Higiene y Seguridad Covid-19 Coronavirus para Pymes

Soluciones para Empresarios, Directores y Gerentes de las Pequeñas y Medianas Empresas

JOSE ROBERTO ALCAZAR PADILLA

Primera edición: Julio de 2020
Copyright © 2020 **José Roberto Alcázar Padilla.**
Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio sin el permiso expreso de su autor.

Correo electrónico: jose.alcazar@safetynova.com
WhatsApp: +54 3878 350877

SAFETYNOVA

Índice

Sobre el Coronavirus

Indicadores

Sintomas

Cuarentena

Prevención

Higiene

Manos:

¿Por qué lavarse las manos y cómo hacerlo?

Evita tocarte la Cara

Alcohol en Gel

Guantes

Cara:

Protección Respiratoria N95

Barbijo Social

¿Cómo utilizarlos de forma segura?

Mascara Facial

Ojos:

Protección Ocular

Protección Cuerpo Completo:

Traje Mameluco

Áreas de Trabajo:

Desinfección de Superficies

¿Qué es el Ozono?

¿Cuáles son los beneficios del Ozono?

¿Cómo se produce el Ozono?

¿Cómo desinfecta el Ozono?

¿Dónde usar el Ozono?

¿Dónde usar el Ozono?

¿Es seguro usar el Ozono como desinfectante?

¿El Ozono es cancerígeno?

¿Cómo el Ozono los virus y bacterias?

¿Como se usan la Cabinas Safety Ozono?

Limpieza

Distanciamiento Social

Evita el Saludo con la mano

Riesgos Psicosociales:
Cuida tu salud mental y física
¿Qué viene?
Alimentación Saludable
Seguridad Alimentaria
Teletrabajo
Comunicación Digital
Confianza y Credibilidad
Anuncio temprano
Transparencia
Involucrar a los trabajadores
Planificar
Normas de Higiene y Seguridad
Check List OIT Prevención y Mitigación del Covid-19 en el trabajo
OSHAS 3992 Preparación de Lugares de Trabajo
Norma IRAM 3820 Protocolos de Actuación
Protocolo Aspectos Generales
Capacitación, Comunicación
Reincorporación gradual
Distancia de Seguridad
Recepción de materiales
Gestión de Novedades
Tarjeta de Seguimiento para Trazabilidad
Higiene Personal
Ambiente de trabajo
Ingreso de personas
Uso de vehículos
Residuos
Como actuar: Sintomas
Como actuar: Caso Positivo
Ejemplo de Protocolo de Prevención para Obras de Construcción.
Carteleria de Higiene y Seguridad

En este libro encontrarás la situación real del Covid-19 en el mundo según fuentes oficiales, Cuáles son las medidas de Prevención adecuadas para cada situación que se presenta en una Pyme y las normas de Higiene y Seguridad que se deben aplicar para cada una de las situaciones que vivimos en las Pymes en esta época de Crisis y Oportunidades.

Encontrarás herramientas que podrás aplicar inmediatamente luego de leer el libro para que logres mejores resultados en la Gestión de la Pyme.

Solo las Pymes que estén en constante aprendizaje lograrán salir adelante de lo contrario caerán y dejarán de existir. Para seguir creciendo lee este libro y todos los que he publicado, las Pymes son la fuerza de crecimiento más grande del mundo cuando están en constante evolución con visión hacia el futuro.

Capítulo 1

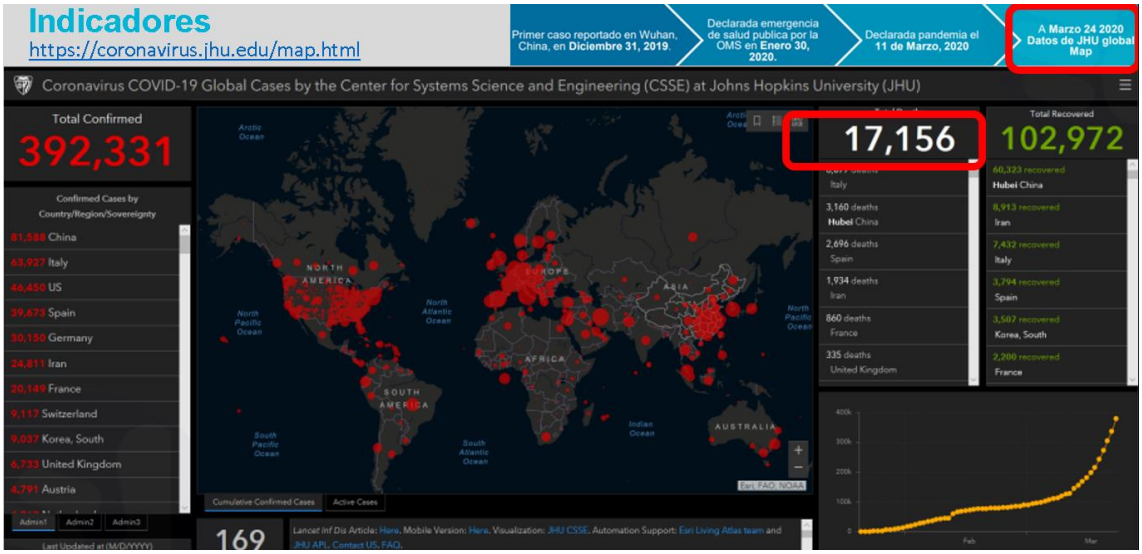
Sobre el Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los seres humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS).

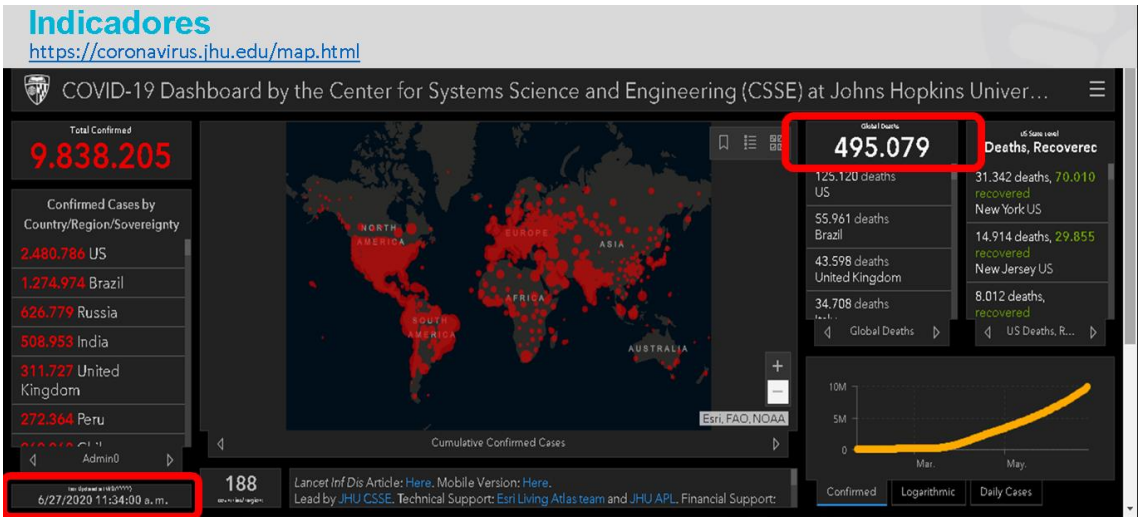
Actualmente nos encontramos ante una pandemia (epidemia que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. No existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona. Entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de unos 6

pies). A través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente se inhalen en los pulmones.

Indicadores



Como se puede ver en el tablero de control que tiene **Universidad Johns Hopkins** muestra los resultados de los casos de Covid-19 que existen en el mundo en tiempo real. Hasta el 24 de marzo del 2020 existían registrados en el mundo 392.331 casos confirmados y 17156 muertes por Covid-19.



Hasta el 27 de junio del 2020 el número de casos confirmado creció a 9.838.205 y el de muertes a 495.079, esta enfermedad vino para quedarse y la mejor herramienta que tenemos es la Prevención por esto que tienes que cumplir con cada uno de los puntos que se describen este libro.

Sintomas

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad en unos 7 días sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 cada 6 personas que desarrollan COVID-19 puede evolucionar a una enfermedad grave y tener dificultad para respirar, que puede requerir internación.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria o tienen las defensas debilitadas, presentan más riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica en forma

inmediata. Quédese en casa si no se siente bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con anticipación. Siga las instrucciones de su autoridad de salud local.

Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre la situación en su área. Llamar con anticipación permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Cuarentena

El aislamiento y la cuarentena ayudan a proteger al público al prevenir la exposición a personas que tienen o pueden tener una enfermedad contagiosa.

Ponerse en cuarentena durante 14 días si usted:

- Regresa de un viaje fuera de los países.
- Tuvo contacto cercano con alguien que tiene o se sospecha que tiene COVID-19.

- La autoridad de salud pública le ha dicho que puede haber estado expuesto y necesita ponerse en cuarentena.

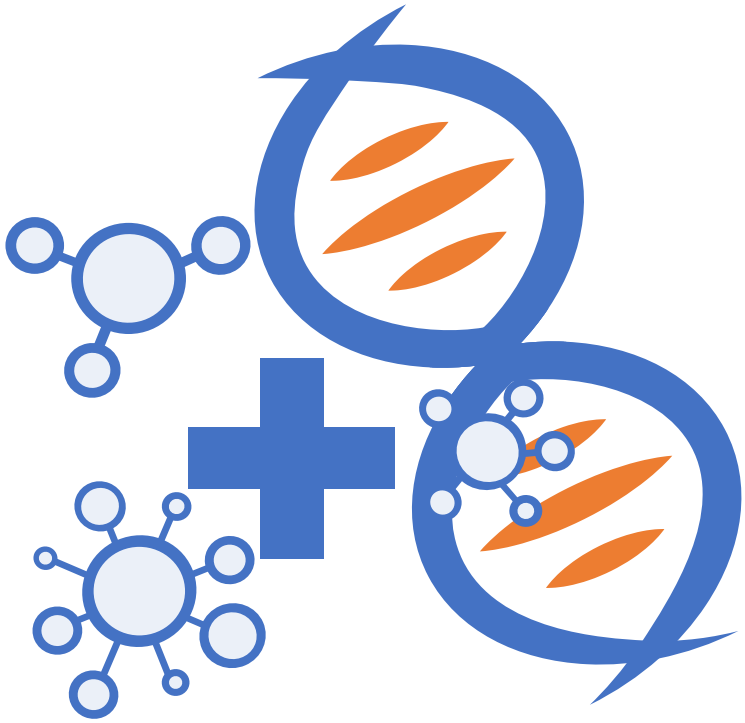
Cuarentena significa que durante 14 días debe:

- Cumplir con lo señalado por la autoridad local y controlarse los síntomas, incluso si son leves.
- Evite el contacto con otros para ayudar a prevenir la transmisión del virus en la etapa más temprana de la enfermedad.

- Practique el distanciamiento físico (social).

Capítulo 2

Prevención



Las personas deben seguir pensando con anticipación sobre las acciones que pueden tomar para mantenerse saludables y prevenir la propagación de COVID-19 en los países.

Manténgase al tanto de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, disponible en el sitio web de la OMS y a través de su autoridad de salud pública nacional y local. La mayoría de las personas infectadas experimentan una enfermedad leve y se recuperan, pero puede ser más grave para otros.

Cuide su salud y proteja a los demás haciendo lo siguiente:

Estar preparado en caso de que usted o un miembro de su familia se enfermen.

Evitando todos los viajes no esenciales, incluidos los cruceros.

Auto aislarse y control de síntomas (tos, fiebre o dificultad para respirar) durante 14 días si ha viajado fuera de los países.

Reducir el contacto con otros siguiendo las pautas para el autocontrol, el autoaislamiento o el aislamiento.

Practicando el distanciamiento social y la higiene adecuada.

Usar máscaras, si es necesario.

Higiene

Una higiene adecuada puede ayudar a reducir el riesgo de infección o propagar la infección a otros:

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de usar el baño y al preparar la comida.

Use desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Al toser o estornudar: tosa o estornude en un pañuelo o en la curva de su brazo, no en su mano. deseche los pañuelos desechados lo antes posible en un cesto de basura forrado y luego lávese las manos.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.

Manos:

Limpie sus manos regularmente y a fondo con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón. Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes.

¿Por qué lavarse las manos y cómo hacerlo?

Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol mata los virus que pueden estar en sus manos.

Puede ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos a mantenerse saludables lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave cuando es probable que contraiga y propague gérmenes:

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer comida.

- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo de vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar un corte o herida.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales.
- Después de manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

Evita tocarte la Cara

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

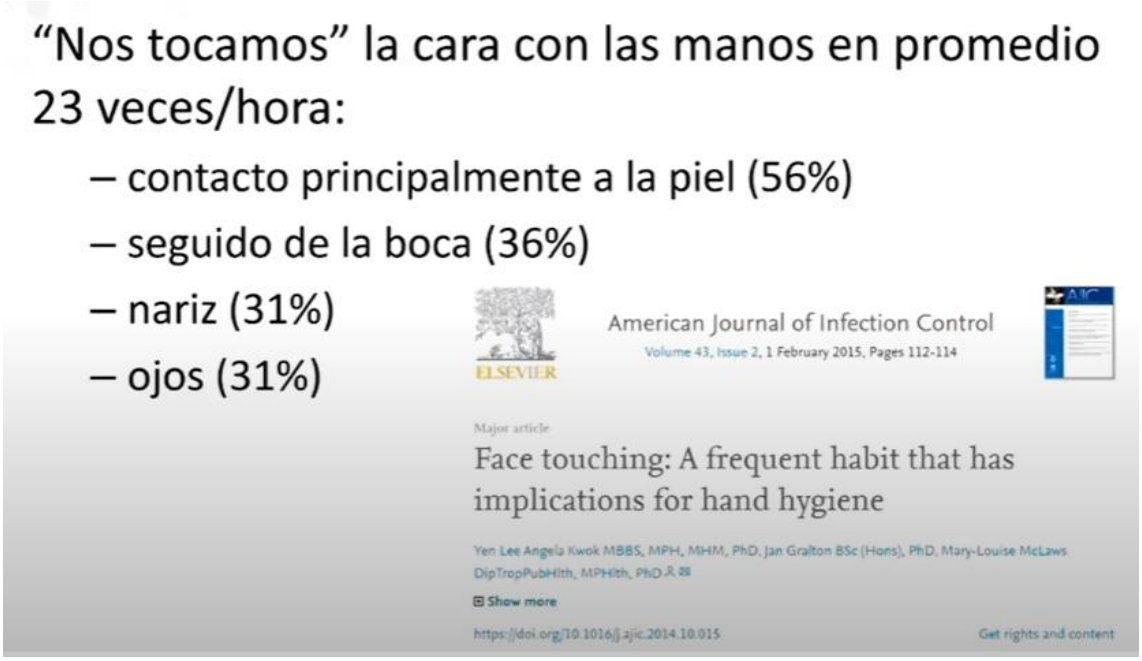
¿Por qué?

Las manos tocan muchas superficies y pueden detectar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.

"Comienza a trabajar para no tocarte la cara, porque una de las principales formas en que los virus se propagan es cuando te tocas la boca, la nariz o los ojos", hay formas seguras de tocarte la cara.

Si no puedes detenerte, no es el fin del mundo. Hay maneras de reducir las posibilidades de infecciones por tocar la cara.

"Ser consciente o consciente de este hábito es útil cuando se trata de evitar tocar la cara". "Identificar factores desencadenantes, como secreción nasal o ganas de estornudar es importante. En este caso, tener pañuelo limpio cerca es útil; es mejor usar eso para tocarte la cara que las manos desnudas".



