

COVID 19

# Guías Técnicas

## Recomendaciones generales

Medidas preventivas individuales y colectivas para  
el período post ASPO (aislamiento social  
preventivo y obligatorio).

## RECOMENDACIONES GENERALES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS

### COVID-19: Contagio y prevención

El COVID-19 se contagia por vía aérea, cuando una persona portadora del virus tose o estornuda y segrega pequeñas gotas. Al entrar en contacto con los ojos, la boca o la nariz de otras personas se produce el contagio. El virus no permanece suspendido en aire, pero sí puede vivir por ciertos períodos de tiempo sobre cualquier tipo de superficies.

El virus presenta una estructura lipídica (la cubierta que lo envuelve) que lo hace muy soluble a soluciones jabonosas. Por eso, la principal medida de prevención individual es el lavado de manos (complementada, en forma secundaria, por el alcohol al 70%) y la principal medida colectiva es la “técnica de doble balde - doble trapo”:

- Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común.
- En el balde N.º 1 agregar agua y detergente.
- Sumergir el trapo N.º 1 en balde N.º 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- En el balde N.º 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N.º 2, escurrir y friccionar en las superficies. Si la concentración es de 55 gr/litro, 100 ml de lavandina rinden para 10 litros de agua.
- Enjuagar con trapo N.º 2 sumergido en balde N.º 2 con agua.
- Dejar secar

### Recomendaciones específicas

Las medidas que se recomiendan a continuación son buenas prácticas que la SRT y la OMS recomiendan implementar, aunque en la localidad no haya habido COVID-19 o incluso una vez que el pico de contagios haya pasado. Además de proteger a los trabajadores del COVID-19 permiten reducir los contagios de otras enfermedades infecciosas, y por ende reducir el ausentismo general y los costos asociados.

#### Hábitos individuales

- Reforzar todas las medidas de higiene personal.
- Lavado frecuente de manos durante la jornada y especialmente:
  - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos o de comer.
  - Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.
  - Después de utilizar instalaciones sanitarias.
  - Después de estar en contacto con otras personas.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la nariz y la boca con el codo o un pañuelo descartable al toser o estornudar.

- No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.) en comedores o durante la jornada laboral.
- Promover el lavado de manos de visitantes, proveedores, contratistas; no sólo de empleados. Informarles acerca de la ubicación de sanitarios con adecuada provisión de agua y jabón (señalética, cartelera o información verbal ofrecida al ingreso al establecimiento).
- Proveer dispenser de alcohol en gel o alcohol rebajado (70%) en lugares clave del establecimiento (entradas, halls y palieres, salas de espera, baños, comedores, vestuarios, salas de reuniones). Establecer una rutina de verificación y rellenado.
- Exhibir afiches de lavado de manos en lugares clave del establecimiento (descárgalo de WEB de PROVART: <https://www.provinciart.com.ar/articulos/188-descargas.html>).
- Adoptar otras medidas de comunicación interna para promover el lavado de manos (mailing, carteleras, afiches en salas de reunión, redes sociales internas, cascadeo de los líderes).

## **Limpieza y desinfección en los lugares de trabajo**

- Mantener todos los lugares ventilados.
- Reforzar las rutinas de limpieza y desinfección de los locales antes de comenzar a trabajar y al terminar.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección. Establecer turnos para que haya menos personas utilizándolos en forma simultánea.
- Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70%, incluyendo todas aquellas superficies que se tocan (picaportes, botoneras de ascensores, teclados, cajas, etc.).
- Limpiar y desinfectar las herramientas y materiales de trabajo antes y después de trabajar o frente al cambio de turno. Lo mismo con los vehículos y otros elementos de uso compartido. En lo posible, evitar el uso compartido.
- Mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes. Establecer protocolos específicos de acción en caso de tratamiento de residuos contaminados. Señalizar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.
- Las tareas de fumigación o limpieza y desinfección deben seguir las medidas de seguridad e higiene propias de la tarea.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para hidratarse, higienizar y desinfectar.

