

LUGAR	ACTA N°	FECHA	HORA INICIAL	HORA FINAL	RESPONSABLE
Barranquilla	57	04/06/2021	11:30 am	12:15 pm	COPASST

COMITÉ - REUNIÓN	TEMA
Reunión Virtual	Seguimiento a Medidas de prevención y contención con el Coronavirus COVID-19
Semana evaluada: Del 29 de mayo 2021 al 4 de junio 2021	
Integrantes Empresa	Beatriz Arteta – Delegada de Presidencia Cindy Gómez – Secretaria COPASST Eliana Pinzón – Miembro COPASST Romario Roncallo – Miembro COPASST Yeimi Cabarcas – Vigia Ocupacional Bolivar
Integrantes ARL	Loly Lombana – Representante ARL Sura

PUNTOS TRATADOS						
1. Verificación del quorum: Se aprueba quorum.						
2. Revisión de compromisos pendientes del acta anterior.						
HALLAZGO	ACCIÓN CORRECTIVA / PREVENTIVA	RESPONSABLE	FECHA INTERVENCIÓN	ESTADO		
				C	NC	P
Nuevo requerimiento resolución 1155/20 /existencia convenios docencia servicio	Fortalecer acciones preventivas en el Personal Docencia-Servicio (trámite de encuestas de autoreporte de estado de salud, entrega epp, morbilidad en personal docencia servicio) – Pendiente para seguimiento de acciones a implementar.	Encargada docencia servicio	15/11/2020 – 30/06/2021			X
HALLAZGO	ACCIÓN CORRECTIVA / PREVENTIVA	RESPONSABLE	FECHA INTERVENCIÓN	ESTADO		
				C	NC	P
Áreas con escasa adherencia tramite encuesta autoreporte COVID	Fortalecer el autoreporte encuestas síntomas COVID, según seguimientos realizados.	Encargado SST- Líderes de área	30/12/2020- 30/06/2021			X
C: Cerrada; P: En Proceso; A: Abierta (No Cumplida)						

3. Cumplimiento de Protocolos de Bioseguridad. (Del protocolo de bioseguridad expedido por el Ministerio de Salud, evaluar cada ítem que le aplique a la institución y calificar el cumplimiento de cada uno de ellos y luego estimar el porcentaje de cumplimiento), así:

No. Ítem cumplidos 72 \*100% = 96%

No. Total de ítem que le aplican 75

4. Teniendo en cuenta el reporte semanal que se envía a Ministerio de trabajo, se revisa informe y se anexa lo correspondiente. (Anexo I).

**Elementos de Protección Personal.**

- ✓ Se verificar que se ha identificado la cantidad de los EPP a entregar de acuerdo con número de trabajadores, cargo, área y nivel de exposición al riesgo por COVID-19. (Anexo 3, 4 y 5)
- ✓ Verificar que se estén entregando a todos los trabajadores de acuerdo con el tipo de exposición: Directa, Indirecta e Intermedia. (Anexo 3, 4 y 5)
- ✓ Se verifica que se esté haciendo la reposición oportuna de los EPP. (Anexo 2. Órdenes de compra).
- ✓ Se verifica la calidad de los EPP entregados (Ficha Técnica). (Anexo 2. Fichas técnicas).
- ✓ Se verifica la existencia en stock o inventario, cumpliendo con lo requerido. (Anexo 6. Inventario)
- ✓ Se verifica que la ARL está entregando conforme al 7% de la cotización de aportes. Se realizó verificación con lo entregado de las ARL Positiva y ARL Sura, las cuales cumplen con el monto estipulado en la normatividad.

Se definió en el procedimientos de entregas de elementos de protección persona que las batas, gorros y otros EPP en material antilíquidos reutilizable son entregados desde lavandería a los trabajadores expuestos al riesgo.

5. Análisis de Casos.

Durante la semana se identificaron 2 nuevos casos confirmados de COVID-19, y en cumplimiento de lineamiento de estrategia PRASS se encuentran 8 trabajadores en aislamiento preventivo. Se ha dado reintegro a los trabajadores que cumplieron el aislamiento.

6. Participación de la ARL.

Se verificar que la ARL esté cumpliendo con las actividades de promoción y prevención a través de la entrega de EPP recibidos y participación en las reuniones del COPASST.

Se gestiona con la ARL Sura la realización de la encuesta de percepción de situación física y mental en los trabajadores de la institución, para tener un diagnóstico diario con el fin realizar la gestión correspondiente. Se empezó la implementación de la encuesta para todos los trabajadores, se manda el link por cada EST y trabajadores directo, la cual se debe hacer de manera semanal. Se hizo reunión de seguimiento para definir estrategias para metodología de análisis de resultados.

Se coordinaron con ARL Positiva, sesiones de yoga con asistencia de 20 personas el sábado 3 de abril. Y se siguen realizando todos los sábados a las 3 pm.

Se divulga actividad de pausas activas por las áreas y sedes de la clínica, con el apoyo de ARL Positiva. Intervención de accidentalidad con ARL Sura por medio de capacitaciones y divulgación de lecciones aprendidas.

7. Seguimiento periódico de la herramienta de tamizaje de trabajadores y la notificación a los jefes según lo establecido en los procedimientos institucionales. Se hizo actualización de la encuesta en google forms, con el fin de hacerla más práctica y fácil de diligenciar y se resocializó con los líderes de área. Se sigue con estrategias de reuniones semanales con los líderes de área para revisión del informe de diligenciamiento de su personal.
8. Se evidencian envío de mensajes de prevención y autocuidado a través del correo del COPASST del comité central (Anexo III).
9. Intervención en Salud mental. Se refuerza por medio de correo electrónico, el mensaje de la aplicación de positiva por medio de la cual pueden acceder a la funcionalidad de teleorientación. Se envía correo a líderes de procesos para que reporten trabajadores que requieran el servicio de teleorientación y hacerles el respectivo seguimiento. Se están realizando talleres de manejo de duelo para trabajadores que han sufrido una pérdida familiar. Se empieza las sesiones con el apoyo de ARL Positiva de una psicóloga para atención de trabajadores por 2 horas semanales.
10. Se siguen reforzando medidas para el cumplimiento del protocolo de bioseguridad (Anexo II).
  - a. Lavado de manos. Instalación de lavamanos portátiles en varias zonas estratégicas de la institución y refuerzo a través de mensajes en los baños.
  - b. Mejoras en infraestructura. Señalizaciones preventivas puerta 1 y 2, y avisos en áreas administrativas (restricción de acceso) Demarcación de ruta covid, instalación de lavamanos portátiles, señalización de mantener la distancia en ascensores, salas de espera, antecámaras para uso y optimización de EPP, aislamiento de piso ruta covid, acceso exclusivo de personal por una puerta aparte, colocación protectores en acrílico en consultorios de servicio de consulta externa e instituto cardiovascular.
  - c. Interacción en tiempos de alimentación. Se restringe entrada de alimentos pedidos a domicilio a la entidad. Restricción en las áreas de comida para que por mesa sólo se puedan sentar una persona. Medidas preventivas en 10 piso, se generaron horarios para que no compartan espacios en el almuerzo, cierre del cafetín, fortalecimiento limpieza y desinfección de áreas y puestos de trabajo entre otras
  - d. Instalación de barreras de protección en las líneas de frente para fortalecer las medidas de distanciamiento físico, instalación en recepción torre David Herrera.
  - e. Señalización de distanciamiento físico entrada en puerta 48 y consulta externa.
  - f. Señalización campaña preventiva por parte de ARL positiva, se realiza balance de la cantidad necesaria y se hace solicitud.
  - g. Cerramiento de los pabellones de COVID en hospitalización.
  - h. Publicación de afiches y avisos preventivos de la solicitud de señalización preventiva para COVID-19 a la ARL positiva.
  - i. Folleto para divulgación del protocolo de bioseguridad en las diferentes áreas.
  - j. Campaña para cumplimiento de recomendaciones preventivas al personal para el desplazamiento desde y hacia el lugar del trabajo organizada el área de seguridad y salud en el trabajo.
  - k. Adecuación de servicio cuarto piso para vacunación de trabajadores según el plan de priorización del ministerio.

**11. Vacunación contra el COVID-19.**

Según primera asignación de vacunas del 18 de febrero de 2021 se recibieron 842 dosis, las cuales fueron aplicadas entre el 18 y 22 de febrero de 2021 para los trabajadores de primera línea de atención COVID- 19 priorizados en la plataforma Mi Vacuna bajo la vigilancia y control de funcionarios de la Secretaría de Salud Distrital, Personería Distrital y Contraloría.

En la segunda asignación de lote de vacunas el 4 de marzo de 2021 se recibieron 1482 dosis, las cuales fueron aplicadas del 4 al 9 de marzo 2021, a los trabajadores priorizados en la primera etapa.

En la tercera asignación de lote de vacunas recibida el 10 de marzo de 2021, se recibieron 842 vacunas para completar esquema de segundas dosis de las primeras 842 personas que habían sido vacunadas entre el 18 y 22 de febrero del 2021.