Alcohol en Gel

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos un 60% de alcohol mirando la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos en muchas situaciones.

Sin embargo:

- Los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes.
- Los desinfectantes para manos pueden no ser tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasientas.

- Es posible que los desinfectantes para manos no eliminen químicos dañinos de las manos, como pesticidas y metales pesados.

1. Aplique el producto de gel en la palma de una mano. (lea la etiqueta para conocer la cantidad correcta).
2. Frota tus manos juntas
3. Frota el gel sobre todas las superficies de tus manos y dedos hasta que tus manos estén secas. Esto debería tomar alrededor de 20 segundos.

Guantes

Las manos son una parte del cuerpo importante que se debe proteger por que las usamos constantemente para tocar a las personas o tomar los objetos que usamos diariamente. Para protegernos de Coronavirus las personas que están más expuestas deben usar guantes de látex certificados.

El uso diario de los guantes de látex no previene la infección de la Covid-19 porque puedes contraer la Covid-19 a través de guantes que estén contaminados si por ejemplo te tocas la boca, la nariz o los ojos con los guantes contaminados te puedes infectar.

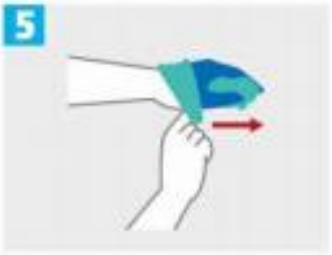
Aquellas personas que sea les exija el uso de los guantes de látex deben seguir las siguientes recomendaciones para quitarse los guantes después de usarlos:

Sujete la parte exterior de un guante por la muñeca. **No toques tu piel desnuda.**

Despega el guante de tu mano, tirando de adentro hacia afuera.

Sostenga el guante que acaba de quitarse tu mano enguantada.

Despega el segundo guante colocando tus dedos dentro del guante en la parte superior de tu muñeca.



Gire el segundo guante al revés mientras tira lejos de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.

Deseche los guantes de forma segura. **NO REUTILICE LOS GUANTES.**

Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Cara:

La cara es un área que se debe proteger para evitar la infección, para esto la OMS ha recomendado que se utilicen las mascarillas o barbijos como protección, pero también se solicito que se utilicen equipos certificados para los casos donde el contacto posible con personas con síntomas es más frecuente.

Protección Respiratoria N95

Los protectores respiratorios N95 están certificados y cumple con las exigencias de protección necesarias. Estos equipos de protección personal deben usarse de siguiendo las instrucciones que recomienda el proveedor, por ejemplo, no se deben compartir, son descartables, se deben colocar sin tocar el protector, no usarlos diariamente durante varias horas al día por que puede llegar a causar lesiones leves en la piel de la persona que los este usando todo depende de la sensibilidad de cada persona.

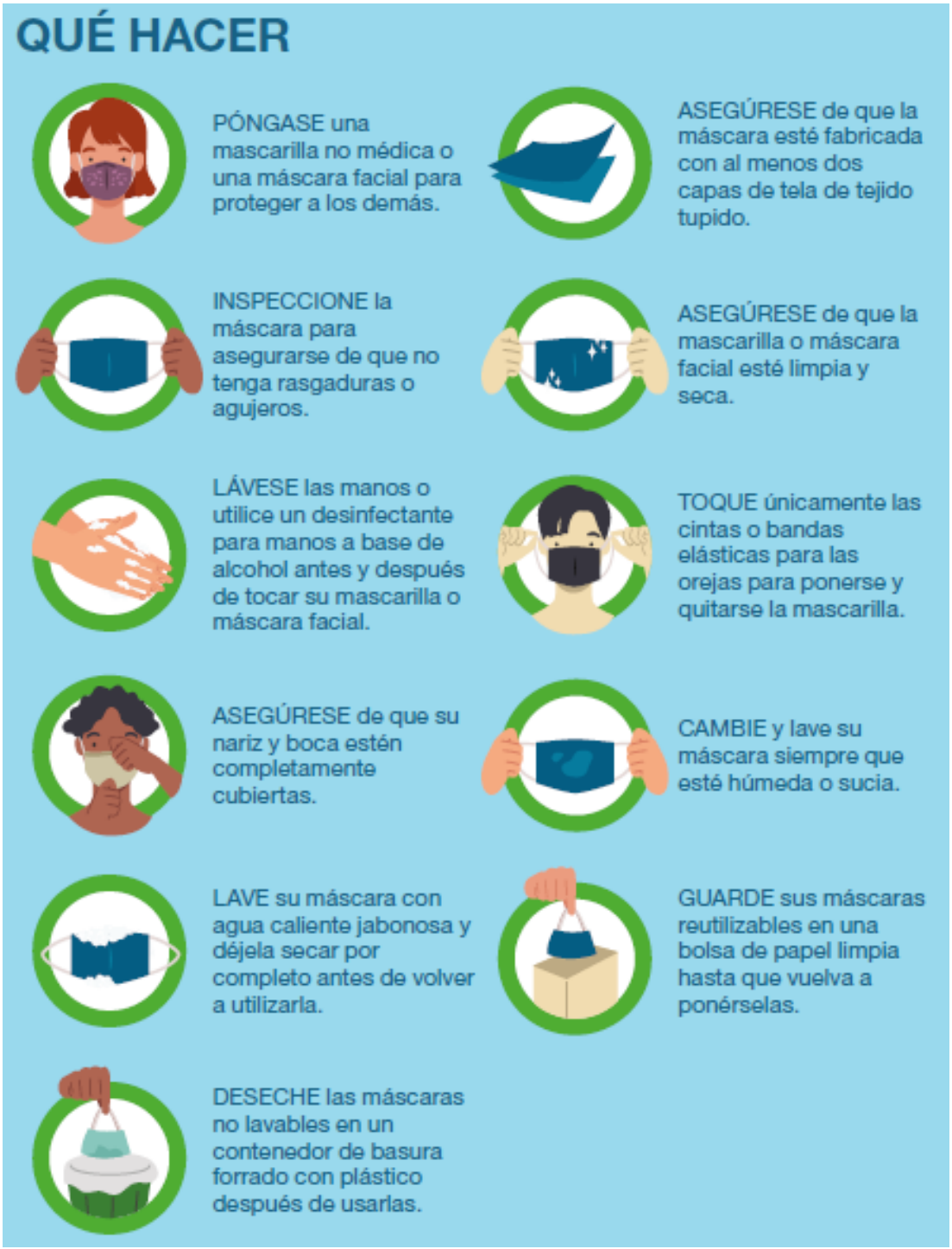
Barbijo Social

Si es una persona sana, no se recomienda el uso de una máscara para prevenir la propagación de COVID-19.

Usar una máscara cuando no está enfermo puede dar una falsa sensación de seguridad. Existe un riesgo potencial de infección con el uso y la eliminación inadecuados de mascarillas. También deben cambiarse con frecuencia.

Sin embargo, su proveedor de atención médica puede recomendarle que use una máscara si experimenta síntomas de COVID-19 mientras busca o espera atención. En este caso, las máscaras son una parte apropiada de las medidas de prevención y control de infecciones. La máscara actúa como una barrera y ayuda a evitar que las pequeñas gotas se propaguen cuando tose o estornuda.

¿Cómo utilizarlos de forma segura?



Utilice una mascarilla no médica o una máscara facial para proteger a los demás cuando no pueda mantener una distancia de 2 metros.

El uso de mascarillas no médicas no está recomendado para: las personas que sufren una enfermedad o una discapacidad que les hace difícil ponerse o quitarse una máscara; las personas que tienen problemas respiratorios; los niños de menos de dos años.

NO JUZGUE A LAS PERSONAS QUE NO LLEVAN UNA MÁSCARA: Es importante ser amable ya que algunas personas no pueden utilizar una mascarilla o máscara facial.

Mascara Facial

La máscara facial o protección facial es un equipo de protección personal EPP que asegura una protección completa de las zonas mas vulnerables para que el coronavirus ingrese a nuestro organismo (boca, nariz y ojos).

Se recomienda que este EPP se utilice en conjunto con el protector respiratorio N95 para una mayor protección de las personas que estén mas expuestas.

Ojos:

Los como sabes es otra zona del cuerpo que se debe proteger para evitar que ingrese el contagio. Para esto debes proveer al personal el protector ocular más adecuado para la tarea que está realizando.

Protección Ocular

Si está trabajando en un área con menos exposición bastara usar un modelo común de lente de seguridad si estuviera en contacto con personas con mayor riesgo de contagio debería usar un EPP más adecuado que brinde una mayor protección. Recuerda que debes combinar la protección ocular con la respiratoria según el riesgo de exposición respetando las recomendaciones para cada tipo de equipo de protección persona.

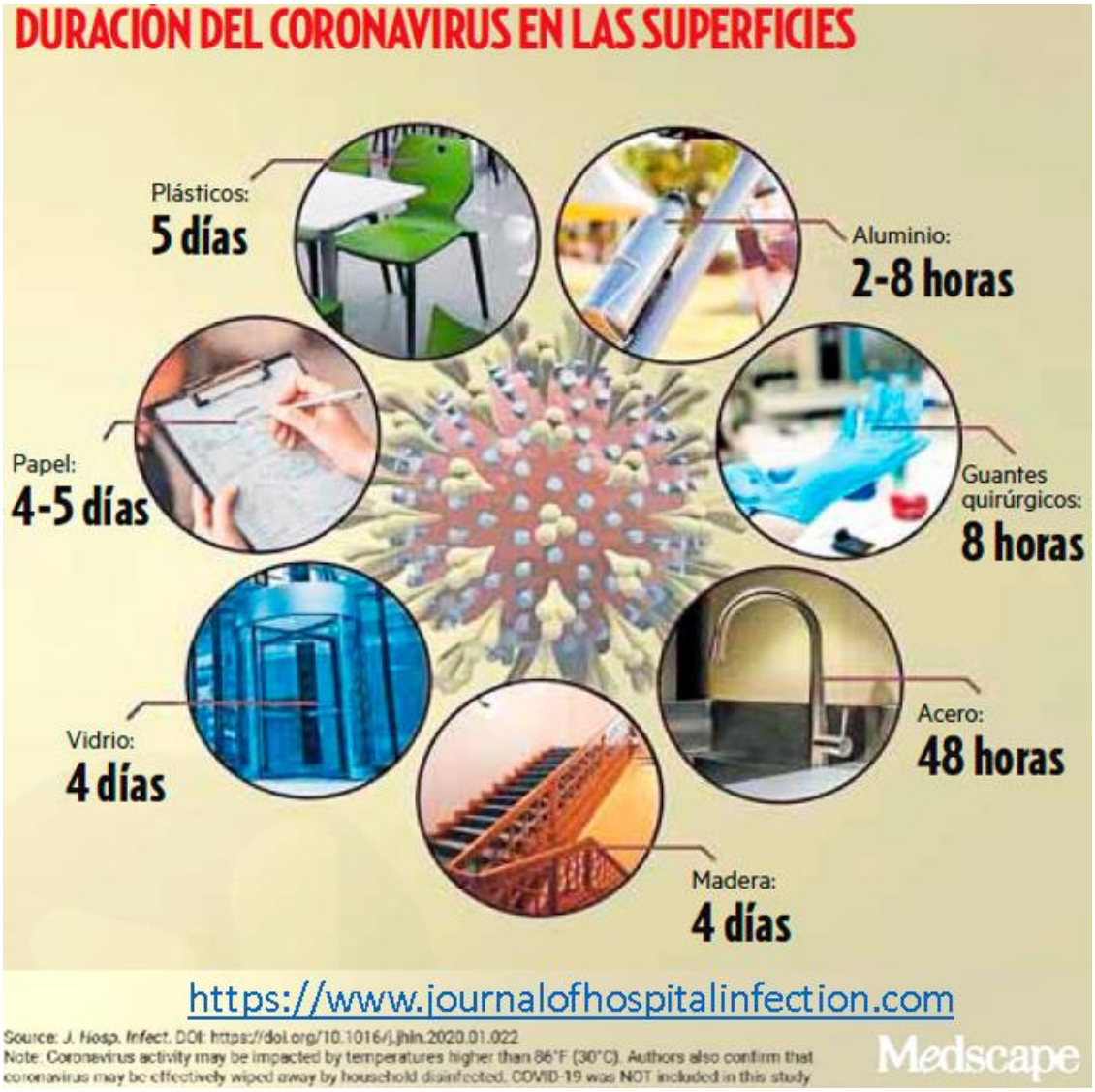
Protección Cuerpo Completo:

Las personas que se encuentren con mayor riesgo de exposición (según el análisis de trabajo seguro de la cada tarea) debe usar la ropa de trabajo de uso común o un equipo de protección de cuerpo completo.

Traje Mameluco

Los trajes tipo mameluco son la protección mas completa para el cuerpo completo en combinación con lo protección ocular, guantes y el calzado de seguridad. Este tipo de protección protege al trabajador del contagio cuando se encuentra en contacto con las personas con mayor riesgo, por ejemplo, cuando se registra al personal que ingresa a trabajar o se hace la toma de temperatura. Estos EPP como todos deben usarse según las recomendaciones del proveedor del traje mameluco.

Áreas de Trabajo:



Desinfección de Superficies

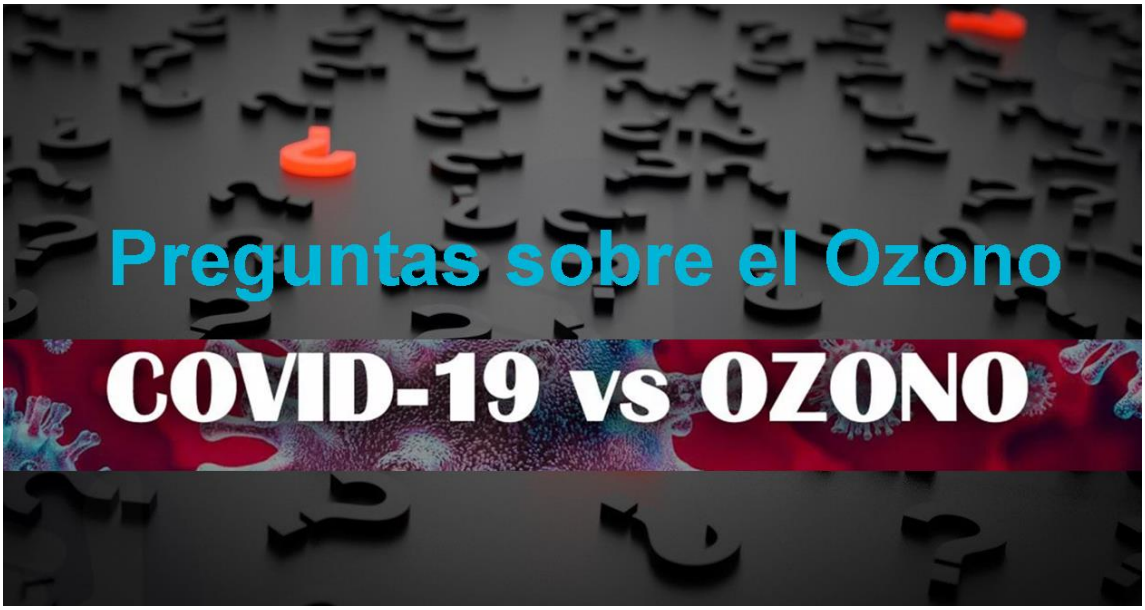
Hay estudios que demuestran que donde se detalla la viabilidad del Covid-19 en varias superficies y concluyen que el virus puede mantener su poder infeccioso por horas o incluso días, dependiendo del material en el que se encuentre.