## **Organización del trabajo**

- Reducir la dotación ampliando los turnos o el teletrabajo para permitir a los trabajadores mantener la distancia de 2 metros en todo momento.
- Separar al trabajador de otras personas o del público mediante mamparas, pantallas o cortinas adecuadas, en la medida en que sea posible.
- Limitar el ingreso de público a lugares de atención o de visitantes. Hay que indicar que aguarden en la vía pública manteniendo la distancia, no permitir el ingreso de acompañantes innecesarios, establecer cupos máximos de ingreso, son algunas de las medidas a evaluar.
- En caso de ser necesario el acercamiento por entrega de materiales/mercancías, se debe asignar un lugar para dejarlos con un mecanismo de aviso a fin de que otro trabajador espere y lo retire oportunamente, minimizando el acercamiento y contacto entre personas. Este lugar se deberá higienizar constantemente.

- Para mercadería transportada en camiones: coordinar ingresos y egresos para evitar congestiones y minimizar los tiempos de carga, descarga y espera. Se recomienda que el chofer espere dentro del vehículo.
- Establecer lineamientos acerca de frente a qué síntomas las personas deben permanecer en el domicilio y trabajar en forma remota para evitar probables contagios. Validar con el servicio médico interno y comunicar apropiadamente por diferentes canales. No esperar a que el trabajador tenga fiebre o síntomas más graves para que comience el aislamiento.

## Elementos de protección personal

- Usar protección (barbijo y/u ocular) cuando haya riesgo de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- Proveer a los trabajadores de elementos de higiene (agua y jabón, alcohol en gel, otros) y seguridad según corresponda a sus actividades (guantes descartables, tapabocas o barbijo descartable, protección ocular, otros) y capacitarlos en su correcta colocación, retiro, disposición, mantenimiento.
- Los EPP (elementos de protección personal) son individuales, no se comparten.
- Los EPP de protección contra el coronavirus deben ser descartables, en lo posible, y no interferir con otros EPP necesarios para realizar la tarea en forma segura.
- Higienizar y desinfectar los guantes descartables, especialmente cuando hay interacción con público o intercambio de objetos (tarjetas, dinero, mercadería).
- Disponer de pañuelitos de papel descartable en lugares clave de la organización y de cestos de residuos con tapa para arrojarlos. Junto a éstos se recomienda ubicar un dispenser de alcohol en gel o sanitizante para manos.

## Reuniones y eventos

Más allá de la finalización del ASPO, algunas buenas prácticas que debemos adoptar son:

- Antes de la reunión: conocer la reglamentación local sobre cantidad de personas permitidas y contar con un plan de contingencia. Preguntarse si es necesario tener una reunión cara a cara o si puede remplazarse por una teleconferencia. Si tiene que ser cara a cara, pueden convocarse menos personas para permitir que estén más separadas. Asegurarse de que el lugar de reunión es ventilado, higiénico, cuenta con alcohol en gel y otros sanitizantes para manos, pañuelos de papel descartable y cestos de residuos con tapa. Informar a los participantes junto con la invitación que, en caso de tener síntomas o no sentirse bien, no deben participar en forma presencial. Lo mismo si la persona acaba de volver de viaje de un foco de contagio. Hacer extensivas estas recomendaciones a proveedores involucrados, por ejemplo, de catering. Recopilar los nombres, direcciones, teléfonos y mails de contacto de todos por si fuera necesario dar aviso a las autoridades (en caso de contagio). El plan de contingencia debe contemplar qué hacer en caso de que alguien se sienta mal durante la reunión, cómo aislarlo y derivarlo al sistema de salud, cómo hacer seguimiento de su diagnóstico y qué información compartir con el resto de los involucrados.
- Durante la reunión: proveer información de las medidas de salud a los participantes (de preferencia en forma oral y escrita). Se puede comenzar con una actividad de rompe hielo, por ejemplo, saludando sin tocarse de formas originales. Invitar a los asistentes a lavarse las manos antes de comenzar, antes y después del break, al retirarse. Proveer elementos de higiene, como alcohol en gel, pañuelitos de papel descartables y cestos de residuos con tapa. En la medida de lo posible, disponer las sillas de forma tal

que los participantes estén separados por 1 metro de distancia. Mantener las puertas y ventanas abiertas para garantizar la ventilación. Agradecer a los participantes por su colaboración.