Se realizó la cuarta asignación a partir del 25 de marzo y se han aplicado la segunda dosis a 1452 trabajadores de las 1482 personas vacunadas entre el 4 al 9 de marzo del 2021.

Se realizó la quinta asignación y se han aplicado la primera dosis a 300 trabajadores correspondientes a la segunda etapa.

No se colocaron vacunas a 205 trabajadores quienes hacen parte de las categorías de trabajadoras mujeres embarazadas (excluidas del Plan Nacional de Vacunación), trabajadores actualmente con COVID-19, trabajadores con síntomas respiratorios, personas que no han cumplido los 90 días Post contagio de COVID-19 y trabajadores que no aceptaron vacunarse por lo tanto firmaron disentimientos.

Al corte 4 de junio van aplicadas de primera dosis 2527 trabajadores y 2437 de segunda dosis de la vacuna Pfizer y de la vacuna Astrazeneca se han aplicado 330 trabajadores.

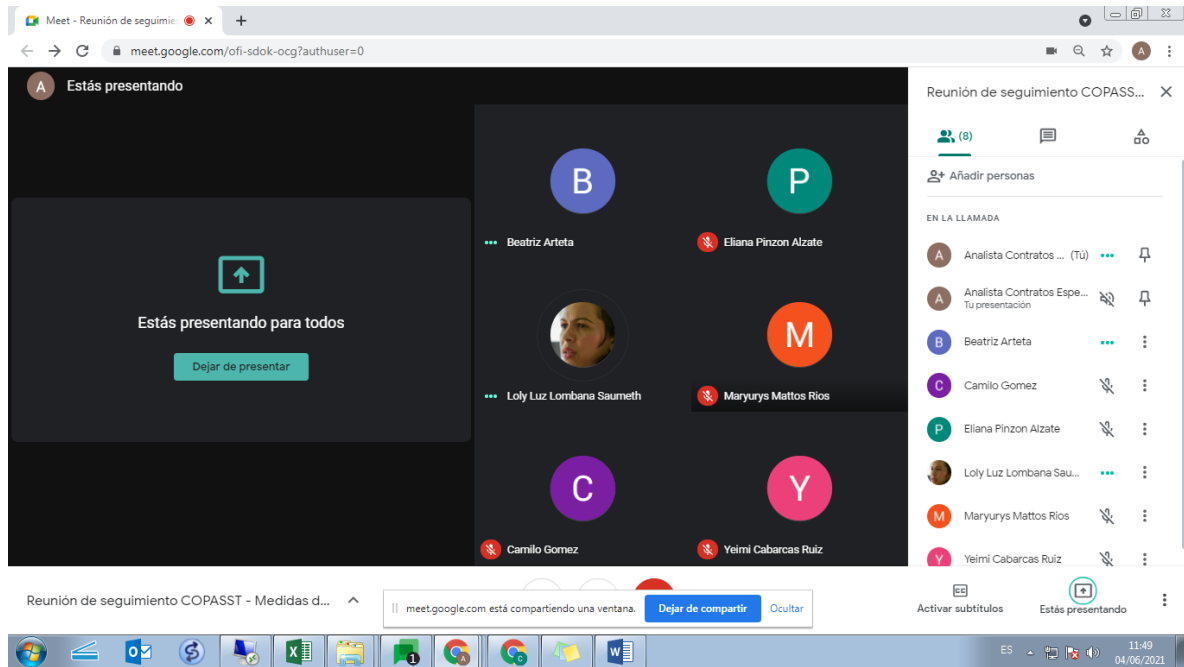
12. Seguimiento a implementación Resolución 392 de 2021, para revisión y aplicabilidad en la institución. Según nuevos lineamientos se hizo la actualización del manual protocolo de bioseguridad para prevención y contención del COVID, en el cual se quita la obligatoriedad de toma de temperatura y se elimina el formato para captura de la misma, también se recalca la importancia de reforzar la ventilación.

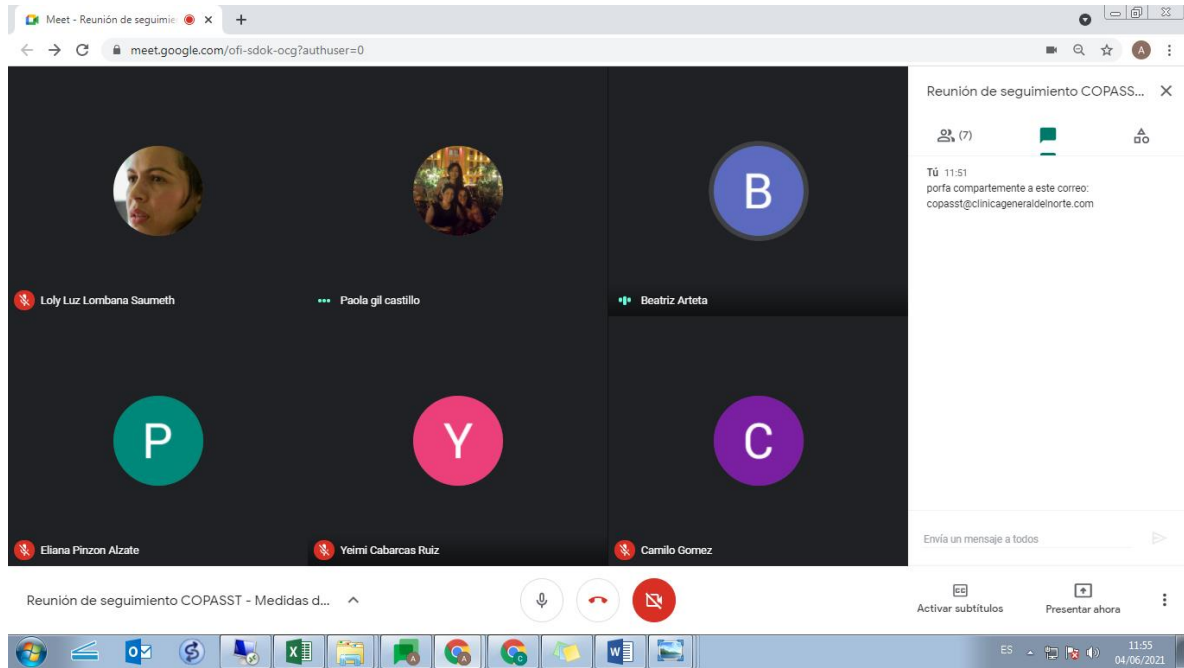
13. No se presentan observaciones o alertas negativas importantes por parte de la representante de la ARL en la reunión.

14. Publicación de Informes: Se publica en el link de la página web de la clínica [https://www.clinicageneraldelnorte.com/?page\\_id=6471](https://www.clinicageneraldelnorte.com/?page_id=6471) **Sección COPASST.**

NUM.	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA COMP.	FECHA CUMP.
1	Seguimiento al cumplimiento de las medidas de bioseguridad.	Miembros del COPASST	30/06/2021	
ASISTENTES – ACEPTAMOS				
CÓDIGO	NOMBRE	ÁREA	FIRMA	

Aprobado quorum por miembros del comité, Aura Gil representante de Arl Positiva, Loly Lombana representante de Arl Sura y Yeimi Cabarcas vigia ocupacional de Bolívar.





## ANEXO I. INFORME DE SEGUIMIENTO DEL COPASST O VIGÍA OCUPACIONAL A LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTENCIÓN DE CONTAGIO CON EL CORONAVIRUS COVID-19 EN EL SECTOR SALUD.

**Razón social de la institución: Organización Clínica General del Norte**

**ARL: Positiva y Sura**

**Verificado por el COPASST: Sí**

**Link de publicación del acta del COPASST:**

[https://www.clinicageneralnorte.com/?page\\_id=6471](https://www.clinicageneralnorte.com/?page_id=6471) **Sección COPASST.**

SOLICITUD	Respuesta	Responsable Evidencia
1. ¿Se ha identificado la cantidad de los EPP a entregar de acuerdo con número de trabajadores, cargo, área y nivel de exposición al riesgo por COVID-19?	Sí	Evidencia: Base de trabajadores por cargo, tipo de vinculación, área de la clínica y clasificación por nivel de exposición (directo, indirecto o intermedio). Anexo 1.
2. ¿Los EPP entregados cumplen con las características establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social?	Sí	Evidencia: Órdenes de compra, fichas técnicas de los EPP adquiridos. Anexo 2.
3. ¿Se está entregando los EPP a todos los trabajadores de acuerdo al grado de exposición al riesgo?	Sí	Evidencia: Base de trabajadores por cargo, tipo de vinculación, área de la clínica y nivel de exposición al riesgo. Anexo 3.
4. ¿Los EPP se están entregando oportunamente?	Sí	Evidencia a entregar: Base de trabajadores con registro de entrega de los EPP a cada trabajador con la fecha y hora de entrega. Anexo 4.
5. ¿Se está garantizando la entrega de los EPP en la cantidad y reemplazo de uso requerido?	Sí	Evidencia: Base de trabajadores con registro de frecuencia y entrega de los EPP a cada trabajador. Anexo 5.
6. ¿Se ha planeado lo necesario para contar con suficiente inventario que garantice la disponibilidad requerida para la entrega completa y oportuna de los EPP?	Sí	Evidencia: Cantidad de EPP en inventario y proyección de la cantidad de EPP que se ha de adquirir. Anexo 6.
7. ¿Se coordinó con la ARL el apoyo requerido para contar con los EPP necesarios de acuerdo con lo dispuesto en el Decreto 488,	Sí	Evidencia: Oficio de solicitud y respuesta de la ARL o acta con acuerdos y compromisos. Entrega de ARL Sura. Anexo 7.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida  
Nit: 890.102.768-5