La viabilidad está dada en función de la porosidad y la absorción de humedad de los materiales y, en todo caso, podríamos homologar la ropa a una superficie porosa como el cartón. Con lo cual su viabilidad (de infección) sería de 24 horas."

Aunque no hay datos científicos concluyentes sobre la duración del coronavirus en la ropa, los expertos entienden que el coronavirus puede permanecer activo en las telas aproximadamente un día. Pero también se debe considerar que muchas prendas contienen elementos como botones de plástico o cierres de metal, superficies sobre las que el Covid-19 podría instalarse y permanecer vivo durante más tiempo aún.

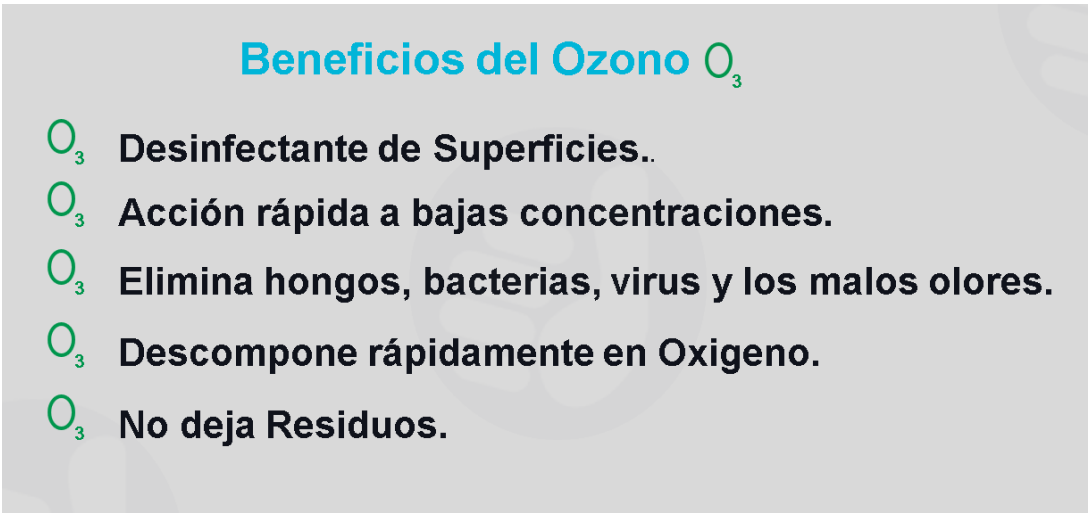
La ropa puede ser fuente de contagio del coronavirus. Una persona también puede contraer el nuevo coronavirus si toca una superficie o un objeto que tenga partículas virales y luego se toca la boca, la nariz o los ojos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

¿Qué es el Ozono?



El Ozono es la molécula triatómica del Oxígeno (O3) El gas de ozono (O3) se forma haciendo pasar aire seco u oxígeno a través de un campo eléctrico de alta tensión, es el desinfectante más potente de la tierra, así como un gran oxidante. Se trata de oxígeno activado mediante una descarga eléctrica, que nos permite lograr un nivel de esterilización del 100%, sin dejar residuo alguno, obviando por completo los productos químicos. El ozono elimina por completo cualquier tipología de virus, bacterias, hongos y ácaros, así como los malos olores.

¿Cuáles son los beneficios del Ozono?



El gas ozono tiene una serie de ventajas potenciales sobre otros gases descontaminantes y aplicaciones químicas líquidas. Cabe destacar que el ozono por ser un gas tiene la capacidad de penetrar y ocupar todo el espacio de difícil acceso. Por lo tanto, el ozono es un compuesto natural, se genera fácilmente in situ a partir del oxígeno o el aire, y se descompone en oxígeno con una vida media de aproximadamente 20 min (± 10 min dependiendo del ambiente).

Es hasta tres mil veces más rápido que el cloro y diez veces más potente la maravilla del ozono es que cuando él hace su función desinfectante o esterilizante u oxidante se convierte en oxígeno. Se han estudiado los virus durante su interacción con el ozono. Después de 30 s de exposición al ozono, el 99% de los virus se inactivaron y demostraron daños en las proteínas de su envoltura.

Según la OMS, el ozono es el desinfectante más potente contra todo tipo de microorganismos.

¿Cómo se produce el Ozono?

El ozono (O3) es una sustancia cuya molécula está compuesta por tres átomos de oxígeno, formada al disociarse los dos átomos que componen normalmente el gas de oxígeno.

Cuando el oxígeno del aire es sometido a un pulso de alta energía, como un rayo, el doble enlace O=O del oxígeno se rompe, entregando dos átomos, los cuales luego se recombinan con otras moléculas de este elemento. Estas moléculas recombinadas contienen tres átomos de oxígeno en vez de dos, lo que da lugar al ozono.

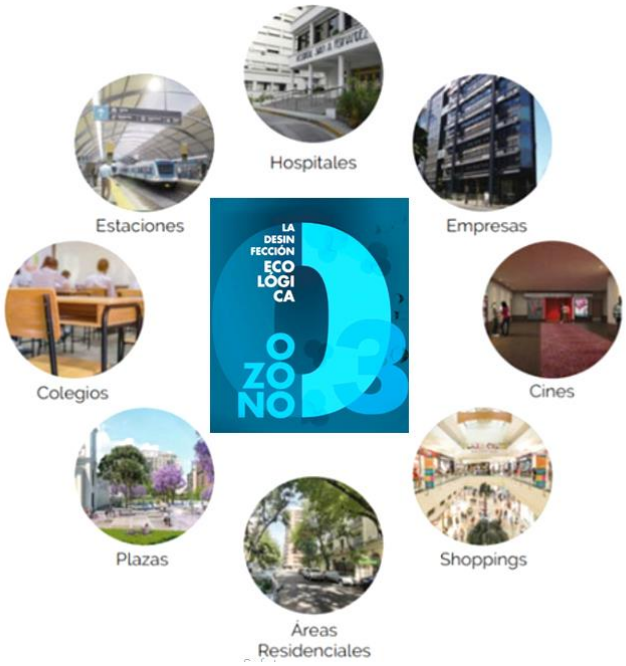
Debido a la inestabilidad del compuesto, el ozono debe ser producido en el sitio de aplicación mediante unos generadores de ozono (ozonizadores). El funcionamiento de estos aparatos es sencillo: pasan un flujo de oxígeno a través de dos electrodos. De esta manera, al aplicar un voltaje determinado, se provoca una corriente de electrones en el espacio delimitado por los electrodos, que es por el cual pasa el gas. Estos electrones provocarán la disociación de las moléculas de oxígeno que posteriormente formarán el ozono.

¿Cómo desinfecta el Ozono?

Al estar compartiendo los electrones entre tres átomos en lugar de entre dos, la molécula resultante es muy inestable, y tiende a captar electrones de cualquier compuesto que se le aproxime para recuperar su estabilidad; es decir, es un oxidante fuerte.

De ahí sus extraordinarias propiedades biocidas, desodorantes y de destrucción de compuestos químicos: al captar electrones de otras moléculas, oxidándolas, las desestabiliza hasta el punto de destruirlas si la concentración de ozono y/o el tiempo de contacto es suficiente.

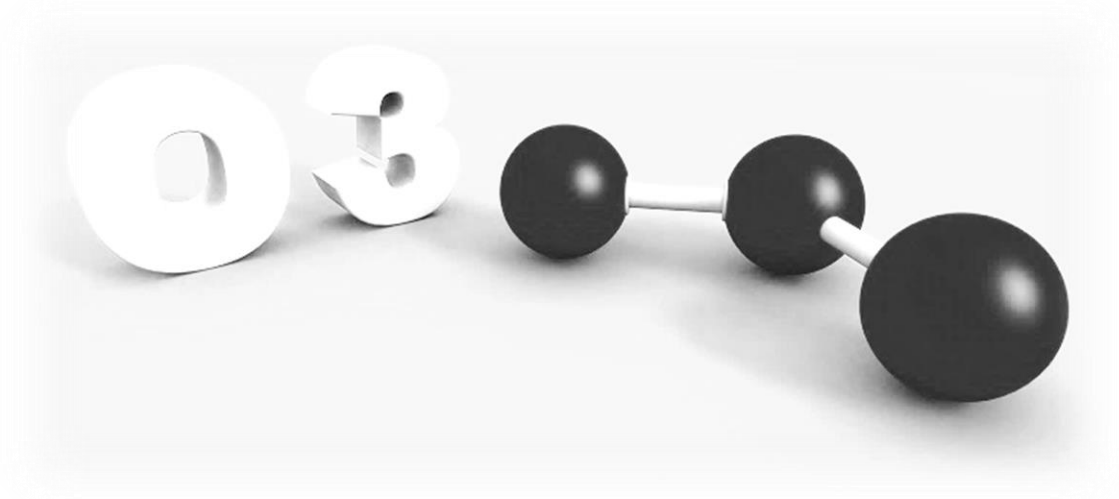
¿Dónde usar el Ozono?



Debido a su capacidad oxidante, así como a su inestabilidad, que hace que revierta rápidamente en oxígeno, se puede usar el ozono en cualquier proceso que haga necesaria una desinfección rápida y eficaz.

En aire, el ozono es usado para desinfectar ambientes interiores, a fin de asegurar la calidad microbiológica del aire, así como para el control de olores y eliminación de virus como el Covid-19.

¿Dónde usar el Ozono?



El ozono es un potente oxidante generalmente no dañino para mamíferos a bajas concentraciones, pero letal para los microorganismos como las bacterias. De cualquier manera, el ozono como cualquier otro agente oxidante, puede resultar perjudicial si no es manejado correctamente en sus aplicaciones en aire.

Los posibles efectos adversos para la salud se encuentran enumerados en la Hoja de Datos de Seguridad del Ozono. La única vía de exposición del ozono es la inhalatoria, es decir, si se respira en cantidades grandes (superiores a las recomendadas en la normativa, o durante largos periodos de tiempo).

Debido a su naturaleza irritante, la exposición al ozono, bien sea debido a su presencia como contaminante, o al tratamiento del aire con fines biocidas, se encuentra perfectamente regulada, coincidiendo todas las normas al respecto en los valores máximos de exposición, teniendo en cuenta la relación dosis/tiempo de dicha exposición.

- Recomendaciones de seguridad de la norma UNE 400-201-94: <100 µg/m³ (equivalente a 0,05 ppm).

- Los Valores Límite Ambientales (VLA) del INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) establecen para el ozono límites de exposición en función de la actividad

realizada, siendo el valor más restrictivo 0,05 ppm (exposiciones diarias de 8 horas) y 0,2 ppm para periodos inferiores a 2 horas.

- La EPA (Agencia de Protección Ambiental de EEUU) establece un estándar de 0,12 ppm para 1 hora de exposición.

- La OMS (Organización Mundial de la Salud) propone un valor de referencia de 120 µg/m³ ó 0,06 ppm para un periodo máximo de 8 horas.

- La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) de EE. UU. estableció estándares de salud pública en el aire de 0.1 ppm por 8 h o 0.3 ppm por 15 minutos como el límite de la cantidad de ozono a la que las personas pueden estar expuestas de manera segura.

Si se respira en grandes cantidades, el ozono puede provocar irritación en los ojos o la garganta, la cual suele pasar después de respirar aire fresco durante algunos minutos.

¿Es seguro usar el Ozono como desinfectante?

Aplicado en aire, a pesar de estar clasificado como «Irritante» por inhalación, el uso del ozono en descontaminación ambiental es seguro, en contra de lo que pueda parecer en principio, debido al perfecto control sobre los niveles residuales de ozono en el aire respirable, que permite el uso de un desinfectante altamente eficaz sin efectos indeseados en las personas, evitando en gran medida el riesgo de contagios y mejorando la calidad del aire, no sólo en cuanto a niveles microbiológicos, sino también en cuanto a olores desagradables y ambientes cargados se refiere, proporcionando un aire sano, limpio y fresco.

¿El Ozono es cancerígeno?

NO.

El ozono es únicamente un agente irritante, según la clasificación de su ficha toxicológica, Esta clasificación como agente irritante se refiere exclusivamente a sus concentraciones en aire, es decir, a los problemas derivados de su inhalación, que dependen de la concentración a la cual las personas están expuestas, así como del tiempo de dicha exposición.

Por tanto, el ozono no es de ningún modo cancerígeno ni mutagénico ni está clasificado como tal.

¿Cómo el Ozono los virus y bacterias?

Cualquier sustancia que rompa la cápsula o la pared bacteriana, conseguirá su destrucción total o parcial, dependiendo del nivel de daño que origine esa sustancia.

El ozono interfiere con el metabolismo de las células bacterianas. Una cantidad suficiente de ozono daña la membrana celular, y esto conduce a la destrucción de la bacteria.

En cuanto a los virus, son agentes infecciosos que constan de un solo ácido nucleico (ADN o ARN), rodeado por una cubierta formada por una o varias proteínas, capaces de transmitir su genoma de una célula a otra, utilizando la maquinaria enzimática del hospedador para su multiplicación intracelular. El ozono destruye con facilidad estas moléculas a dosis más bajas que las necesarias para destruir las bacterias.

¿Como se usan la Cabinas Safety Ozono?

Las Cabinas SAFETY OZONO son una herramienta más de las que recomienda la **O.P.S**. y la **O.M.S**. contra el **COVID-19**:

1. Distanciamiento Social.

2. Higiene de Manos.

3. Uso de Barbijo Social.

4. Desinfección de Superficies.

Automática

Uso Automático para Personas usando sensores de movimiento

1. **Ingresa una Persona** a la Cabina SAFETY OZONO. Las cabinas son de uso gratuito. Pueden llegar a circular hasta 120 personas por hora.

2. **Se enciende automáticamente el Ozonizador y la Persona debe esperar 30 segundos** para que termine el Proceso de Desinfección Seguro y Seco con Ozono.

3. **Luego la Persona puede salir de la Cabina.** Ha terminado con éxito el Proceso de Desinfección.

Manual

Limpieza

Los limpiadores comunes pueden desempeñar un papel en ayudar a limitar la transferencia de microorganismos.

Se recomienda limpiar a menudo, usando limpiadores domésticos comunes las siguientes superficies de alto contacto: como juguetes,

baños, teléfonos, equipos electrónicos, manijas de puerta, mesas de noche, controles remotos de tv. También limpiar las zonas comunes de circulación.

Distanciamiento Social

Juntos, podemos retrasar la propagación de COVID-19 haciendo un esfuerzo consciente para mantener una distancia física entre ellos. Se ha demostrado que el distanciamiento social es una de las formas más efectivas para reducir la propagación de enfermedades durante un brote. Esto significa hacer cambios en sus rutinas diarias para minimizar el contacto cercano con otros, por ejemplo:

1. Evitar lugares llenos de gente y reuniones no esenciales
2. Evitar saludos comunes, como apretones de manos
3. Limitar el contacto con personas en mayor riesgo, como los adultos mayores y aquellos con mala
4. Mantener una distancia de al menos 2 brazos de otros

Evita el Saludo con la mano

¿Debo evitar dar la mano por el COVID-19?

Si.

Los virus respiratorios pueden transmitirse dándose la mano y tocándose los ojos, la nariz y la boca.

