos y brazos antes de iniciar labores con agua y jabón, asegúrese de lavar todas las partes incluidas uñas. Séquelas con toalla(s) de papel.
- ✓ Evite el contacto con otras superficies mientras realiza el cargue y descargue de la panela, no se recueste o apoye en ninguna parte del vehículo.
- ✓ Lleve consigo un kit de desinfección compuesto por: gel antibacterial y un recipiente con atomizador el cual contenga, solución desinfectante compuesta por agua + hipoclorito de sodio al 5% - vendido comercialmente como Clorox.

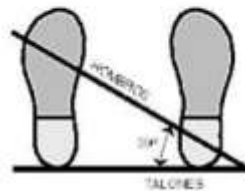
	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 8 de 11

Con la solución desinfectante limpie y desinfecte las superficies con las que tiene contacto: celular, lapiceros u objetos que estén normalmente en contacto con las manos suyas y/o las de los demás.

- ✓ En caso de manipular dinero, documentos, esferos entres otros use guantes de nitrilo. Recuerde que el uso de guantes no lo exime de la constante lavado de manos y toda vez que cambie de actividad.
- ✓ Procure el uso de tapabocas cuando este fuera del vehículo o esté en contacto con otras personas.
- ✓ Conserve la distancia entre 1 y 1.5 m con productor(es) y conductor(es).
- ✓ Use paños limpios para secar el sudor, evite tocarse la cara, boca y nariz con las manos sucias.
- ✓ Al toser o estornudar cúbrase la boca y nariz con el antebrazo.
- ✓ Manténgase hidratado con agua potable y/o agua de panela fresca.
- ✓ Evite saludar de beso o mano.
- ✓ Evite fumar
- ✓ No se exponga a cambios bruscos de temperatura
- ✓ Planifique el levantamiento de la carga:
 - Utilice medios mecánicos siempre que sea posible.
 - Verifique que la iluminación sea suficiente, evite zonas con elevaciones o contrastes que puedan cegar la visión.


	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 9 de 11

- Observe la carga, preste especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.
 - Evite alzar bruscamente la carga, levante de un lado, primeramente.
 - Solicite ayuda a otras personas si el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada.
 - Tenga previsto la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos.
 - Los equipos de protección individual como gafas, guantes, etc. No deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual.
- ✓ Adopte la postura correcta:
- Separe los pies de forma que asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento.



Fuente: Guía para la manipulación de cargas-Universidad Manuela Beltrán

- Doble las rodillas manteniendo la espalda recta y manteniendo el mentón metido.

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUIA BASICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 10 de 11




Fuente: Guía para la manipulación de cargas-Universidad Manuela Beltrán

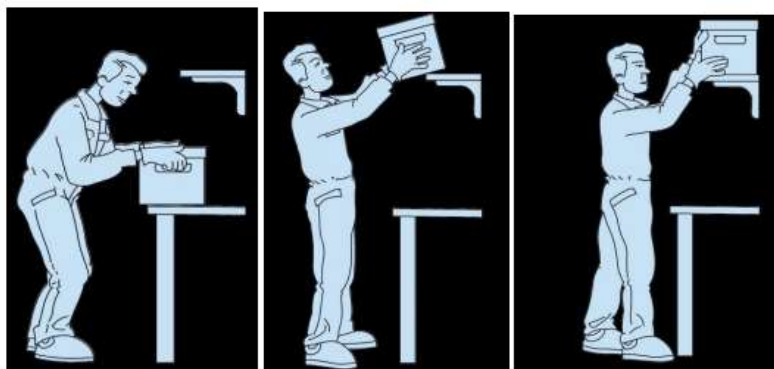
- ✓ AL levantar la carga:
 - Levántese suavemente manteniendo la espalda derecha.
 - No mueva la carga de forma rápida o brusca.
 - Mantenga la carga y los brazos cercanos al cuerpo.
 - No levante la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
 - Evite manejar cargas subiendo cuestras, escalones o escaleras.
 - Procure no efectuar giros



Fuente: Guía para la manipulación de cargas-Universidad Manuela Beltrán

- ✓ Descargue la carga:
 - Deposite la carga y después ajústela si es necesario.

	Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero	Código: SST-No.001
	GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DEL COVID-19 EN MANIPULADORES DE CARGA Y TRANSPORTADORES DE PANELA	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 11 de 11



Fuente: Guía para la manipulación de cargas-Universidad Manuela Beltrán

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Recomendaciones para prevención enfermedades respiratorias y COVID-19. ARL Positiva Compañía de Seguros S.A. Bogotá 2020.
- ✓ Buenas prácticas de manipulación de cargas y transporte. Equipo técnico nacional. Federación Nacional de Productores de Panela – FEDEPANELA-FFP. Bogotá 2020.
- ✓ Guía para la manipulación de cargas. Paola Andrea Vargas Porras. Universidad Manuela Beltrán. Bogotá 2017.
- ✓ Guía para un viaje seguro. Colfecar, ANDI, Fenalco. Bogotá 2020.
- ✓ <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-tecnicos-covid-19.aspx>.
- ✓ Tramos viales, hoteles y restaurantes abiertos. Ministerio de Transporte. Bogotá 2020.