SC No. 2610-1

Decreto 500 y Circular 29 del 2020 expedidos por el Ministerio del Trabajo?		
¿Se acordaron acciones de mejora (preventivas o correctivas) que se deben implementar?"	Sí	<p>Acción de mejora:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Aplicación de lista de verificación de Resolución 1155.</li><li>-Fortalecer seguimiento de protocolo de bioseguridad al Personal Docencia-Servicio (trámite de encuestas de autoreporte de estado de salud)</li><li>-Identificación y seguimiento a población en riesgo.</li><li>-Seguimiento a adherencia al diligenciamiento de la encuesta de las condiciones de salud. Se actualizó el formulario para el diligenciamiento de la encuesta, y se realizan seguimientos semanales con el fin de identificar y hacer seguimiento a los trabajadores con síntomas relacionados y positivos y abordarlos de manera oportuna.</li><li>-Se están citando a los jefes de las áreas críticas para evidencia la adherencia de la encuesta y la retroalimentación en el comportamiento en bioseguridad de sus trabajadores.</li><li>-Fortalecer cumplimiento de recomendaciones preventivas al personal para el desplazamiento desde y hacia el lugar del trabajo.</li></ul>
¿Se están cumpliendo las acciones de mejora (preventivas / correctivas) acordadas?"	Sí	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se socializa a residentes al ingreso a la institución, el protocolo de bioseguridad al Personal Docencia-Servicio (trámite de encuestas de autoreporte de estado de salud)</li><li>- Identificación y seguimiento a población en riesgo. Revisión de trabajadores que han reportado que pertenecen a grupo de riesgo, para depurar la base de datos.</li><li>- Lista de verificación de Resolución 1155. Se actualizó el protocolo de bioseguridad según los lineamientos de la normatividad.</li></ul>

**Carrera 48 No. 70 – 38 PBX 309 1999 Ext: 11215 – Call Center: 3091666**  
**cgeneral@clinicageneraldelnorte.com**  
**Barranquilla – Colombia**





CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida  
Nit: 890.102.768-5



SC No. 2610-1

		<p>-Se realiza seguimiento a las medidas de bioseguridad establecidas como el distanciamiento físico y lavado de manos, evidenciando situaciones de manera semanal e interviniendo directamente.</p> <p>-Se entregó tablero de informe en línea de las respuestas de la encuesta de seguimiento de condiciones de salud para las áreas y se socializan en reuniones con los líderes de procesos de áreas críticas para mostrar los resultados de diligenciamiento del autoreporte de su personal y se retroalimenta de condiciones inseguras, adicional diariamente se mandan los sintomáticos (Esta semana se prioriza ruta COVID). Se entregó a cada jefe de área el tablero para seguimiento de sus trabajadores.</p> <p>-Se sigue la prohibición de ingreso de domicilios en el horario laboral, esto con el fin de control la ingesta de alimentos.</p> <p>Ver acta para más detalles.</p>
--	--	---

# ANEXO II.

## **ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19**



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# INSTALACIÓN DE PANTALLAS DE PROTECCIÓN TRABAJADORES



Facturación- Call center-No pos-Liq 3 piso-Dir medica-Coord  
enfermería-hotelería-compras-Ing medica—coord. Urgencias-  
atención al usuario-admisiones-7 consultorios sede andes

# COLOCACIÓN DE BARRERAS EN PET SCAN



# JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

## Jornada de Vacunación

Después de recibir el primer lote de vacunas contra el covid19 asignadas por la Secretaría de Salud Distrital a la Organización Clínica General del Norte se aplicaron las primeras 842 dosis de biológicos a nuestros colaboradores priorizados en la plataforma Mi Vacuna bajo la vigilancia y control de funcionarios de la Secretaría de Salud Distrital, Personería Distrital y Contraloría.

Continuaremos el agendamiento del talento humano en salud para la aplicación de la vacuna en la medida que sigamos recibiendo los siguientes lotes de biológicos de parte de la secretaría de Salud Distrital de Barranquilla hasta completar la totalidad de nuestros colaboradores de la primera línea de atención.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19

EL DÍA 19 DE FEBRERO EMPEZÓ LA VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 EN LOS TRABAJADORES PRIORIZADOS EN LA ETAPA 1

Organización  
Clínica General del Norte  
Informa



Cumplimos con todos los requisitos del Ministerio de Salud y fuimos habilitados por la Secretaria de Salud Distrital.



Estamos listos para iniciar la primera etapa de vacunación contra el Covid-19. **Punto de vacunación: Cuarto piso lado B**

Atte.: Clínica General del Norte

*Comprometidos con la excelencia.*



# BARRERAS ACRÍLICAS EN RECEPCIÓN



# CAMPAÑA MOVILIDAD BIOSEGURA – SOCIALIZACIÓN CON LÍDERES

This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad en moto:". The slide content includes a list of icons representing various motorcycle safety and maintenance aspects, such as helmet use, seat belt, and vehicle checks. The meeting interface shows a grid of participants, with the presenter's video feed visible in the top right. The participant list on the right includes names like MARIA FERNANDA MAL... and Maria Fernanda Zapata.

This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad como peatón:". The slide content includes a list of icons representing various pedestrian safety aspects, such as crossing streets, using sidewalks, and wearing reflective clothing. The meeting interface shows a grid of participants, with the presenter's video feed visible in the top right. The participant list on the right includes names like MARIA FERNANDA MAL... and Maria Fernanda Zapata.

This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad en bicicleta:". The slide content includes a list of icons representing various bicycle safety aspects, such as helmet use, hand signals, and lane positioning. The meeting interface shows a grid of participants, with the presenter's video feed visible in the top right. The participant list on the right includes names like MARIA FERNANDA MAL... and Maria Fernanda Zapata.



# CAMPAÑA MOVILIDAD BIOSEGURA

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "Movilidad en transporte público:". The slide content includes icons for a bus, a train, a bicycle, and a car, along with text explaining safe practices for public transport. A sidebar on the right lists 15 participants, including Maria Fernanda Malave, Maria Y. Donado, Martha Lucia Rivera Z., Martha Rueda Buitos, Orieth Quispe, Romano Boncalo, Sandra Parfanda, Vanessa Paola Araya P., Vanessa Robles Acosta, Wendy Johanna Cabral, Yeliana Barrada Sandoz, Yiselis Garcia, and Zoraida Hernandez Cal. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons.

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "Movilidad en vehículo particular:". The slide content includes icons for a car, a motorcycle, a bicycle, and a person walking, along with text explaining safe practices for private vehicles. A sidebar on the right lists 15 participants, including Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Maria Alejandra, Wendy Johanna, and Diana Charri. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons.

# JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA



Se empezó jornada el 26 de noviembre, con una cobertura de 225 trabajadores administrativos, asistenciales y de apoyo. Se asignaron en total 1000 dosis para su aplicación y queda pendiente próxima jornada.



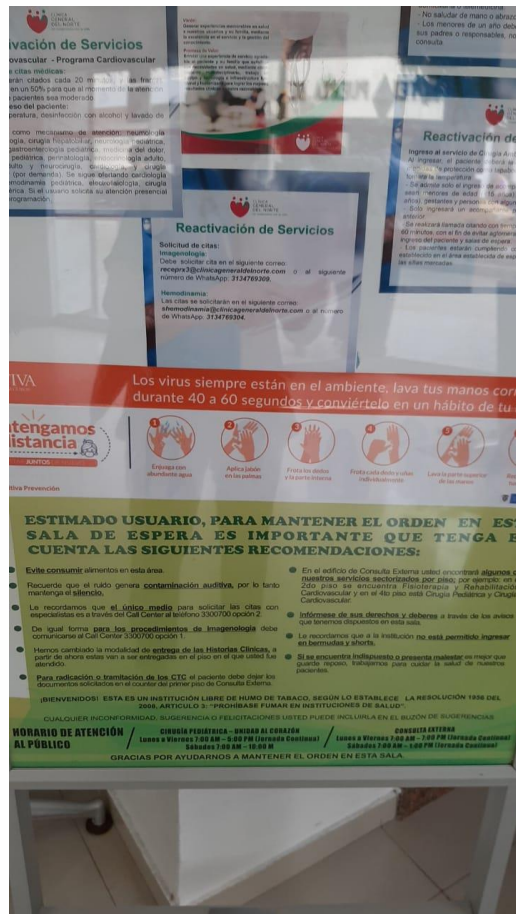
CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