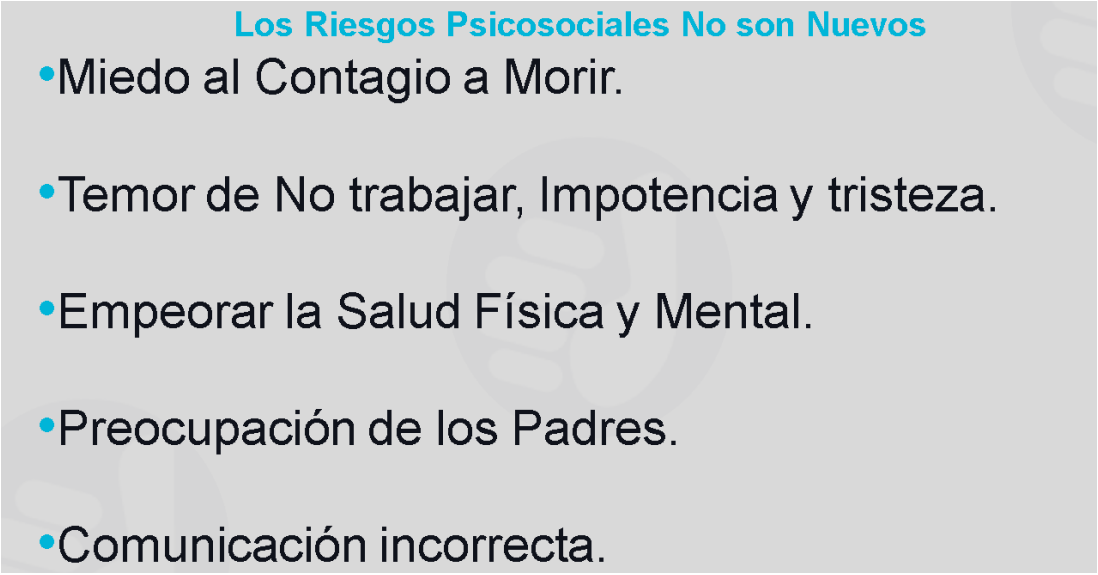
Riesgos Psicosociales:

Si durante todos estos años hemos evitado gestionar los riesgos psicosociales de forma adecuada, ahora ya no tenemos escapatoria. Vivimos un momento sin precedentes, la pandemia de la covid-19 nos ha confinado en nuestras casas durante un periodo de tiempo indeterminado, y mantener el ánimo y ser optimistas ante esta situación se vuelve todo un reto, es más, es probable que tus estados de ánimo se acerquen más al enfado, irritación, ansiedad, miedo…que a la felicidad.

La covid-19 no es solamente una pandemia física sino también psicológica.

Es por ello, que a pesar de la emergencia sanitaria que vivimos, no debemos ignorar la salud mental de nuestros trabajadores, ya que la covid-19 está generando un malestar psicológico en muchos trabajadores que es necesario empezar a gestionar también de forma eficaz desde el ámbito de la propia empresa. El riesgo psicosocial ha venido para quedarse, y necesitamos nuevas herramientas para gestionar nuestra salud física y emocional de forma adecuada y así poder superar con el menor impacto posible esta nueva etapa.

Ahora ya no podemos mirar para otro lado, los cambios laborales producidos como consecuencia de la declaración del estado de alarma y del confinamiento han supuesto un aumento de los riesgos psicosociales, lo que no nos deja más alternativa que gestionar esta situación si queremos tener una empresa sostenible y saludable en el tiempo, porque la otra alternativa será cerrar nuestros negocios.



Los riesgos psicosociales no son nuevos, ya convivíamos con ellos, pero esta pandemia tiene unos estresores específicos que nos afectan a todos:

- Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros.
- Miedo a enfermar y/o morir.
- Temor a no poder trabajar durante la cuarentena o el aislamiento.
- Preocupación por no generar ingresos y/o ser despedido de su trabajo.
- Temor a ser excluido socialmente si es puesto en cuarentena, estigma por la enfermedad.
- Sentirse impotente por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos.
- Temor a la separación de sus seres queridos debido a la cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza.

- Madres, padres pueden preocuparse ante la suspensión de clases y necesidad de dejar en casa a los niños y niñas, sin la compañía y apoyos adecuados.
- Riesgo de empeorar de su salud física y mental en personas vulnerables y que dependen de cuidadores, caso de que estos sean puestos en aislamiento, y no cuenten con otros apoyos, como es el caso de personas mayores en situación de dependencia y personas con discapacidad.
- Entorno laboral más demandante tanto para los que acuden físicamente a su puesto de trabajo como para las personas que están teletrabajando, con las dificultades para conciliar en ambos casos.
- Las dificultades originadas por la falta de comunicación y transparencia por parte de las empresas generan mayores inseguridades e incertidumbre en las plantillas.
- Dificultades para recibir apoyo emocional por parte de tu red social o laboral debido al aislamiento y a las largas jornadas de trabajo.

Todas estas situaciones nos acaban generando mucho malestar. La incertidumbre e impotencia se apoderan de nosotros, que sumadas al aislamiento nos puede hacer entrar en un círculo vicioso en el que nos vemos afectados a nivel emocional, fisiológico, cognitivo, y/o conductual. Por eso el riesgo psicosocial nos parece tan difícil de gestionar, porque influye a todos los niveles, no existe un factor único, y unos factores interaccionan en otros.

Cuida tu salud mental y física

Si estas en crisis, estás en peligro inmediato o necesita asistencia médica urgente, llame al 911.

El miedo, el estrés y la preocupación son normales en una crisis.

La pandemia de COVID-19 ha resultado en muchos cambios. Puede sentir que ya no tiene el control de las cosas. Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o preocupado. Las personas reaccionan de diferentes maneras.

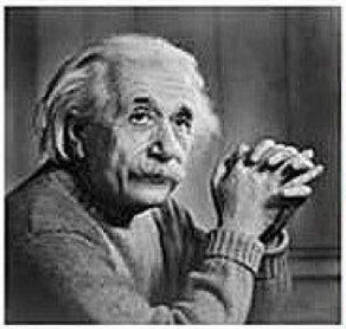
Consejos para cuidarte

1- Mantente informado, pero tome descansos de las redes sociales y las noticias.
2- Practica el distanciamiento físico, pero manténgase socialmente conectado con amigos y familiares a través de:

- correo electrónico
- llamadas telefónicas
- chats de video
- redes sociales

3- Practica la meditación.
4- Come comidas saludables.
5- Hace ejercicio regularmente.
6- Dormí lo suficiente
7- Aplica la Seguridad Alimentaria.
8- Concéntrate en los aspectos positivos de su vida.
9- Sé amable y compasivo contigo mismo y con los demás.

La crisis según Albert Einstein.

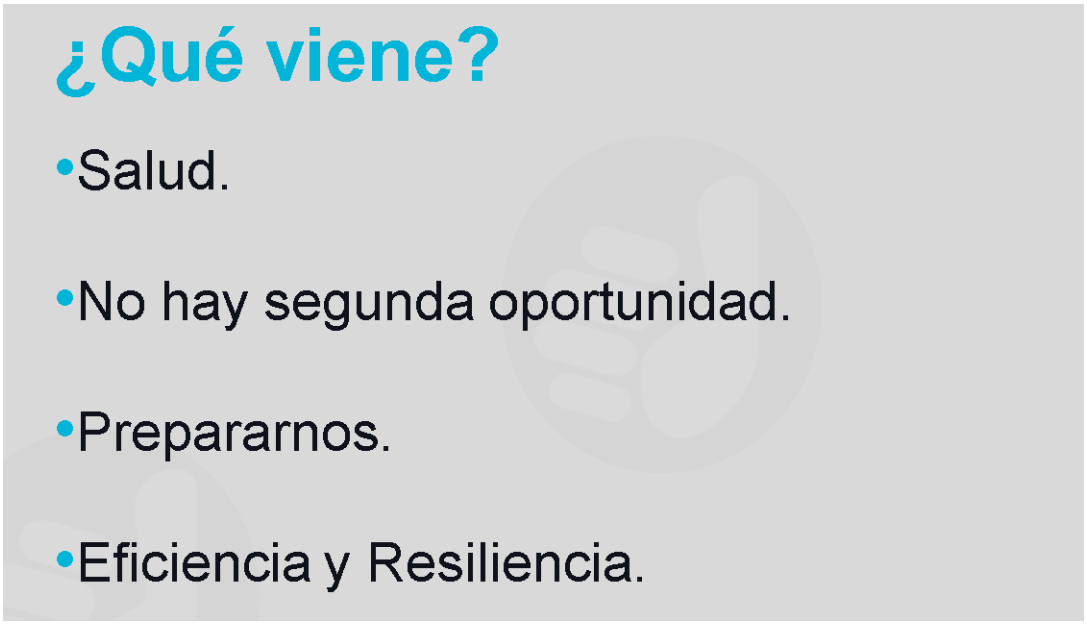


"No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis, se supera a sí mismo sin quedar 'superado'.

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis, es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla."

A. Einstein

¿Qué viene?



Primero la salud de nuestra gente, nuestra organización, nuestra sociedad.

Las decisiones que tomemos hoy marcan el futuro en contingencias, no hay segunda oportunidad.

Una gran oportunidad para prepararnos frente a pandemias más virulentas u otros riesgos emergentes.

Un nuevo balance entre eficiencia y resiliencia en las organizaciones.

Que tienes que hacer

- Escucha las preocupaciones, temores de los empleados.
- Aplica medidas de prevención y protección adecuadas.
- Organiza el teletrabajo de forma eficiente.
- Comunica la situación en la que se encuentra la empresa.
- Implanta **Programas de Mentorías.**

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es un buen hábito para mantenerse al día o comenzar durante este tiempo. Las opciones de alimentos saludables incluyen:

- vegetales y frutas
- alimentos integrales
- alimentos proteicos

Limita los alimentos altamente procesados. Si los eliges, cómelos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades.

Seguridad Alimentaria

Los científicos y las autoridades de seguridad alimentaria de todo el mundo están monitoreando de cerca la propagación de COVID-19. Actualmente no hay casos confirmados de COVID-19 que se propague a través de los alimentos.

Prácticas alimentarias seguras: Puede reducir su riesgo de infección y matar el virus que causa COVID-19 siguiendo prácticas seguras de manipulación y cocción de alimentos:

- Use métodos comunes de limpieza y desinfección para matar los coronavirus.

- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y envases de alimentos. Si no tiene agua corriente, use uno de los desinfectantes para manos aprobados.

- Lave sus frutas y verduras con agua corriente.

- Cocine sus alimentos. Los coronavirus son eliminados por las temperaturas normales de cocción.

- Desinfecte las superficies que entren en contacto con los alimentos.

Compras seguras: Usa estos consejos para mantenerte seguro mientras compras y llevas tus alimentos a casa.

- Use desinfectantes para manos en la entrada de la tienda, si están disponibles.

- Traiga sus propias bolsas de supermercado limpias y reutilizables (si está permitido) o considere usar las bolsas proporcionadas en el comercio minorista.

- Mantenga su distancia de otras personas mientras compra (al menos 2 brazos, aproximadamente 2 metros).

- Use una máscara no médica o una cubierta facial mientras esté en público, particularmente en lugares con mucha gente, cuando no sea posible mantener una distancia física de 2 metros de los demás.

- Evite tocar los artículos que no va a llevar.

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- Use desinfectantes para manos cuando salga de la tienda, si están disponibles.

- Lávese las manos cuando regrese a casa.

- Guarde sus alimentos, especialmente los artículos que requieren refrigeración.

- Lávese las manos después de manipular alimentos y envases de alimentos.

- Tenga cuidado con las fechas de caducidad que aparecen en los alimentos.

Compra de alimentos en línea: Use estos consejos para mantenerse seguro cuando le envíen alimentos a su hogar.

- Utilice el pago sin contacto siempre que sea posible:
- Paga en línea.
- Solicite entrega sin contacto si está disponible. Deje su comida en la puerta.
- Mantenga su distancia de la persona de entrega (al menos 2 brazos de longitud, aproximadamente 2 metros).
- Lávese las manos después de manejar la entrega.
- Guarde sus alimentos, especialmente los artículos que requieren refrigeración.
- Lávese las manos después de manipular alimentos y envases de alimentos.

Teletrabajo

Muchas de las tareas que se ejecutan en una oficina no requieren de la presencia del trabajador en su puesto y pueden ser realizadas a distancia utilizando las tecnologías de la información y la comunicación (más conocidas como TICs). De esta manera se disminuyen los tiempos de desplazamiento y se reducen los tiempos muertos sin tareas que realizar. También plantea una replanificación del trabajo; de horas en la oficina a horas dedicadas al trabajo.

Las TICs permiten procesar la información para el trabajo. En estas se puede englobar la computadora, el teléfono móvil, Internet (correo electrónico, chat, videoconferencia), etc.

El trabajo puede ser desempeñado en una casa, en un centro de coworking, en un hotel, en un restaurante, en un ómnibus, en un automóvil, en un cibercafé o en cualquier otro lugar. El teletrabajo también es una excelente opción para personas con algún tipo de limitación que no pueden transportarse físicamente a su área de trabajo y para las personas que viven en países diferentes al de su trabajo.

Hoy, el teletrabajador tiene acceso a bases de datos, a reuniones virtuales y transferencia de información, lo cual le permite tomar

decisiones en tiempo real. El Teletrabajo es una Herramienta útil para mejorar el ejercicio de cualquier profesión, desvinculada del lugar y del horario, adaptando el trabajo a la vida y no la vida al trabajo, y sustituyendo "obligación" por "responsabilidad“

Ventajas para el trabajador

- Libertad para Organizar el tiempo que se dedica al trabajo y autonomía que conlleva a más espacio para dedicarlo a fines netamente familiares. Es una ocasión única para combinar el espacio familiar con las labores cotidianas siendo ello de un alto valor para el trabajador.

- El desplazamiento al trabajo en grandes ciudades puede consumir varias horas diarias, al no tener que desplazarse el teletrabajador ahorra un tiempo considerable que puede ser utilizado con grandes beneficios para él.

- Permite integrar al trabajo a personas que tengan discapacidad o dificultad para el desplazamiento al centro de trabajo.

Ventajas para el Empresario

- Te permite a hacer parte de la propiedad intelectual de tu empresa, al trabajador que quieras, mano de obra mejor calificada, sin importar la latitud en la que este se encuentre y reduciendo el coste que un profesional te puede generar con una contratación tradicional.

- También elimina los gastos fijos — hasta en un 18% — que le acarrea tener personal en unas oficinas alquiladas ubicadas en el mejor sector de la ciudad, sentado en unos cubículos, mesas y sillas las cuales usted compró y con el paso de los días se van a ir deteriorando, pagar facturas de servicios públicos, administración y demás, que es el costo que se incrementa cuando tienes personal fijo en tu empresa.

- Mayor autonomía, flexibilidad y movilidad.
- Aumento de la productividad.
- Más oportunidades laborales.
- Mayor especialización.
- Más vida familiar.
- Mejor integración laboral de personas con discapacidad.
- Más unificación familiar de objetivos.
- Posibilidad de combinar el trabajo profesional con las tareas domésticas.
- Menor estrés.
- Menos desplazamientos más cuidado del medio ambiente.
- Elección personal del entorno de trabajo.
- Favorece el acceso a la formación.
- Más tiempo libre, mejor rendimiento que en la oficina, horario flexible, mejor calidad de vida.

Ventajas para la Empresa

- Mayor productividad debido a la implantación del trabajo por objetivos.
- Menor coste por producción.
- Menor necesidad de equipamiento.

- Más acceso a profesionales de alto nivel.
- Eliminación de control horario.
- Mejora de plazos de entrega.
- Posibilidad de modificar horarios de trabajo.
- Eliminación del absentismo laboral.
- Implementación de las nuevas tecnologías de la información, ya que la empresa que contrata teletrabajadores está obligada a disponer de equipos adecuados para poder realizar un trabajo ágil.
- Reducción de costos: la creación de un puesto de teletrabajo resulta un 50 % más barato que un puesto presencial.
- Facilidad de expansión geográfica.
- Crecimiento sin cambios estructurales.
- Mejor aprovechamiento de los puestos de trabajo, que pueden ser compartidos por distintos trabajadores.