- Luego de la reunión: guardar los datos de contacto de los participantes por lo menos durante un mes. Si los organizadores toman conocimiento de que algún asistente fue testeado positivo por COVID-19, informar a los demás asistentes para que se mantengan alerta por 14 días y eviten el contacto social.

## Traslados

- Reducir al mínimo el traslado de personal, realizando la higiene y desinfección de los vehículos de la empresa antes y después de cada traslado.
- Informar al personal la importancia de lavarse las manos, antes, durante y después de los desplazamientos.
- Ofrecer, en la medida de lo posible, kits de higiene personal a los trabajadores (o disponer elementos de higiene en el lugar de trabajo, en la entrada).
- Minimizar el uso de transporte público (ver disposiciones en protocolos específicos de cada actividad).
- Recomendar al personal que, para trayectos cortos, camine o use bicicletas.
- Quienes puedan usar el auto particular, deben mantenerlo ventilado y desinfectar volante, espejos, palancas, freno de mano, botoneras, manijas y baúl antes y después de cada uso.
- Si el transporte público es inevitable, se recomienda esperar lo más separado posible en los andenes y paradas; respetar las distancias mínimas dentro de los vagones / vehículos; y cubrirse la boca y nariz con el codo al estornudar o toser.
- El empleado que tenga síntomas respiratorios (fiebre, dolor de garganta, tos, goteo nasal) no debe tomar el transporte público.

Para viajes entre ciudades, provincias o países:

- Antes de viajar: conseguir información sobre la situación de salud en el lugar de destino. Decidir si se avanza o no con el viaje. Evitar los traslados de empleados de grupos de riesgo. Si la persona debe viajar a un lugar con COVID-19, brindarle información de parte de un profesional médico antes de hacerlo. Entregar a los empleados un kit de higiene para el viaje e información médica de contacto del lugar de destino.
- Durante el viaje: promover el lavado de manos frecuente y la distancia social (2 metros).
- Después de viajar: en función del lugar de destino, el empleado deberá guardar 14 días de aislamiento durante los cuales puede teletrabajar. Si el empleado tiene cualquier síntoma debe mantener el aislamiento incluso de otros miembros del grupo familiar y dar aviso al sistema de salud.

## Plan de contingencia y continuidad de un negocio

Contar con un plan sobre qué hacer en caso de que alguien presente síntomas compatibles con COVID-19 en el lugar de trabajo. El plan debe contemplar:

- Aislamiento de la persona y aviso a las autoridades sanitarias.
- Medidas de apoyo para personas de grupos de riesgo o situaciones de riesgo (ej. Viajes) que eviten la estigmatización y discriminación.
- Medidas para quienes estuvieron en contacto con la persona afectado.
- Situaciones con síntomas y medidas a adoptar.

- Apoyo psicológico, ofrecimiento de información y servicios de apoyo para la persona afectada, su familia, sus compañeros.

También es recomendable contar con un plan de continuidad del negocio válido para cualquier situación de emergencia. Éste puede incluir:

- Promover el teletrabajo más allá de la finalización del ASPO.
- Mantenimiento de los servicios y operaciones esenciales en forma descentralizada o virtual.
- Comunicación del plan a todas las partes interesadas.

Para pequeñas y medianas organizaciones, es recomendable conocer la oferta de servicios gratuitos del gobierno municipal o provincial en relación con estos temas.

Los servicios de Higiene y Seguridad en Trabajo, y de Medicina Laboral deberán evaluar las condiciones particulares del establecimiento y recomendar las medidas específicas que correspondan implementar en cada caso, así como también analizar los procesos de trabajo y otros elementos del sistema de gestión para sugerir adaptaciones. Los servicios serán responsables de la capacitación al personal.

## Fuentes

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO - RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TRABAJOS EXCEPTUADOS DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO - RECOMENDACIONES PARA DESPLAZAMIENTOS HACIA Y DESDE TU TRABAJO

OMS Getting your workplace ready for COVID-19