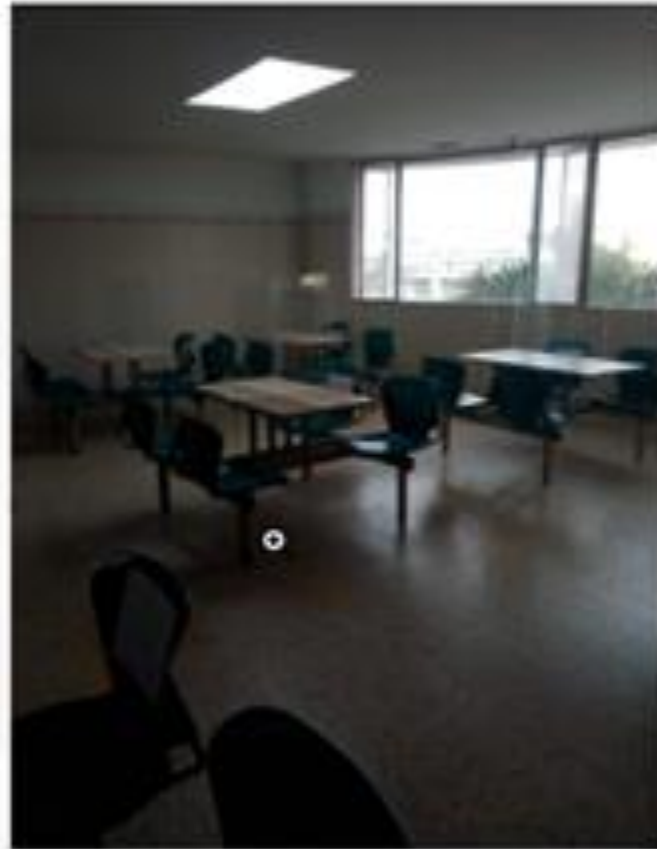
# RECOMENDACIONES EN CARTELERAS



# UBICACIÓN DE BARRERAS EN MESA DE CAFETERÍA PISO 10



# ESTRATEGIAS PREVENCIÓN COVID INSTALACIÓN DE BARRERAS EN ACRÍLICO EN SILLAS DE CAFETERÍA

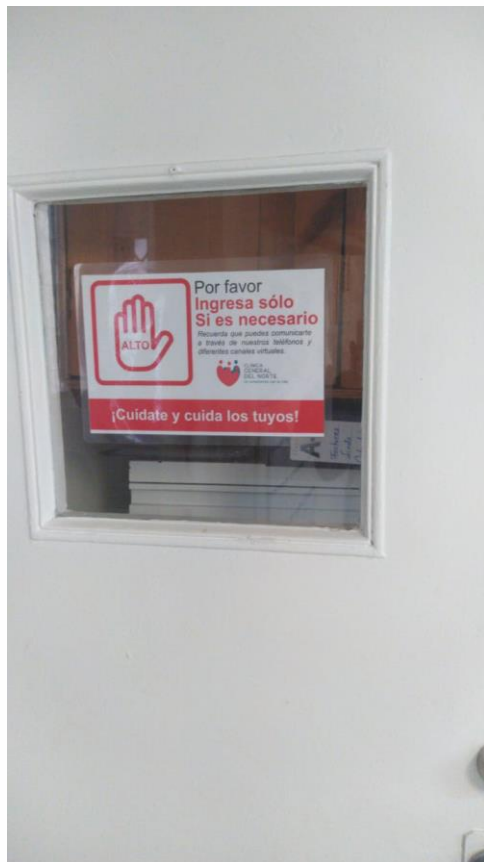


# SEÑALIZACIÓN INSTITUTO CARDIOVASCULAR



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# Instalación de letreros campaña cuídate y cuida los tuyos

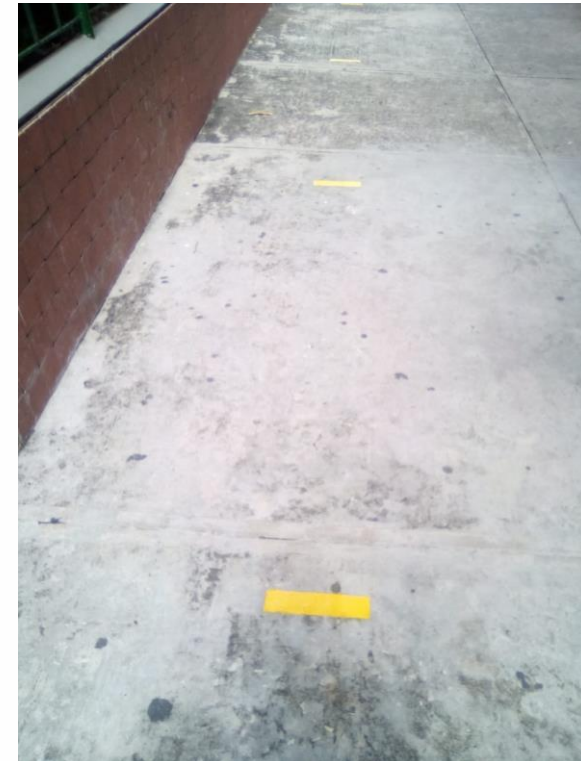




# INSTALACIÓN DE LETREROS CAMPAÑA CUÍDATE Y CUIDA LOS TUYOS



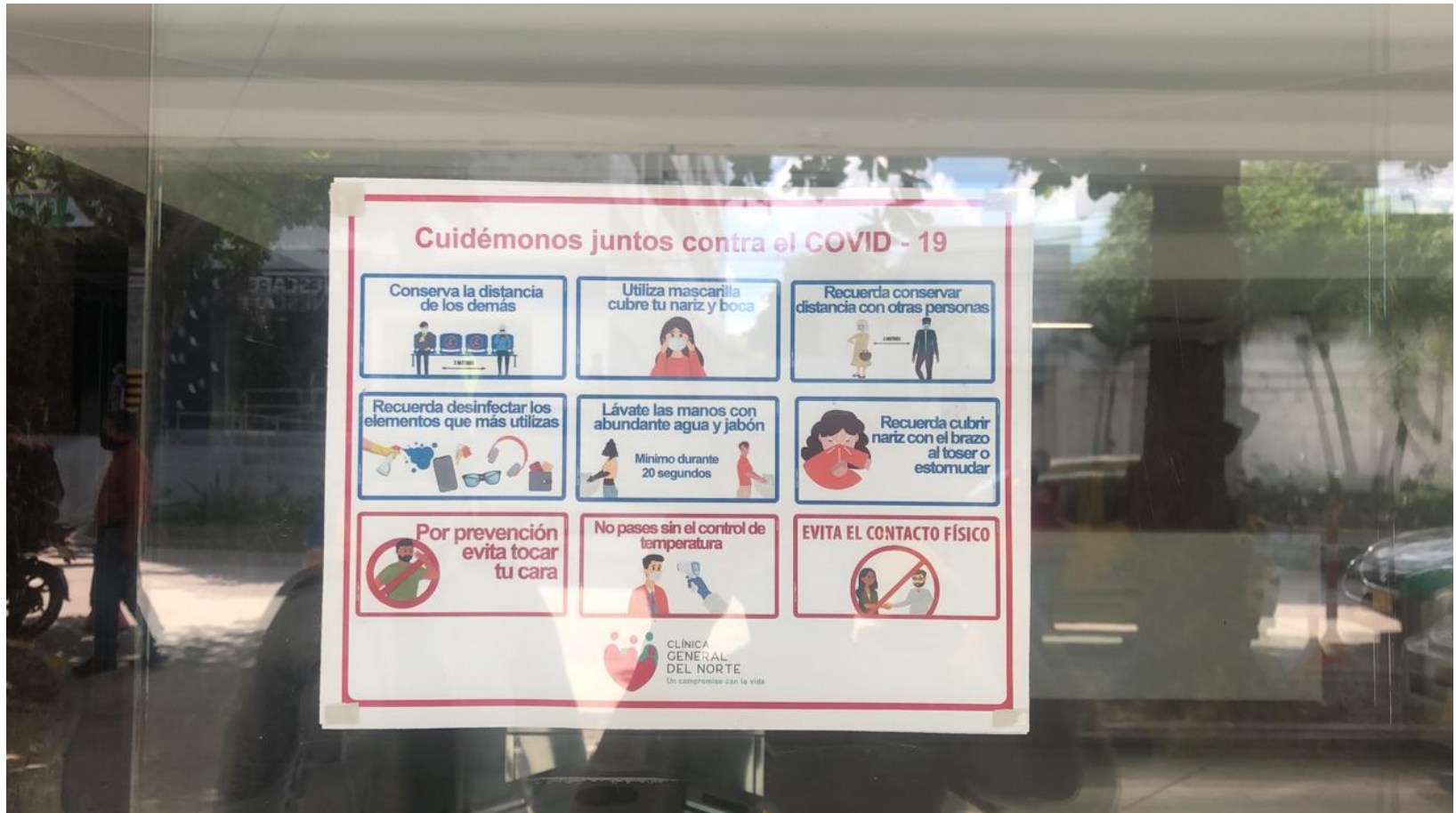
# PUERTA 2 Y URGENCIAS REMARCACIÓN DE COLOR EN LAS QUE ESTABAN ANTERIORMENTE



# BARRERAS DE ACCESO EN PISO COVID-19



# SEÑALIZACIÓN DE CUIDADO COVID-19



# SEÑALIZACIÓN DE DISTANCIAMIENTO EN LAS ENTRADAS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## CAPACITACION EN TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PERSONAL DE HOTELERÍA