Ventajas para la Sociedad

- Menor contaminación al disminuir el traslado de trabajadores desde sus casas a sus puestos de trabajo presencial.
- Menos problemas de circulación al disminuirse los traslados o hacerse en horas menos congestionadas.
- Menos accidentes de tráfico con la consiguiente reducción de indemnizaciones de compañías de seguros y/o lesiones físicas.

- Menor dependencia del petróleo para economías que tienen una gran dependencia de esta fuente de energía.

Desventajas

1- Falta de ambiente laboral y disminución de relaciones sociales.

2- Es un método de trabajo muy solitario no puede consultar con otros colegas, al menos no en persona, cómo está evolucionando su trabajo.

3- Puede provocar el sedentarismo.

4- Pérdida de colaboración y relaciones personales con otros trabajadores de su área.

5- El aislamiento físico produce una menor socialización y participación del trabajador.

6- No todos los trabajadores tienen acceso o manejan las tecnologías de la información.

¿Cómo ser productivo en el teletrabajo?

Elegir una zona de trabajo: establecer un lugar de trabajo en un espacio óptimo de la casa que disponga de buena ventilación, iluminación y temperatura, y sobre todo libre de distracciones. Es importante que exista una atmósfera en la que el teletrabajador se sienta totalmente cómodo.

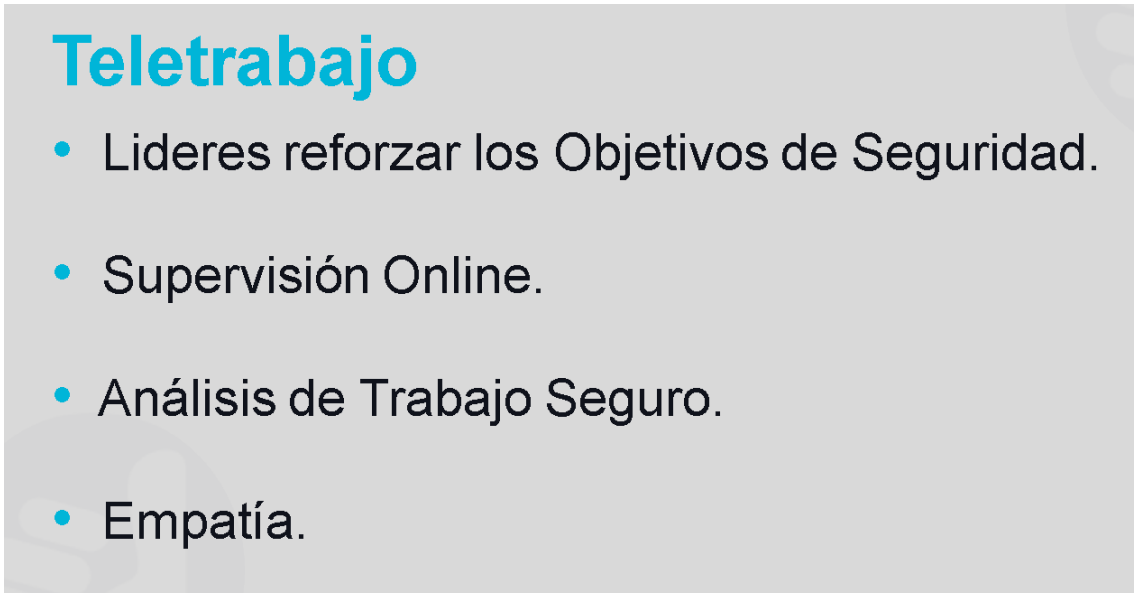
Marcar unos horarios que hagan tener rutinas: levantarse siempre a la misma hora, establecer un horario de comida, dividir el tiempo de la jornada con descansos. Con estas rutinas el teletrabajador evitará distracciones innecesarias y podrá desarrollar todas las tareas establecidas.

Planificar tareas: preparar diariamente, antes de finalizar la jornada laboral, un listado con las tareas a cumplir el día siguiente. Es importante marcar objetivos diarios, semanales y mensuales. Recomiendo utilizar la **Metodología SCRUM** que enseño en el **Libro Prevención Inteligente.**

Para que la planificación sea efectiva, cada mañana se establecerá el tiempo de duración de cada tarea y se intentará ceñirse a dicho listado. La **App Safetycontrol** ayudará a **Planificar las Tareas** eficientemente.

A pesar de estar trabajando desde la distancia, el teletrabajador debe estar siempre conectado con su Supervisor o Jefe y establecer cada cierto tiempo reuniones a través de videoconferencias.

Desconectar: evadirse cuando finaliza la jornada laboral también forma parte de la productividad del Teletrabajo, por eso es clave tener pequeños momentos de desconexión durante el día y tomarse unas cortas vacaciones cada cierto tiempo. Trabajando desde casa se puede perder la noción del tiempo y olvidar que hay un horario establecido.



Redoblar la Seguridad

Los Profesionales de Seguridad y otros líderes deben ingresar al campo, real o virtual, para registrarse y hablar con su gente. Sea creativo con lo que significa estar "en el campo". Por ejemplo, puede usar aplicaciones de teléfonos celulares como la **App Safetycontrol** o hacer que los miembros del equipo usen cámaras web para que pueda ver lo que están viendo (**Supervisión Online**).

Esté abierto a discusiones sobre dilemas percibidos entre Seguridad y costo / producción / servicio. Deje que los trabajadores sepan claramente cuáles son sus expectativas. Sin una guía frecuente y específica, las personas "llenarán los vacíos" y crearán su propia historia sobre lo que es importante.

Sea muy claro al indicar los **Objetivos de Seguridad**. Especialmente a la luz de la crisis en curso, se debe recordar a los empleados que la Seguridad es su máxima prioridad. Evite decirles simplemente: "Esté seguro". En cambio, comparta cosas específicas que pueden hacer de acuerdo al **Análisis de Trabajo Seguro** de la tarea que realizaran.

Desafortunadamente, hay muchas cosas que no podemos controlar durante una pandemia. Centrarse en lo que se puede hacer ayudará a los trabajadores a mantenerse consientes en Seguridad.

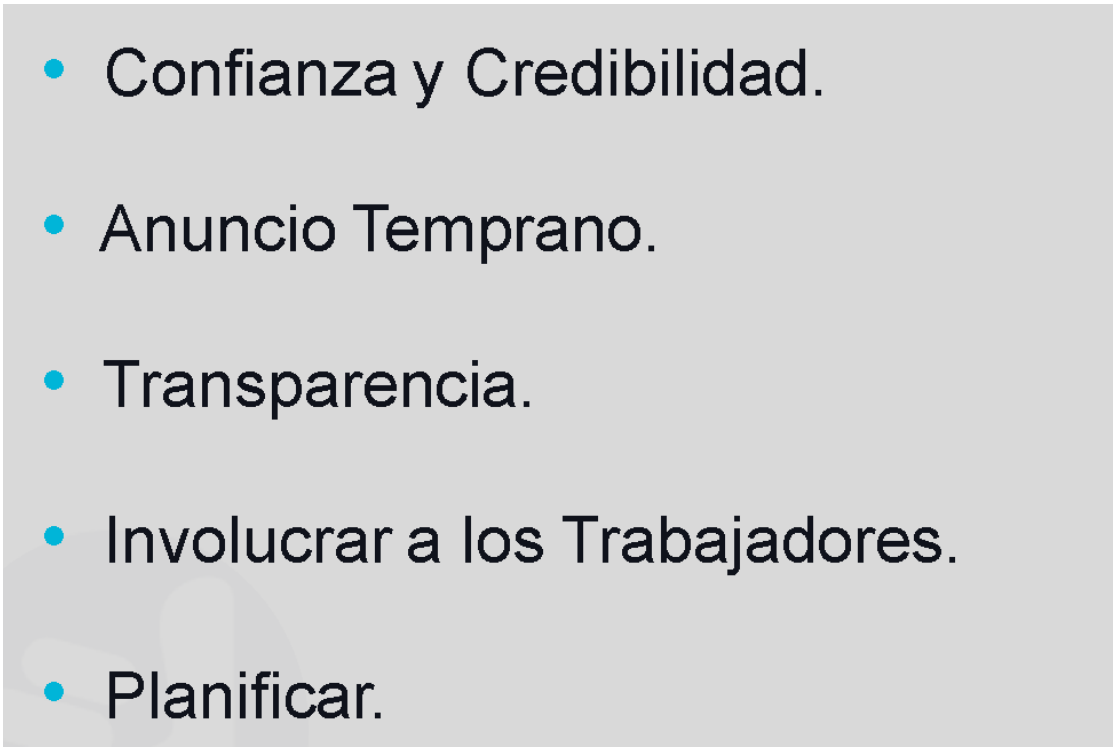
Muestra Empatía cuando veas que las cosas suceden correctamente, agradézcales. Por ejemplo, Estás haciendo lo correcto, los trabajadores notarán que te importa lo que hacen y cómo lo hacen. Muchas personas tienen miedo en el entorno actual. Sus preocupaciones van desde la salud física y mental hasta problemas familiares y dificultades económicas. Saber que entiendes por lo que están pasando puede ayudar a aliviar la ansiedad y mantener su enfocados en la seguridad.

Comunicación Digital

La comunicación abarca todas las cuestiones básicas de la comunicación para la salud, pero difiere en la necesidad de velocidad y la dependencia de la confianza. En los momentos de crisis se debe dar una respuesta rápida, sentida y confiable. Las personas quieren saber qué se conoce, qué se está haciendo al respecto y lo que ellos pueden o deben hacer.

En un escenario ideal, se contaría con tiempo para hacer planes, establecer una estrategia de comunicación y una guía de acción. Pero situaciones como estas, requieren aptitudes inmediatas para comunicarse con los trabajadores.

Una comunicación oportuna y transparente, con información correcta y basada en evidencias, pero también honesta y franca, con empatía y comprensión por las preocupaciones que se sienten es fundamental.



Confianza y Credibilidad

Es el principio clave en la comunicación. Sin esta confianza, las personas no creerán en la información que den o no actuarán conforme a dicha información.

La confianza se puede mantener de diversas maneras:

No difundas más tranquilidad de la necesaria: Evita decir que todo irá bien si, de hecho, no se sabe si será así. Diga lo que sabe en ese momento y lo que se está haciendo al respecto. Es importante comunicar lo que se puede hacer (por ejemplo: “lávese las manos”, “tosa o estornude en el lado interno del codo”).

No minimice la preocupación: se debe reconocer el temor de las personas, pueden estar atemorizadas, lo cual es una reacción normal en una crisis.

No insinúes que el público no debe preocuparse.

Expresa empatía, lo que en ocasiones se denomina "hablar con el corazón" (por ejemplo, "es normal sentir ansiedad y esta es una situación preocupante para la comunidad y para todos nosotros…").

Se el primero en dar la información. Informa que existe un caso o un presunto caso de COVID-19 tan pronto como tenga conocimiento de ello. No esperes a hacerlo público cuando ya se haya convertido en un rumor.

Reconoce las equivocaciones, si existe un error, soluciónalo rápidamente. Eso muestra tu lado humano y genera confianza porque no ha tratado de ocultar información.

Anuncio temprano

El anuncio temprano es muestra de liderazgo, genera confianza, reduce los rumores y, en consecuencia, puede salvar vidas. En el denominado "primer anuncio" se debe indicar lo que se sabe, lo que esto significa y lo que se está haciendo (por ejemplo: "Hoy se ha diagnosticado el primer caso de COVID- 19 confirmado mediante pruebas de laboratorio. Estamos localizando a los contactos del trabajador. Se trata de un caso importado y el trabajador está siendo cuidado, aislado y trasladado de forma segura para contener una propagación…").

Los anuncios tardíos dan lugar a especulaciones, lo que hace que las personas se pregunten hasta qué punto es realmente mala la situación.

Evite la estigmatización porque muchas personas naturales de China o con rasgos/orígenes asiáticos están sufriendo una discriminación

injustificada. Los líderes deben asegurarse de que la estigmatización no exista porque ésta puede dar lugar a que los pacientes no admitan que tienen la enfermedad o a que las personas se oculten y no busquen la atención que necesitan.

Si desconoces la respuesta a una pregunta ofrece responder con posterioridad o conectar con la persona adecuada.

Capacita a los trabajadores sobre cuáles son los pasos que deben dar para proteger su salud y la de los demás.

Transparencia

Comunica en forma oportuna y transparente, técnicamente correcta y basada en evidencias.

Explica el proceso para tomar decisiones, cuales son los procedimientos definidos para cada situación.

Detalla lo que todavía se debe aprender y dónde existen deficiencias.

Habla acerca de los análisis de trabajo seguro realizados, los beneficios y los retos que tiene la empresa en esta crisis.

Involucrar a los trabajadores

Es importante que los trabajadores participen en el proceso de creación de mensajes basados en sus reacciones y su retroalimentación.

Se puede evaluar la percepción de los trabajadores mediante encuestas, servicios de consulta telefónica o a través de las redes sociales.

Averiguar las creencias de los trabajadores e incluirlas en los mensajes y acciones.

Planificar

La comunicación funciona mejor cuando forma parte de un plan o de una estrategia más amplia delineada mucho antes de que sea necesaria. Para esto puedes utilizar la **App Safetycontrol para planificar las tareas** eficientemente.

Capítulo 3

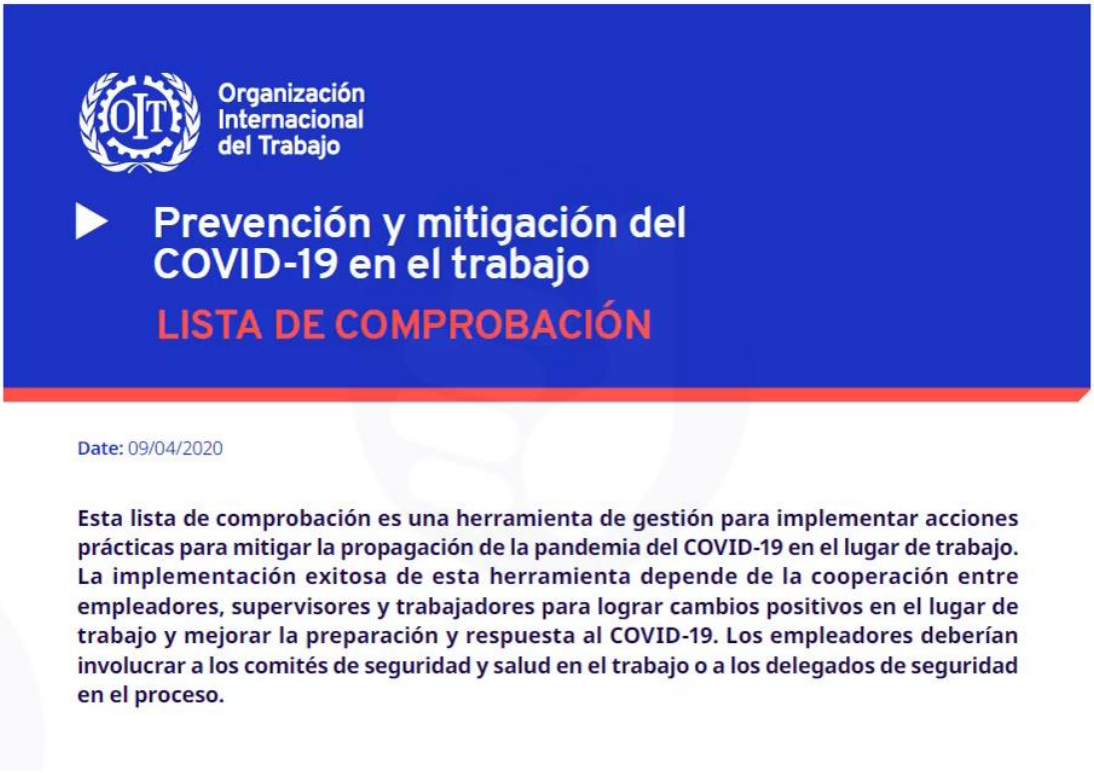
Normas de Higiene y Seguridad

Check List OIT Prevención y Mitigación del Covid-19 en el trabajo

La prevención y mitigación de COVID-19 en los lugares de trabajo requiere procesos eficaces de evaluación y gestión de riesgos. Esta herramienta ofrece un enfoque sencillo y colaborativo para evaluar los riesgos relacionados al COVID-19 como un paso hacia la adopción de medidas para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores.

Puedes descargarla desde link:

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf



OSHAS 3992 Preparación de Lugares de Trabajo

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, sus siglas en inglés) desarrolló esta guía de planificación contra el COVID-19 basándose en prácticas tradicionales de higiene industrial y de prevención de infecciones. Se enfoca en la necesidad de que los empleadores implementen controles de ingeniería, administrativos y de prácticas de trabajo y el uso de equipo de protección personal (EPP), así como tomar las consideraciones para así hacerlo.

La intención de esta guía es que sea para propósitos de planificación. Los empleadores y trabajadores deben usar esta guía de planificación para ayudar a identificar los niveles de riesgo en los ambientes de los lugares de trabajo y para determinar las medidas de control que se deben implementar. Podría necesitarse alguna guía adicional a medida que cambien las condiciones en el brote de COVID-19, lo cual

incluye toda nueva información sobre el virus, su transmisión e impacto.

Puedes descargarla desde link:

https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf

Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19

Departamento del Trabajo de los EE. UU.
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

OSHA 3992-03 2020

Departamento del Trabajo de los EE. UU.

Norma IRAM 3820 Protocolos de Actuación

La aplicación de protocolos de actuación y su consiguiente validación surge entonces como una práctica obligatoria de las organizaciones en vistas a la confianza que la operatividad debe generar tanto sea hacia el personal interno como al público en general.

En el caso del protocolo generado para la COVID-19, su desarrollo obedece a la emergencia, la inmediatez y el desconocimiento de la magnitud y de las consecuencias totales del riesgo, pero debe ser un apéndice del Plan o Programa de Prevención de Riesgos Laborales que debe tener la organización o de su propio sistema de gestión de salud y seguridad ocupacional.

Esta Especificación Disponible al Público IRAM busca proveer a estas organizaciones de un marco de referencia sobre el cual desarrollar sus protocolos basados en las recomendaciones gubernamentales.

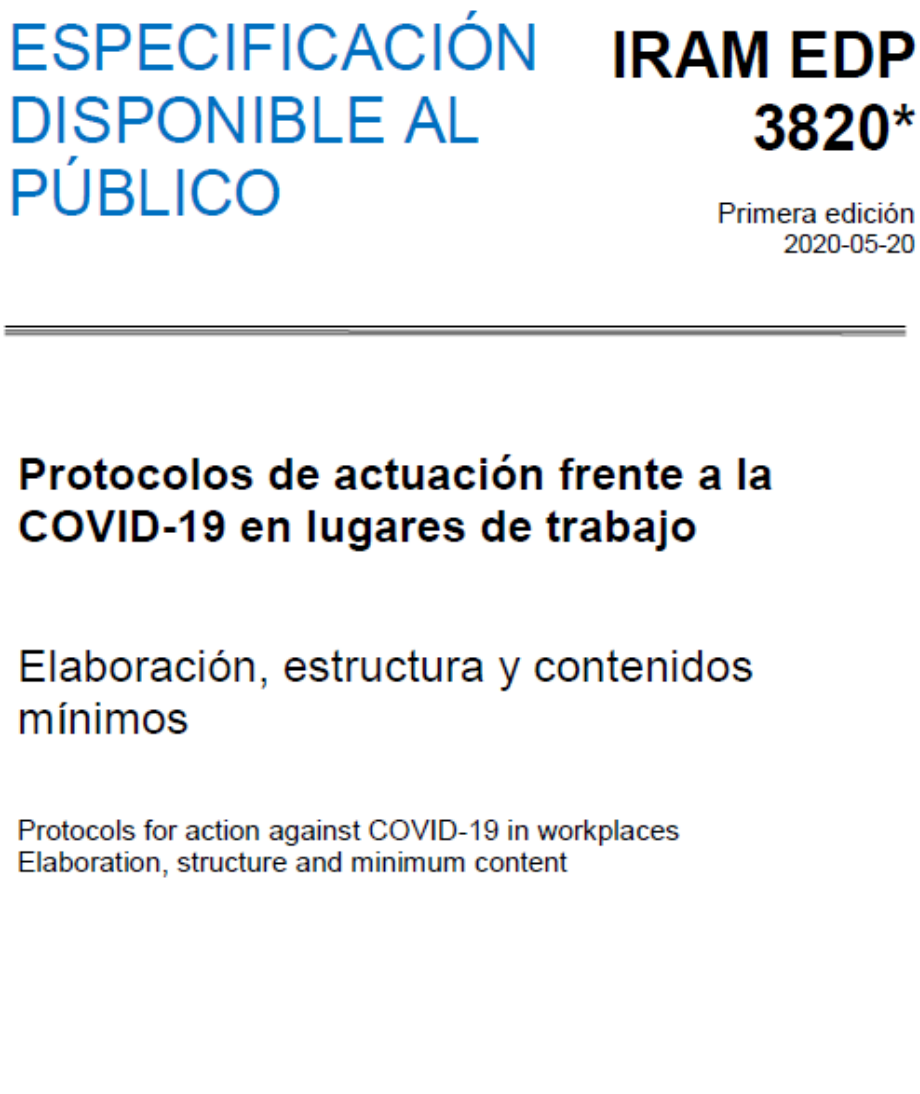
Establece los criterios generales, la estructura básica y los contenidos mínimos que deben considerarse al momento de elaborar un protocolo de actuación.

Aplica a cualquier persona/institución/organización pública o privada, independientemente de su tamaño, actividad o localización que deba desarrollar y/o aplicar un protocolo de actuación.

La aplicación permite ordenar el universo de protocolos de modo que puedan ser adaptados y/o complementados con otros protocolos y/o procedimientos, a la vez que permite unificar conceptos y definiciones. Facilita también la evaluación por parte de los organismos de control.

Puedes descargarla desde link:

https://catalogo.iram.org.ar/#/normas/detalles/13608



ESPECIFICACIÓN DISPONIBLE AL PÚBLICO

IRAM EDP 3820*

Primera edición
2020-05-20

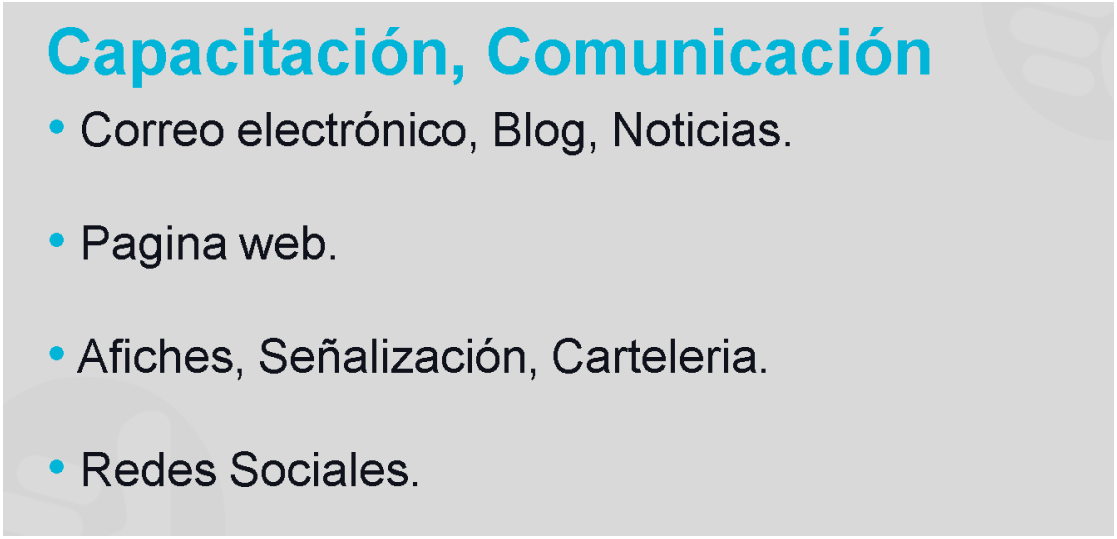
Protocolos de actuación frente a la COVID-19 en lugares de trabajo

Elaboración, estructura y contenidos mínimos

Protocols for action against COVID-19 in workplaces
Elaboration, structure and minimum content

Protocolo Aspectos Generales

Capacitación, Comunicación



• Establecer, difundir, y actualizar la información sobre medidas de higiene como medio para favorecer la capacitación permanente al personal. Se utilizarán todos los medios disponibles para la difusión de las medidas adoptadas (Correo electrónico, portal de intranet, afiches, redes sociales). Al momento de reiniciarse las actividades presenciales cada responsable de área deberá realizar una reunión previa con el personal a su cargo con la finalidad de repasar cada punto del presente protocolo.

• Utilizar cartelería, medios electrónicos, notificaciones personales, alarmas, señales, redes sociales y todo sistema que permita difundir las medidas implementadas que surgieran del punto anterior.

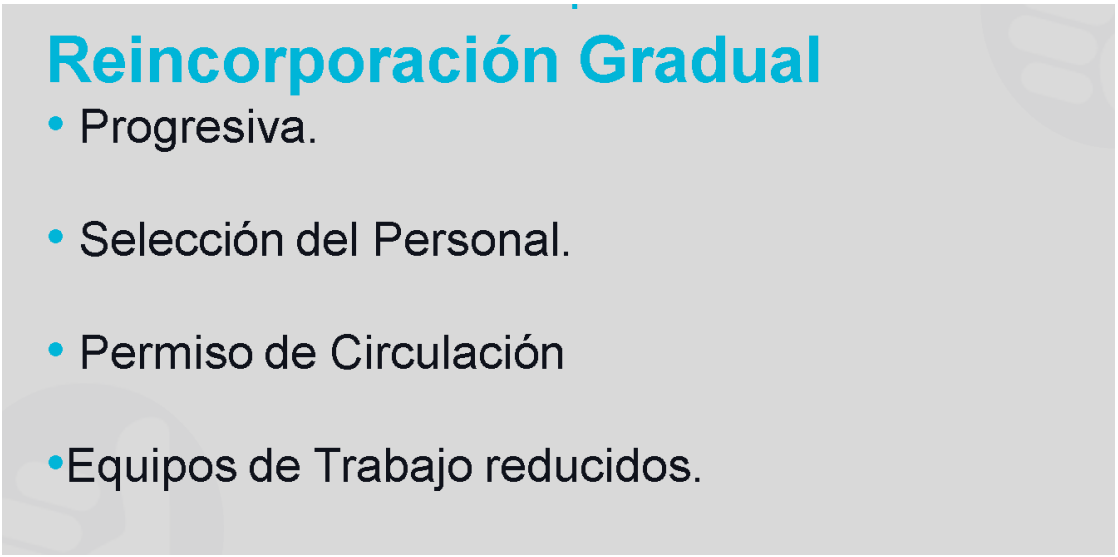
• Establecer un número de personal por sector que cumplirán el rol de referentes o asistentes, con el objetivo de asesorar y asesorar en el cumplimiento de las normas básicas establecidas, así como transmitir al personal la importancia de cumplirlas. La Brigada de Emergencia, ya constituida, inicialmente realizará esta tarea, recibiendo previamente una inducción relativa a los contenidos del presente protocolo.

• De surgir en lo sucesivo la necesidad de establecer una mayor cantidad de medidas específicas, los trabajadores deberán estar informados y capacitados sobre la colocación, uso, estado, conservación, retiro y descarte de los elementos de protección personal (EPP) referidos a COVID-19.

• Disponer de cartelería y señalización de la aplicación de las medidas de prevención para el personal SRT como al público en general, haciendo hincapié en la distancia de seguridad, uso de barbijo o tapaboca, higiene de manos y elementos personales, colocación y uso de protección facial y desecho de EPP.

• Informar y capacitar a todo el personal sobre los procedimientos de trabajo adoptados. Cada responsable de área o sector deberá realizar la inducción del personal a su cargo sobre la implementación de las medidas de prevención.

Reincorporación gradual



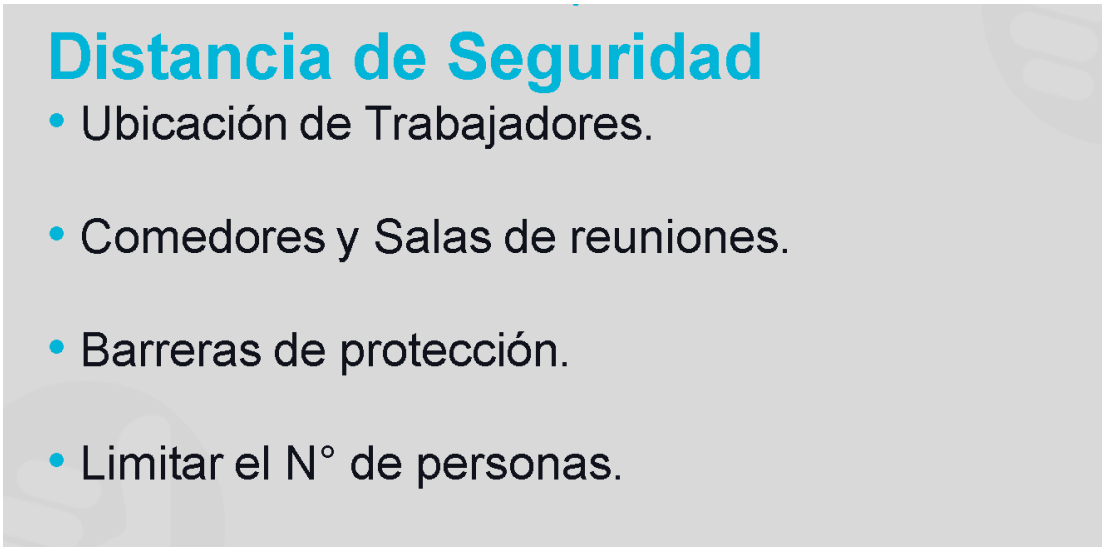
• La reincorporación del personal deberá ser en forma progresiva/gradual, definiendo cada área un mínimo necesario de personas a retomar la actividad. Para ello se deberán considerar la totalidad de recomendaciones y medidas de aplicación directa indicadas en el presente protocolo. Se elaborarán los instructivos correspondientes, complementarios al presente protocolo. De implementarse nuevas recomendaciones, deberán ser difundidas y se capacitará al personal.

• En la selección del personal que va a reiniciar actividades se recomienda priorizar a quienes puedan trasladarse por medios propios, y respecto a los que deban trasladarse mediante transporte público como única alternativa disponible, tener en cuenta las distancias a recorrer, y cantidad de transbordos y combinaciones que deba realizar.