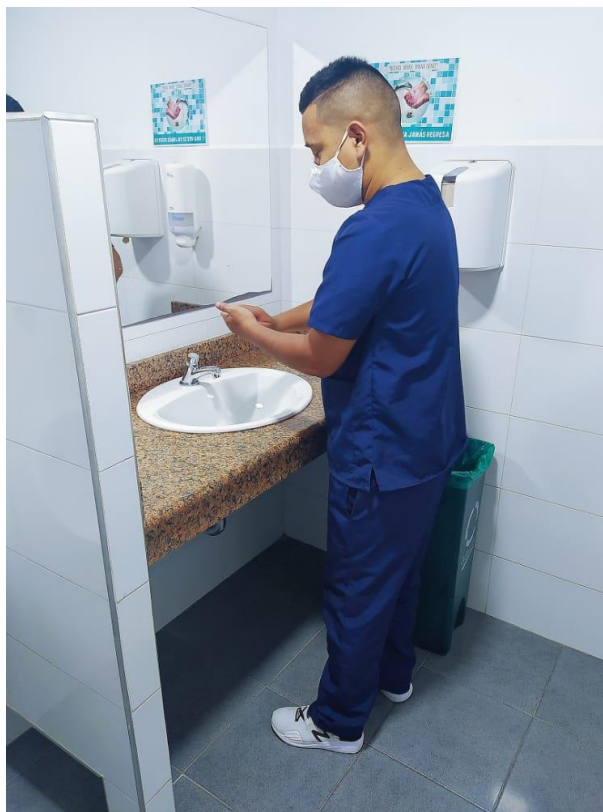
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- DISTANCIAMIENTO FÍSICO



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- LAVADO DE MANOS





# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- SEÑALIZACIÓN DE LAVADO DE MANOS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

**TOMA DE TEMPERATURA AL INGRESO DE LA INSTITUCIÓN**



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## INSTALACIÓN DE BARRERAS DE PROTECCIÓN EN LÍNEAS DE FRENTE

### LÍNEA DE FRENTE INGRESO CARRERA 49



### LÍNEA DE FRENTE URGENCIAS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS

### Instalación de lavamanos portátiles

Puerta No 5

Puerta No 2

Puerta No 10 Torre David Herrera

Entrada Consulta Externa

2 Lavamanos Hospitalización 3 piso lado C (Ruta Covid)

2 lavamanos antecámaras urgencias



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## RUTA DE ATENCIÓN COVID

Ruta Urgencias- hospitalización 3 piso lado C

Ruta Urgencias –Uci Neuroquirurgica

Ruta Urgencias- Sala de Transito Pacientes IRAG

Ruta Urgencias- cirugía Quirófano 2



URGENCIA- CIRUGIA QUIROFANO 2



URGENCIA- 4 PISO (ASCENSOR)



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

MANTEN LA DISTANCIA, POR NUESTRA SEGURIDAD



ASCENSORES GEMELOS PASILLO DE LA 70



Sala de espera imágenes . uci, 4 piso quimioterapia



CAFETERÍA Y CASINO



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## ADQUISICIÓN DE LAMPARAS UV PARA DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE

Se realizó instalación de Lámparas Uv en la Unidad Manejadora de Aire Acondicionado de la Uci Neuroquirurgica (Ruta Covid) y Piso 10 Administración de la torre David Herrera y una Lámpara móvil para desinfección de Habitaciones, Quirófanos y demás áreas cerradas de la Organización.



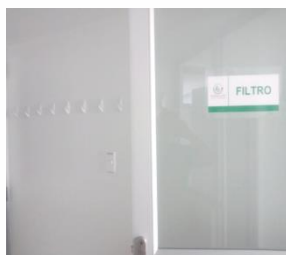
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## ANTECAMARAS PARA USO Y OPTIMIZACION DE EPP

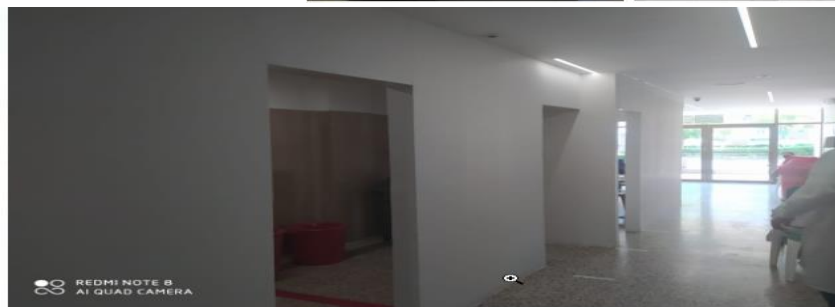
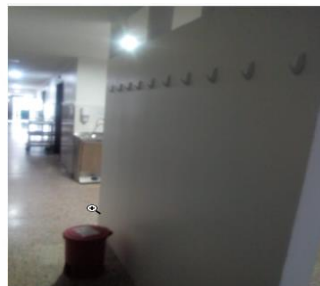
UCI NEURO

3 PISO LADO C

SALA TRANSITO



FILTRO - SALA DE INFORMACIÓN DE FAMILIARES - UCI NEURO 4 PISO TORRE NUEVA



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida



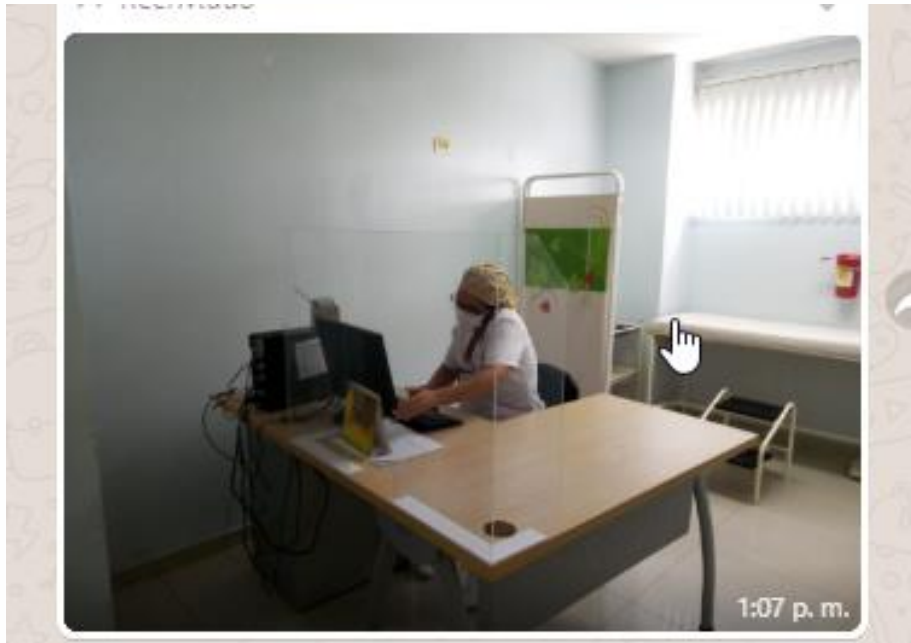
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

AISLAMIENTO 3 PISO LADO C Y NUEVO ACCESO PERSONAL ADMINISTRATIVO  
PUERTA NO 6



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

PROTECTORES ACRILICOS EN CONSULTORIOS CONSULTA EXTERNA E INST  
CARDIOVASCULAR



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# ANEXO III.

## MENSAJES DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DIFUNDIDOS EN LA INSTITUCIÓN



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# Teleorientación Psicológica ARL SURA

Fwd: Teleorientación Psicológica ARL SURA Recibidos x



**Beatriz Arteta**

12:26 (hace 0 minutos) ☆ ↶ ⋮

para Clinorte, Programas, Angel, Danitza, Marley, Tatiana, TATIANA, Carmen, Karen, Luz, GEISEL, Zully, Copasst, Gina, MARIA

Buenas tardes, interesados en brindarles apoyo en situaciones de manejo del duelo y del Dolor, les compartimos el link de teleorientación para afiliados a Sura ARL.

LINK TELEORIENTACIÓN Psicológica: <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

Atenta a sus comentarios e inquietudes

Saludos cordiales,



**Beatriz Arteta**  
Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

🏢 Organización Clínica General del Norte @clinicageneraldelnorte  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Este correo electrónico es una comunicación de la Clínica General del Norte. Si usted no es el destinatario de este correo electrónico, se le solicita que no divulgue la información contenida en él. Si usted es el destinatario de este correo electrónico, se le solicita que no divulgue la información contenida en él.

warded message -----

**Z Lombana Saumeth** <[zlombana@sura.com.co](mailto:zlombana@sura.com.co)>

Jun 2021 a las 12:00

Teleorientación Psicológica ARL SURA

Beatriz Arteta <[beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)>, sst.mision@gmail.com <[sst.mision@gmail.com](mailto:ssst.mision@gmail.com)>.

sgsst <[coordinador-sgsst@serviciostemporales.net](mailto:coordinador-sgsst@serviciostemporales.net)>, Copasst CGN <[copasst@clinicageneraldelnorte.com](mailto:copasst@clinicageneraldelnorte.com)>

do Doc, le comparto el link de Teleorientación

Teleorientación Psicológica: <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

comentarios e inquietudes

## Z LOMBANA SAUMETH

.....NAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS  
ARL SURA COLOMBIA

Dirección: Carrera 54 No. 68-106 Oficina 304 (Barranquilla - Colombia)

☎ Teléfono: (055) 3560234 Ext: 55128 - Móvil: 3183239782

✉ [zlombana@sura.com.co](mailto:zlombana@sura.com.co)

[www.arisura.com](http://www.arisura.com)



**Mantente informado en prevención frente al Covid 19, para ti y tus trabajadores aquí** <https://www.segurossura.com.co/covid-19/Paginas/default.aspx>



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# Promoción de la Salud Mental / Actividades de apoyo emocional



 CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

**¡Porque tu  
salud  
mental nos  
interesa!**

La coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo y el COPASST, han dispuesto un espacio personalizado para tu **"Salud Emocional"** con el apoyo de una **Psicóloga de la ARL**.

**Lugar:** Consulta Externa (Presencial o virtual según demanda)  
**Día:** Viernes por la tarde  
**Horario:** 2:30 p.m.

**Contamos con tu asistencia**

# Cartilla actividades prevención para desordenes osteomusculares y de salud mental

Envío material de apoyo en prevención ARL **positiva**- Cartilla actividades prevención para desordenes osteomusculares y de salud mental Recibidos x

**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, Cindy, Bryan, Luz, Yeimi, Luz, Danitza, Karen, Marley, GEISEL, Analista, Zully, Yetxana, Odeth, HEMOFILIA, mí, Gina ▾

mar, 1 jun 6:19 (hace 3 días) ☆ ↶ ⋮

Buenos dias...

Les comparto material educativo sobre **Actividades Terapéuticas**, como un aporte para reforzar las medidas de intervención para fomentar la salud músculo esquelética y mental en los trabajadores, sobre todo durante el **TRABAJO EN CASA (Ley 2088 del 2021)**.

Esperamos que dicho material, sea de gran utilidad en materia de prevención a nuestra población trabajadora. cordialmente,

**Beatriz Arteta**

Coord SST

3091999 Ext. 11092

[beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com)

Organización Clínica General del Norte [www.clinicageneralnorte.com](https://www.clinicageneralnorte.com)



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE  
Su compromiso con la vida



Positiva

## TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN GUIA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS	3
<b>EJERCICIOS DE CONTROL RESPIRATORIO</b>	
1. Ejercicios de control respiratorio	4
<b>ENTRENAMIENTO DE MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN</b>	
2. Entrenamiento de memoria, atención y concentración	13
2.1 Gimnasia Central	14
Principiante	15
Intermedio	21
Avanzado	25
<b>ENTRENAMIENTO DE CAPACIDAD AERÓBICA</b>	
3. Entrenamiento de capacidad aeróbica	29
<b>ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA SINTOMATOLOGÍA LUMBAR</b>	
4. Entrenamiento específico para sintomatología lumbar	33



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE  
Su compromiso con la vida

# DIVULGACIÓN CAPACITACIONES

RV: INSCRIBETE YA! EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS GRATUITAS 2021 - SEMANA DEL 31 DE MAYO AL 04 DE JUNIO - PNEP - POSITIVA EDUCA

Externo Recibidos X



**Aura Paola Gil Castillo**

jue, 27 may 16:26 (hace 2 días)



para Maira, alromamontajes@gmail.com, ASETEM, william@asetemtda.com, Michael, nuclear, seguridadysalud, administrativa, Edna, Dayana, Yulieth, Jhoner, Dani

Buen día Afiliados,

les comparto los enlaces de acceso a los talleres web de la proxima semana para que participen y compartan a todos los trabajadores.

**CRONOGRAMA**  
SEMANA 31 DE MAYO - 04 DE JUNIO  
**RED NACIONAL DE COMUNIDADES**  
EN EMERGENCIAS Y APROXIMACIÓN APLICANDO ENFOQUES DE RIESGOS Y PLANES

LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am
Lluvia de ideas en la pandemia	Sector salud: riesgo por contacto temático	Sector construcción: identificación de peligros biológicos, evaluación y control de riesgos	Sector minería: indicadores de gestión	Las neurociencias cognitivas en SST: desafíos en la cuarta revolución industrial



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# PAUSAS ACTIVAS

Fwd: Recordatorio... Pausas activas en áreas asistenciales y de apoyo V 28-21 Recibidos x



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Alexandra, Cindy, Liliana, MARIA, Wendy, Juany, Jocelyn, Luisa, Katherine, Gina, mí ▾

vie, 28 may 11:33 (hace 20 horas)



Buenas tardes , interesados en la prevención del estrés, fatiga y lesiones osteomusculares, en nuestra población trabajadora, se programan hoy a partir de las 2pm , Pausas activas en áreas sala de Partos, cirugía, endoscopia, hospitalización 5A, B,C,D,E y Servicio de alimentación  
Recuerda convertirte en líder activo, que promueva la realización de pausas activas en tu area de trabajo, segun instrucciones de la Fisioterapeuta de apoyo de la ARL.

**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**

## PAUSAS ACTIVAS

**DÍA: TODOS LOS VIERNES**  
**HORA: 2:00 p.m. - 5:00 p.m.**  
**EN LOS DIFERENTES SERVICIOS SEGÚN CRONOGRAMA**

**BENEFICIOS**

- Disminuye el estrés
- Motiva y mejora las relaciones

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

ocgn.com.co

CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



# CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR

**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti

**HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO**  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

## ALGUNOS CONSEJOS

Cuando cuidas de un ser querido que tiene COVID-19, quizás también te sientas estresado. Puede que te preocupes por tu salud y sobre la salud de la persona enferma. Esto puede afectar tu capacidad de comer, dormir, y concentrarte, así como empeorar problemas crónicos de salud. Es posible que también aumente tu consumo de alcohol y tabaco.

Si tienes un trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, continúa con tu tratamiento. Comunícate con tu médico o profesional de salud mental si el problema empeora.

**¿CÓMO RECONOCER QUÉ ES TÍPICO Y QUÉ NO LO ES?**

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles y es normal sentirse estresado y preocupado durante los efectos de la pandemia por COVID-19.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres experimentando diferentes emociones, es importante saber que cuando estas persisten, es el momento de pedir ayuda.

## ¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR?

- Evita la exposición a demasiadas noticias sobre COVID-19
- Comparte tus preocupaciones y pensamientos
- Descansa y enfócate en actividades que disfrutes, como leer, mirar películas, o participar de juegos en línea.
- Continúa en contacto con otras personas a través de llamadas telefónicas, o videoconferencias

### ORGANIZA EL APOYO Y HAZ TUS RELACIONES MÁS SÓLIDAS:

- Permite expresiones:** Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales y hablar con tu familia o amigos.
- Haz algo para los demás:** Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea.
- Prevee apoyo a un familiar o a un amigo:** Si un familiar o un amigo necesita aislarse y hacer cuarentena, piensa en maneras de permanecer en contacto.

## PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO, SIGUE ESTOS PASOS:

- Mantén una rutina diaria, que incluya bañarte y vestirse.
- Ignora por periodos de tiempo las noticias sobre COVID-19, incluyendo las redes sociales.
- Consume alimentos equilibrados y mantente hidratado.
- Haz ejercicio.
- Duerme bien.
- Evita el consumo de drogas y alcohol.
- Haz estiramientos, respira profundamente o medita.
- Concéntrate en los pensamientos positivos.
- Comunícate con otros y comparte cómo te sientes.
- Concéntrate en actividades que disfrutes.
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.
- Fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.
- Reconoce tus logros.

**Cuidarte a ti mismo puede ayudarte a afrontar el estrés.** También te ayudará a ser capaz de apoyar la recuperación de tu ser querido.