• Mientras continúe la medida excepcional de aislamiento social, preventivo y obligatorio, en los ingresos a los establecimientos el personal deberá llevar consigo en formato papel o digital la credencial o permiso de circulación vigente, la que le podrá ser solicitada por el personal de vigilancia.

• Considerar la organización de las tareas en equipos de trabajo reducidos.

Distancia de Seguridad



Garantizar las distancias de seguridad entre personas. Cada área deberá coordinar la organización de la ubicación de los trabajadores escritorio por medio y evitar ubicaciones frontales. Esto dependerá de los espacios disponibles y las necesidades operativas de cada área. Se recomienda no forzar situación de aglomeración de personas en espacios reducidos.

• En comedores y salas de reunión, respetar una distancia prudencial mínima de entre 1,5 y 2 metros según corresponda.

•Desaconsejar la utilización de artefactos de uso común (microondas, calentador de agua, heladera, dispenser de agua, etc.). En caso de considerarlo necesario, será bajo la responsabilidad de cada usuario trabajador o trabajadora debiendo asimismo realizar la desinfección de todas las superficies de posible contacto antes y después del uso (manijas, perillas, botones, pico vertedor, etc.). Se colocará kit de desinfección en las áreas donde se encuentren los artefactos de uso común.

• Escalonar los turnos de comida en el mayor tiempo posible, con la finalidad de evitar aglomeración de personas en áreas de servicios, y siempre manteniendo la distancia de seguridad establecidas.

• Limitar la cantidad de personas en el interior de edificios al mínimo indispensable. Se deberá tener en cuenta espacios disponibles para la espera, y deberá organizarse la permanencia en el interior de cada sede considerando las distancias de seguridad indicadas. Cada área definirá el número de personas autorizadas a permanecer en el interior del edificio o sector.

• En los casos donde la afluencia de personas sea mayor a la capacidad del edificio la espera de turnos de atención se realizará preferentemente en el exterior del edificio.

• En caso de resultar necesaria la espera en forma externa a los edificios se delimitará la distancia de seguridad recomendada. En la medida de las posibilidades, sobre la propia acera, utilizando cintas adhesivas de alto tránsito de color llamativo (Rojo, Amarillo), a los efectos de su real cumplimiento.

En la medida de lo posible, realizar todas las reuniones de manera virtual.

Cualquier acción que permita evitar el contacto directo en reuniones con personal de la empresa o con terceros invitados es recomendable. Cuando, de todas formas, tenga que realizar una reunión presencial, se recomienda:

• Al inicio de la reunión, o cuando la convoque, incluir en los temas a tratar la necesidad de cumplir con las medidas de protección establecidas en el marco del COVID 19.

• Reforzar siempre las nuevas formas de saludo que evitan el contacto.

• Reforzar al inicio de la reunión las indicaciones de: cubrir boca y nariz con el antebrazo al toser.

• Lavarse las manos antes del inicio de la reunión.

• Disponer de alcohol gel o alcohol líquido por si alguien estornuda o manifiesta no haberse lavado las manos.

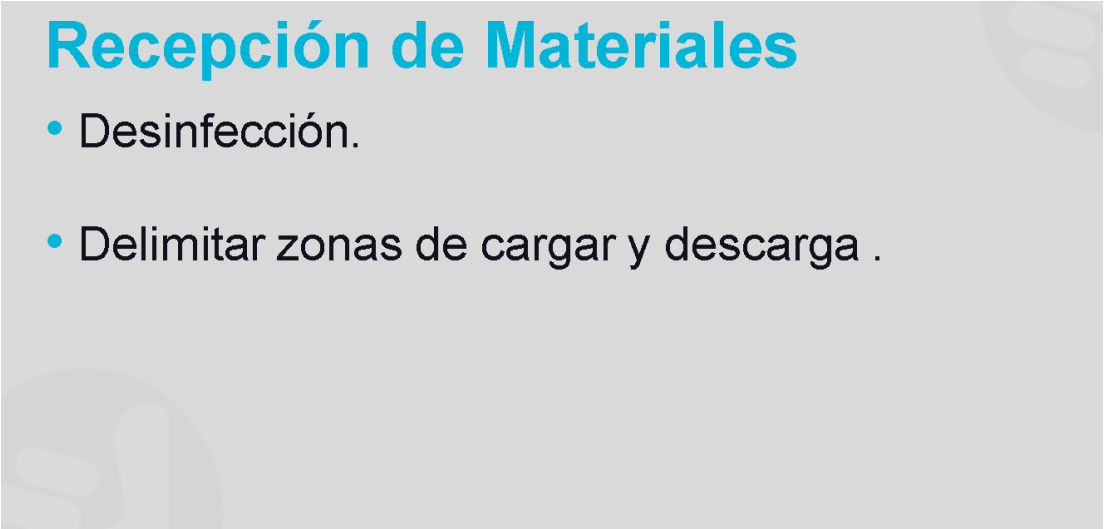
• Reforzar a los asistentes la necesidad de evitar tocarse los ojos, la nariz y/o la boca con sus manos.

• No compartir utensilios y elementos de escritorio que tenga contacto con sus manos.

• Asegurarse que la sala tenga el espacio suficiente para mantener la distancia entre los asistentes.

• Asegúrese de que la sala tenga un adecuado nivel de ventilación.

Recepción de materiales

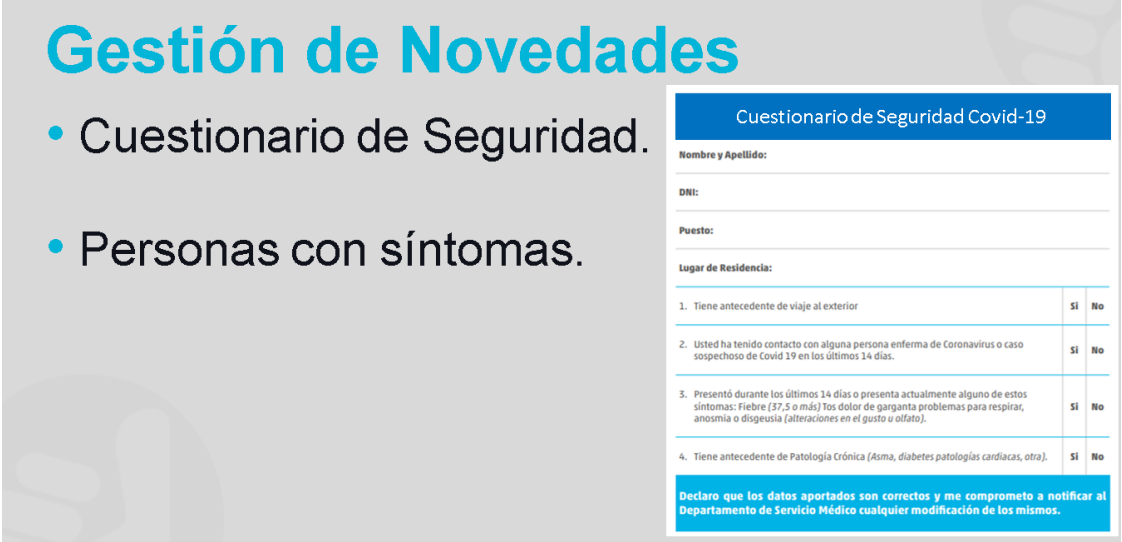


Para la entrega y recepción de mercadería, implementar modalidades donde no haya contacto directo entre quien entrega y quien la recibe (carros, cajones, puertas, rejas, cintas, etc.), de modo que se focalice todo el riesgo en un lugar/sector, que se deberá desinfectar asiduamente.

Para el ingreso de mercadería a los depósitos se deberá previamente desinfectar con la **Cabina SAFETY OZONO.**

Delimitar las zonas de carga y descarga, mediante cartelería, mamparas, pintado de marcas indicativas en el piso, etc.

Gestión de Novedades



Al reiniciar actividades, y previo al ingreso, el personal deberá completar por única vez con carácter de declaración jurada, un cuestionario de seguridad COVID-19. Este cuestionario deberá completarse con 24/48 horas de anticipación al ingreso del personal.

Las personas con síntomas de la enfermedad COVID-19 no deberán concurrir a trabajar, y deberán notificar la novedad de forma inmediata por los canales formales ya establecidos a la Subgerencia de Recursos Humanos.

Cuestionario de Seguridad Covid-19

Nombre y Apellido:

DNI:

Puesto:

Lugar de Residencia:

1. Tiene antecedente de viaje al exterior	**Si**	**No**
2. Usted ha tenido contacto con alguna persona enferma de Coronavirus o caso sospechoso de Covid 19 en los últimos 14 días.	**Si**	**No**
3. Presentó durante los últimos 14 días o presenta actualmente alguno de estos síntomas: Fiebre *(37,5 o más)* Tos dolor de garganta problemas para respirar, anosmia o disgeusia *(alteraciones en el gusto u olfato)*.	**Si**	**No**
4. Tiene antecedente de Patología Crónica *(Asma, diabetes patologías cardiacas, otra)*.	**Si**	**No**

Declaro que los datos aportados son correctos y me comprometo a notificar al Departamento de Servicio Médico cualquier modificación de los mismos.

Tarjeta de Seguimiento para Trazabilidad

Te recomiendo que utilices este formulario para registrar los ingresos y salidas del personal, también la puedes usar para registrar a las personas que estuvieron en contacto con los trabajadores. Esta tarea es personal cada uno debe ser responsable para registrar a todos con los que tuvo contacto durante la jornada de trabajo para que en caso de presentar síntomas poder hacer rápidamente usando por ejemplo la tecnología móvil de la **App Safetycontrol** la trazabilidad y cumplir con los procedimientos para estos casos.

FECHA:	/ /	LEGAJO:	
NOMBRE:			
GERENCIA:		ÁREA:	

INGRESO AL SITIO

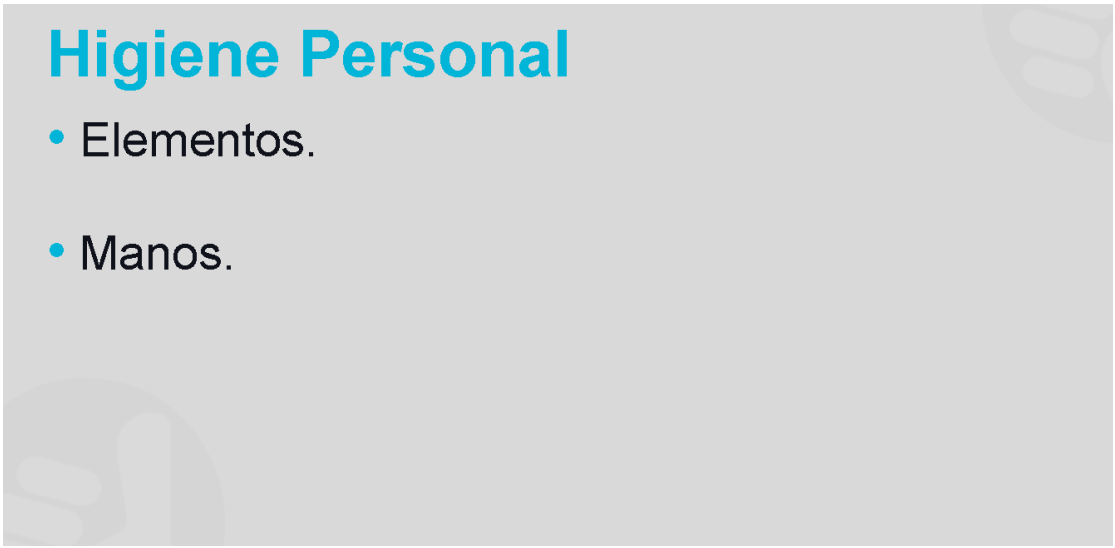
VEHICULO	BUS	COMBIE	CAMIONETA	VEHICULO PERS.
INGRESO				
PATENTE				

SALIDA DEL SITIO

VEHICULO	BUS	COMBIE	CAMIONETA	VEHICULO PERS.
SALIDA				
PATENTE				

Nº	Nombre y Apellido	Sector / Contratista
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

Higiene Personal

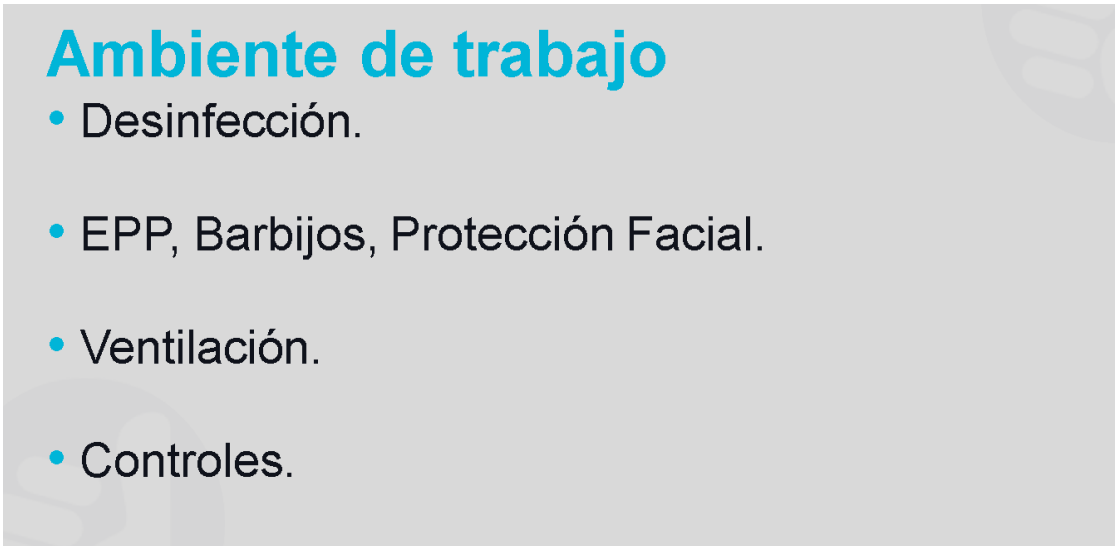


Se procederá a la provisión elementos de higiene personal a los trabajadores para su uso (agua, jabón, alcohol al 70% o alcohol en gel y toallas de papel descartables).

• Cada persona deberá higienizarse las manos en forma frecuente, como así también proceder a la limpieza y desinfección de su puesto de trabajo, herramientas, equipos de trabajo y los elementos de uso personal.

• Evitar llevarse las manos a los ojos, nariz y boca.

Ambiente de trabajo



Realizar la higiene y desinfección de los ambientes de trabajo antes del inicio de las actividades laborales, repitiéndose esta tarea a mitad de la jornada laboral y al finalizar la misma, tratando en lo posible de mantener las condiciones de higiene. Esta tarea estará asignada específicamente al personal de limpieza.

• Intensificar la limpieza y desinfección de las superficies de alto contacto o tránsito de personas, como ser: puertas de ingreso, áreas de recepción, baños, cocinas, consultorios médicos (pudiendo ser en forma posterior a la atención de un paciente), ascensores, y lugares clasificados como críticos.

• Las tareas de higiene y desinfección asignadas específicamente al personal de limpieza quedarán asentadas en un registro elaborado a tales fines.

• Desactivar secadores de manos por aire (atento que representan un gran riesgo de contagio).

• Se establece el uso obligatorio de barbijo / tapaboca, según corresponda, durante toda la jornada de trabajo y máscaras faciales en los lugares de atención al público.

• Todos los edificios tendrán predestinado un lugar de aislamiento preventivo que será utilizado ante detección de casos sospechosos, por presencia de síntomas compatibles con COVID-19 que ameriten la activación del PROCEDIMIENTO PARA LA IDENTIFICACIÓN Y EL AISLAMIENTO DE PERSONAS ENFERMAS.