Página 1 de 1

# PREVENCIÓN COVID-19

Prevención COVID-19

Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro

8:25 (hace 0 minutos)

La salud es de todos Minsalud

Cuando se presentan síntomas de COVID-19, la responsabilidad individual es la **acción más efectiva para frenar el contagio.**



Si nos cuidamos **AVANZAMOS**

La salud es de todos Minsalud

Un contagiado con COVID-19 **puede transmitir el virus incluso antes de presentar síntomas.**

Si nos cuidamos **AVANZAMOS**



**Sé responsable,** usa tapabocas, mantén la distancia física y lávate las manos.

La salud es de todos Minsalud

**¿Qué debes hacer si presentas síntomas de COVID-19?**

- 1** Tú y las personas con las que compartes vivienda **deben aislarse.**
- 2** Llama de inmediato a la línea nacional **192**, a tu EPS o descarga la aplicación CoronApp-Colombia.
- 3** Si los síntomas son fuertes, **dirígete a un centro de salud.**



Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo - COPASST

3091999 Ext. Ext 11185

[copasst@clinicageneraldelnorte.com](mailto:copasst@clinicageneraldelnorte.com)

Organización Clínica General del Norte



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# APOYO TELEORIENTACIÓN- ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO FRENTE AL COVID 19

Servicio de teleorientación-acompañamiento y apoyo Psicológico frente al COVID 19

Recibidos X



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas ▾

📧 lun, 10 may 15:06 (hace 4 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, ARL Positiva nos brinda a todos sus Afiliados el servicio de acompañamiento y apoyo Psicológico frente al Covid 19, por medio de la **TELEORIENTACIÓN**, a la cual pueden acceder desde el **APP Conexión Positiva**; descargándola en sus celulares por **play store**.

Adjuntamos un Excel donde pueden relacionar los trabajadores que requieran el servicio de TELEORIENTACIÓN, nos lo envían para gestionar ante responsable de la ARL.  
cordialmente,



**Beatriz Arteta**

Coord SST

📞 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

📱 Organización Clínica General del Norte 📄 @clinicageneraldelnorte  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Este mensaje y cualquier archivo adjunto que contiene información privilegiada o confidencial es propiedad de la Organización Clínica General del Norte. Si usted no es el destinatario de este mensaje, se le solicita no divulgar, copiar, distribuir o utilizar esta información. Si usted ha recibido este mensaje por error, se le solicita avisar inmediatamente al remitente.

----- Forwarded message -----

De: **Aura Paola Gil Castillo** <[aura\\_gil@positiva.gov.co](mailto:aura_gil@positiva.gov.co)>

Date: lun, 10 may 2021 a las 14:57

Subject: SERVICIO DE TELEORIENTACION

Buenas tardes,

Le adjunto un Excel donde pueden relacionar los trabajadores que requieran el servicio de TELEORIENTACION, me lo envía para gestionar ante el área responsable.

Les recordamos que nuestra ARL Positiva les brinda a todos los Afiliados el servicio de Acompañamiento y apoyo Psicológico frente al Covid 19, por medio de la **TELEORIENTACION**, a la cual pueden acceder desde el **APP Conexión Positiva**; descargándola en sus celulares por **play store**.

Igualmente estamos atentos a resolver sus inquietudes.

Atentamente,



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# TIPS DE SEGURIDAD

Tips de seguridad



Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro ▾

mié, 5 may 14:13 (hace 2 días) ☆ ↶ ⋮

**TIPS DE SEGURIDAD**  CLINICA GENERAL DEL NORTE

**Factor de Riesgo Publico**

Tomado del Comité Internacional de la Cruz Roja.

**Si escucha disparos, balaceras o explosiones:** 

- Evite tocar, mover o recoger balas, armas, granadas o cualquier tipo de artefacto explosivo o sus partes.
- Evite la curiosidad y no se acerque a zonas de alto riesgo.
- De ser posible, intente no circular por zonas identificadas de alto riesgo.

**Si escucha disparos, balaceras o explosiones y se encuentra en un espacio cerrado:** 

- Evite la curiosidad, asomarse por las ventanas, salir



CLINICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL LAVADO DE MANOS

Infórmate: Te invitamos a conocer los lineamientos para la celebración del día mundial de la higiene de manos

Externo Comunicaciones X



Comunicaciones Ocg  
para Clinorte, Programas, Centro

mié, 5 may 9:41 (hace 2 días) ☆ ↶ ⋮

inglés > español Traducir mensaje

Desactivar para: inglés x

## Campaña día mundial del lavado de manos

**"Prevenir está en ti, está en tus manos.  
Manos limpias, atención segura"**

Te invitamos a conocer más sobre los lineamientos para la celebración del día mundial de la higiene de manos.

**Miércoles 5 de Mayo  
Hora: 2:00 p.m.**

**¡Conéctate aquí!**



CLINICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# RECOMENDACIONES MUSCULO ESQUELETICAS EN PANDEMIA

RECOMENDACIONES SALUD MUSCULO ESQUELETICAS EN PANDEMIA Externo Recibidos X



**Aura Paola Gil Castillo**

para Maira, alromamontajes@gmail.com, ASETEM, william@asetemtda.com, Michael, nuclear, seguridadysalud, administrativa, Edna, Dayana, Yulieth, Jhoner, Daniela, Talento, Yesica, operativo@asistenciamedicadelcaribe

mar, 4 may 12:32 (hace 3 días) ☆ ↶ ⋮

Buen día Estimados Afiliados

Cordial saludo,

Les comparto material educativo sobre RECOMENDACIONES PARA MANTENER SALUD MUSCULO ESQUELETICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE PANDEMIA; les recomiendo revisarlos y compartirlos con los Trabajadores, así mismo, pueden reforzar los temas con capacitación virtual/presencial cargada en el plan de trabajo.

también cuentan con los talleres virtuales donde se programan diversos temas enfocados al riesgo Biomecanico y en [www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co) encuentran más material de interés.

gracias por la atención y quedo atenta a sus respuestas

Atentamente,



AURA PAOLA GIL CASTILLO

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

Te asegura una vida saludable, previniendo problemas asociados al sobrepeso corporal, hipertensión arterial y diabetes (Enfermedades Crónicas No Transmisibles - ECNT).

**Evita el sedentarismo y rompe la rutina, alternando tareas en el computador y practicando ejercicio durante el día**



CLINICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# DIVULGACIÓN TÉCNICA MANEJO DEL DUELO

TÉCNICAS AFRONTAMIENTO MANEJO DEL DUELO Y 6 ACCIONES FORTALECIMIENTO EMOCIONAL FRENTE AL COVID Recibido as x

**Beatriz Arteta**

para Clinarte, Programas, Gina, MARIA, Ligia, HENRY, Rosemary, mi

[ue, 29 abr 17:24 (hace 21 horas)

Buenas tardes, como acciones de intervención en la vigilancia epidemiológica al riesgo Psicosocial, les compartimos material "TÉCNICAS AFRONTAMIENTO- MANEJO DEL DUELO y 6 PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE FRENTE AL COVID".

Esperamos les sea de su interés, y soporte para compartir con su personal a cargo cordialmente,

**Beatriz Arteta**

Coord SST

3091999 Ext. 11092

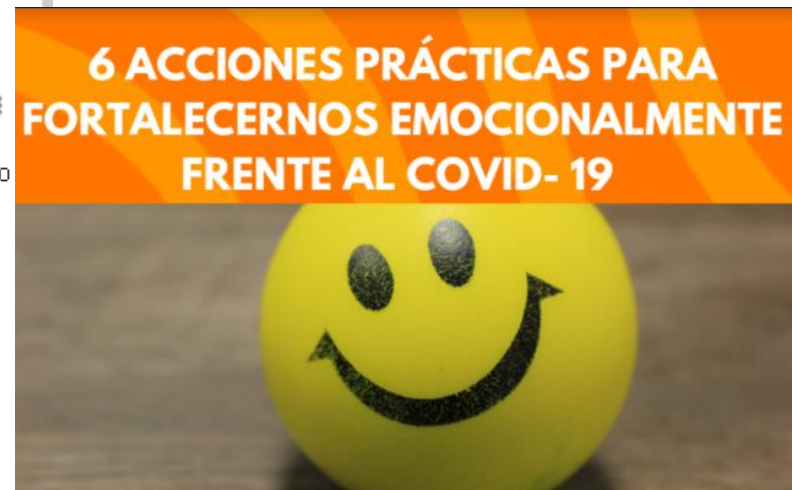
[beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

Organización Clínica General del Norte @clinicageneralnorte

[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



1. ENTENDER

2. CÓMO NOS AFECTA

El COVID-19 no es una enfermedad

exclusiva para quien Es normal que sientas angustia y



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# CELEBRACIÓN DÍA INTERNACIONAL SST

## Agéndate para:

Divulgación de directrices de la Política de Gestión Integral y objetivos que apuntan al cumplimiento de la Política de SST (risoterapia y autocuidado) en las diferentes áreas y sedes.

Conversatorio que se realizará con la ARL Positiva de 6:30 p.m. a 8:00 p.m.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



**Abril 28**

**Día Internacional  
SST**



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



# PAUSAS ACTIVAS

## RECORDATORIO.... Pausas activas en áreas asistenciales

Recibidos x



**Beatriz Arteta**  
para Clinarte, mi

10:27 (hace 4 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, interesados en la prevención del estrés, fatiga y lesiones osteomusculares, en nuestra población trabajadora, se programan Pausas activas en áreas de 9, 8, 7, 6, 5 (maternidad y Hosp 5 A, B, C, D E). Recuerda convertirte en líder activo, que promueva la realización de pausas activas en tu área de trabajo, según instrucciones de la Fisioterapeuta de apoyo de la ARL.

**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**  
Un compromiso con la vida

## PAUSAS ACTIVAS

**DÍA: TODOS LOS VIERNES**  
**HORA: 2:00 p.m. - 5:00 p.m.**  
**EN LOS DIFERENTES SERVICIOS SEGÚN CRONOGRAMA**

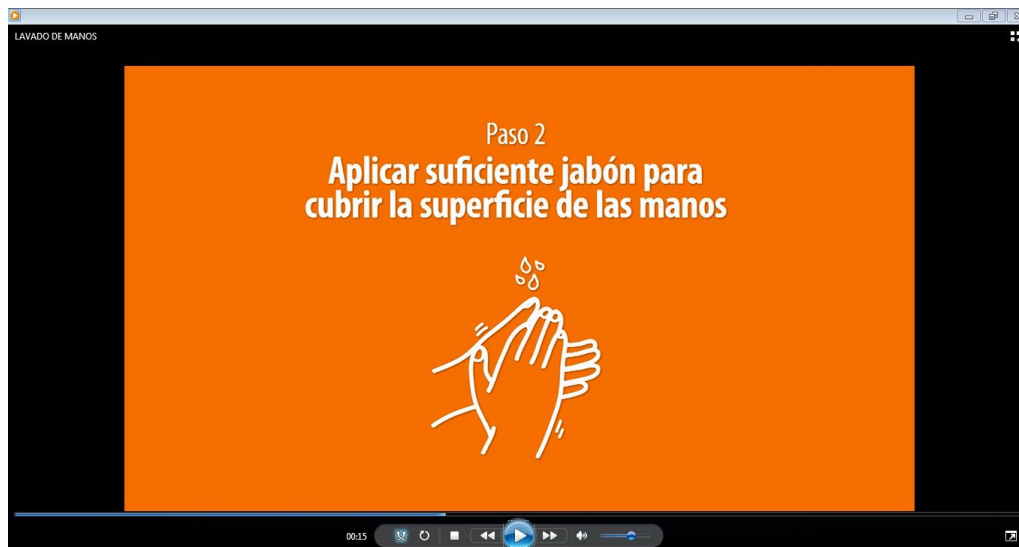
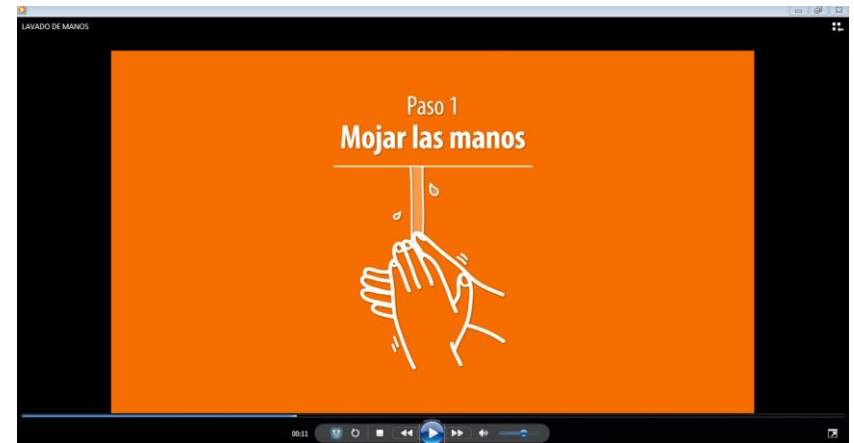
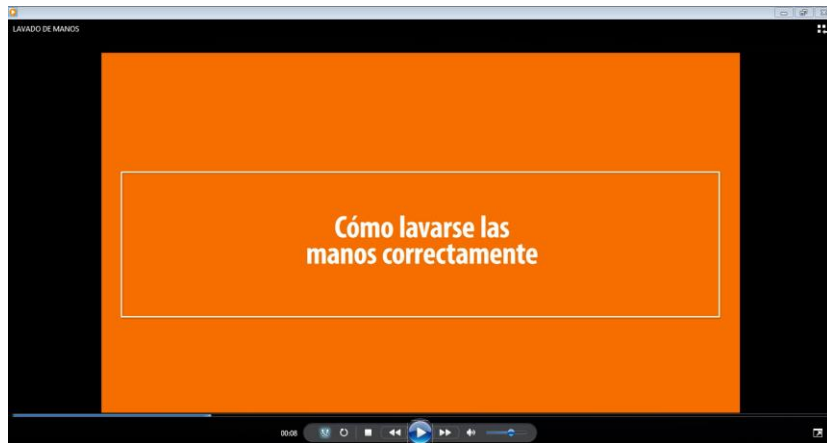
**BENEFICIOS**

- Disminuye el estrés
- Motiva y mejora las relaciones intrínsecas al ser

**FUNCIONES DE ESTIRAMIENTO**

1. Estiramiento de cuello  
2. Estiramiento de hombros  
3. Estiramiento de brazos  
4. Estiramiento de espalda  
5. Estiramiento de piernas

# VIDEO LAVADO DE MANOS



# VIDEOS PAUSAS ACTIVAS PARA OJOS

VIDEOS PAUSAS ACTIVAS PARA OJOS Recibidos x



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, mí

6:06 (hace 4 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, con el fin de fomentar el autocuidado y aportar mecanismos de prevención de estrés, enfermedades músculo esqueléticas, fatiga visual; anexamos videos preventivos (3), que nos ayudarán a evitar cansancio / fatiga visual durante la jornada laboral.

Hay dos videos , que pueden ser enviados a sus grupos de Whatsapp, para promocionar su realización en trabajadores que no tienen acceso a correos

Agradecemos seguir instrucciones para su realización ... cordialmente.,



**Beatriz Arteta**

Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com)

📘 Organización Clínica General del Norte 📷 @clinicageneralnorte  
[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)

El contenido publicado en este correo electrónico solo tiene alcance controlado de Organización General del Norte. Si usted no es destinatario de este mensaje o cree haber recibido este mensaje por error, comuníquese al responsable de correo electrónico.

# SESIONES DE YOGA PARA LOS TRABAJADORES

DE NUESTRO INTERES ..... ACTIVIDADES PREVENTIVAS / YOGA VIRTUAL CONÉCTATE ESTE ES EL LINK Recibidas x



Beatriz Arteta  
para Clínica, Programas ▾

mié, 31 mar 17:15 ☆ ↶ ⋮



Te invito  
A que hagas parte de las clases  
de Yoga  
Los sábados a las 11:00am  
Virtual por Meet



## Beneficio del yoga

Tonificación, Estiramiento muscular,  
Aumento de la fuerza abdominal y de la  
espalda, corrección postural, Mejor figura,  
Correcta oxigenación del organismo al  
trabajar continuamente con la respiración  
Tonificación de la musculatura del suelo  
pélvico, concentración, conocimiento del  
cuerpo, disminuye el estrés, genera  
disciplina, compromiso, mejora la  
digestión, fortalece autoestima, auto  
descubrimiento, entre otros.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# RECOMENDACIONES-FISIOTERAPIA-RESPIRATORIA-EJERCICIO-FISICO-COLABORADORES-AFECTADOS POR COVID19

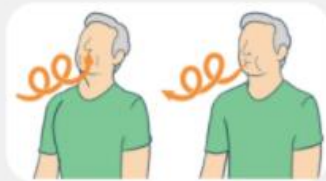
En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración labios fruncidos:

Este ejercicio se utiliza para reducir la sensación de disnea (dificultad respiratoria).  
Indicación:  
Inspirar lentamente por la nariz. Aguantar el aire 2-3 segundos.  
Luego soplar lentamente por la boca, formando una "U" con los labios.



En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración costal (ejercicios de expansión torácica):

Tumbado con piernas estiradas o sentado en una silla. Manos en el tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (expirar). Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



Contactos manuales



En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración abdominal o diafragmática:

Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla. Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (expirar). Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde.

### ✓ 10-15 respiraciones.



Contactos manuales



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# DIAGNÓSTICO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

INICIO DE NUESTRO DIAGNOSTICO DE SALUD FISICA Y MENTAL



Copasst GGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clínica, Programas, Centro

10:16 (hace 9 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días estimados colaboradores

La evaluación de Salud física y mental le permitirá a la empresa, conocer cuál es la percepción de salud de sus trabajadores. Esta evaluación es importante porque, en caso de presentarse algún cambio negativo en la salud, podrá implementar acciones de control rápidas que protejan la salud de sus trabajadores.

**¡Cuidamos tu salud física y mental!**

Queremos iniciar una transformación y tu haces

transformación y tu haces parte de ello. Participa en nuestro diagnóstico de salud mental y física.

Participe a partir del lunes  
Una vez por semana



Agradecemos mucho su participación, es fundamental para proteger la salud de todos.

**DEL NORTE**  
Un compromiso con la vida