Realizar la ventilación permanente de los ambientes laborales.

• En los edificios que por sus características de construcción lo permitan se realizará la ventilación natural de los locales en forma previa al ingreso del personal y durante la jornada de trabajo.

• En ambientes con acondicionamiento de calidad del aire se deberá mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación. El mismo deberá adecuarse a los requerimientos mínimos de renovación (incrementar el porcentaje de aire intercambiado con el exterior lo máximo que el sistema permita) dentro de los límites de rendimiento del equipamiento para el acondicionamiento del aire, y asegurar la periódica y efectiva Limpieza de los filtros. Se deberá garantizar también la desinfección de interior de ductos y toberas. Al momento de reiniciarse las actividades presenciales cada responsable de área deberá realizar una reunión previa con el personal a su cargo con la finalidad de repasar cada punto del presente protocolo.

• Respetar los procedimientos en forma ordenada y estricta, manteniendo las recomendaciones de higiene y seguridad correspondientes que permitan condiciones seguras de trabajo.

• Cada área, sector o unidad operativa deberá registrar e informar incidentes, desvíos o dificultades en el cumplimiento de las medidas establecidas.

• El trabajador deberá estar capacitado y asesorado por los servicios de Higiene y Seguridad y de Medicina del Trabajo para la selección de cada EPP ante cualquier contingencia. Los Servicios de Higiene y Seguridad, y de Medicina del Trabajo determinarán qué tipo de EPP complementarios son los adecuados, y en qué tarea se deberán utilizar.

• Se establece el uso obligatorio de barbijo/tapaboca, según corresponda, durante toda la jornada de trabajo y máscaras faciales en los lugares de atención al público.

• Los barbijos/tapabocas solo deben considerarse como una medida complementaria y no un sustituto de las prácticas preventivas establecidas como el distanciamiento físico, la higiene frecuente de manos y evitar tocarse la cara.

Es esencial que los trabajadores usen los barbijos/tapabocas adecuadamente para que sean efectivos y seguros.

• deben cubrir completamente la cara desde el puente de la nariz hasta el mentón

• lavarse las manos adecuadamente antes de ponerse o quitarse el barbijo/tapabocas

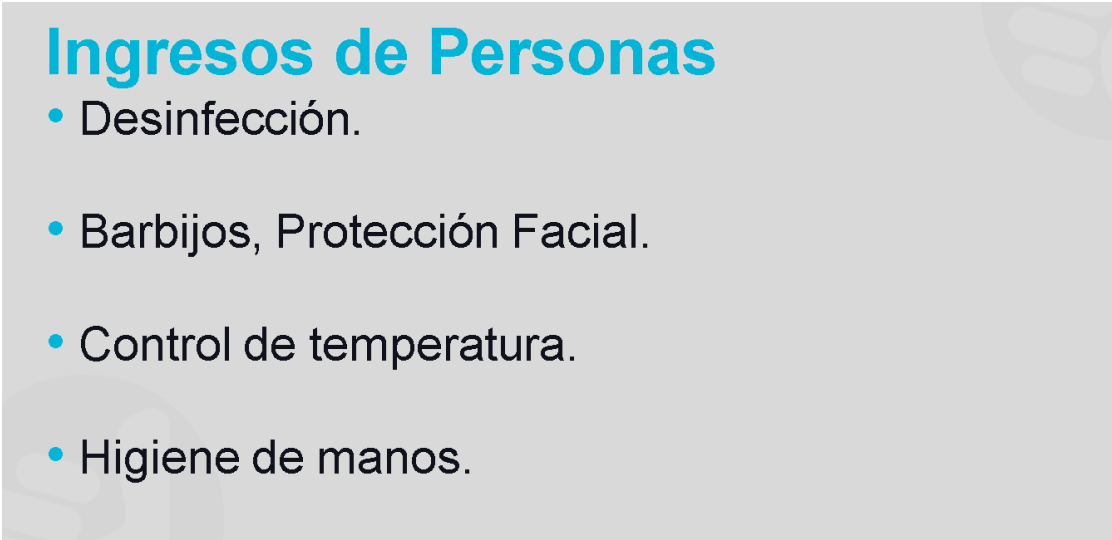
• solo tocar el cordón o el elástico en la parte posterior del barbijo/tapaboca cuando se quite, no la parte delantera.

• si el barbijo/tapaboca es reutilizable, lavarse lo antes posible de utilizarse con detergente a 60° centígrados.

• Los trabajadores deberán estar capacitados específicamente sobre la colocación, uso, estado, conservación, retiro y descarte de los EPP.

• El organismo deberá proveer la cantidad suficiente de EPP en cada área asegurando su recambio con la frecuencia correspondiente.

Ingreso de personas



• El personal estará provisto de barbijo o tapaboca, según corresponda, como así también de elementos de higiene y desinfección acorde al volumen de trabajo y a la cantidad de personal afectado a la tarea. En caso de no poder colocar barrera física en el puesto de trabajo, o de establecer distancia de seguridad se proveerá en forma complementaria protección facial.

• Higienizar y desinfectar todo el ambiente de trabajo de forma previa, durante y al finalizar la jornada de trabajo, incluyendo: instalaciones edilicias, oficinas, comedores, cocinas, sanitarios, dispenser de agua, escritorios, sillas, PC, armarios, depósitos, elementos de trabajo, carteras, mochilas, efectos personales, etc.

• En los puntos de acceso al establecimiento habrá un lugar destinado para realizar la desinfección de manos, objetos personales y suelas de zapatos, antes de llegar al puesto de trabajo.

• Garantizar la ventilación de los locales en forma previa al ingreso del personal y durante la jornada de trabajo.

• Proveer de elementos de higiene personal a los trabajadores (agua, jabón, alcohol al 70% o alcohol en gel y toallas de papel descartables).

• El personal deberá higienizar y desinfectar su puesto de trabajo, elementos y útiles de trabajo en forma frecuente. Se recomienda hacerlo inmediatamente después de haber atendido a una persona.

• Disponer de equipos de auxiliares para realizar la tarea permanente de higiene y desinfección de ambientes y puestos de trabajo. Dicha tarea se encontrará a cargo de los servicios de limpieza.

• Para los trabajadores de atención telefónica deberán proveerse equipos de intercomunicación en forma individual. Control de temperatura corporal previo al ingreso al edificio mediante la utilización de equipos infrarrojos homologados, conforme disponibilidad de equipos.

• El público en general deberá ingresar a los edificios provistos de barbijos, tapaboca o protección respiratoria en forma obligatoria.

• En el punto de acceso a cada edificio se procederá en forma complementaria a la desinfección de manos utilizando productos para tal fin (alcohol al 70%, alcohol en gel).

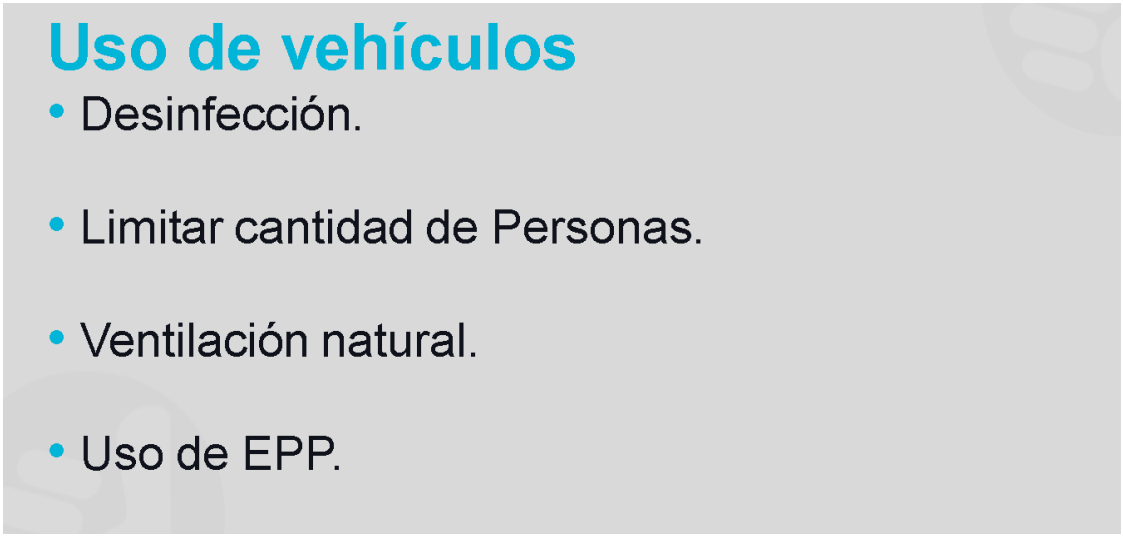
• Las personas deberán higienizarse manos, suelas de zapatos y objetos personales (Carteras, mochilas, bolsos, etc.) antes del ingreso a los edificios. Durante la permanencia en el edificio cada persona deberá higienizarse las manos en forma frecuente, como así también proceder a la limpieza y desinfección de su puesto de trabajo y los elementos de uso personal (escritorio, silla, PC, teléfonos, elementos de librería, etc.).

• Conformación de equipos de auxiliares para asistir a las personas que aguardan su turno en el exterior del edificio, como así también para colaborar en la higiene y desinfección de personas. Tendrán como función asesorar a dicho público respecto a las condiciones de ingreso y de las medidas de seguridad implementadas (barbijo o tapaboca, distancias de seguridad, higiene y desinfección de manos y elementos personales).

• Disponer de cartelería para informar al público sobre las medidas adoptadas y las condiciones de ingreso al edificio (barbijo o tapaboca, distancias de seguridad, higiene y desinfección de manos y elementos personales).

• En la medida de lo posible deberá preverse un lugar apropiado para la espera en la vía pública para casos de condiciones climáticas desfavorables.

Uso de vehículos



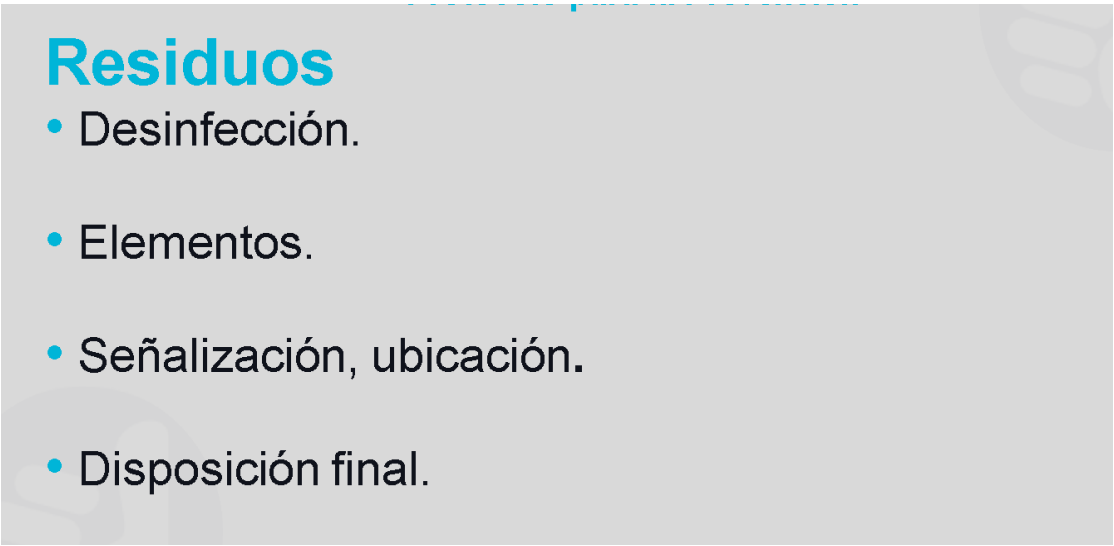
Se deberá desinfectar el vehículo utilizado para traslados, antes, durante y después de su uso (tapizados, volante, palanca de cambio, llaves, tableros, interiores, picaportes, manijas de apertura, trabas, pasamanos y toda superficie de contacto directo). No se aconseja la utilización compartida de vehículos.

• En el uso de vehículos transitar con la menor cantidad posible de personas.

• Llevar un registro e identificación de la realización de la tarea de higiene y desinfección de vehículos, indicando fecha, hora de ejecución y responsable de la ejecución de la mismas. Debiendo quedar en el propio vehículo en lugar visible y de fácil identificación

• Al circular se debe mantener la ventilación permanente y en lo posible, natural.

Residuos



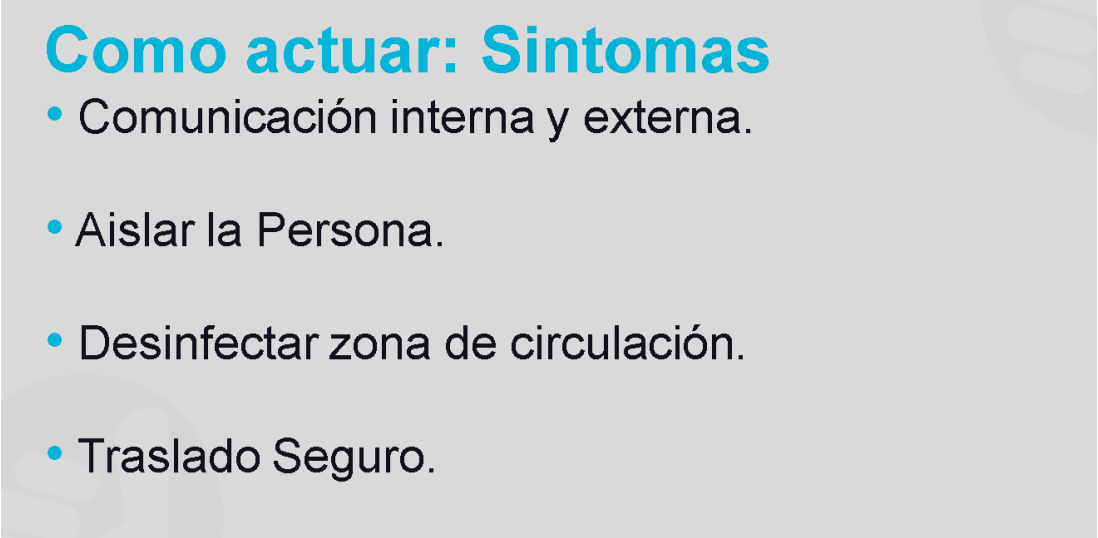
Proveer de bolsas/cestos/recipientes de acumulación para el descarte de elementos de higiene personal (toallas de papel descartable, paños de limpieza y desinfección, etc.), EPP y ropa de trabajo, de carácter individual.

• Realizar la disposición y la gestión de residuos de EPP y de ropa de trabajo descartables del conjunto de trabajadores en forma diaria. Se recomienda doble bolsa color rojo, identificación del contenido (EPP y desechos de elementos de higiene y desinfección) y acopio interno en lugar adecuado (aislado) y debidamente señalizado, durante al menos 72 horas hasta su retiro definitivo.

• Identificar y señalizar lugares destinados a la disposición de residuos.

• Mantener la limpieza y desinfección de los depósitos de residuos. Cada vez que se realice, utilizar guantes (descartables preferiblemente), protección respiratoria y facial. En caso de ser factible asistencia mecánica que reduzca el contacto con los mismos.

Como actuar: Sintomas



La identificación y el aislamiento de los individuos con síntomas compatibles con COVID-19, y por tanto potencialmente infecciosos, es un paso crítico en la protección de los trabajadores, damnificados, visitantes y otros individuos presentes en el lugar de trabajo.

1. Se deberá dar asistencia a toda persona (propia o ajena) que se encuentre dentro del establecimiento y presente síntomas compatibles con COVID-19.

2. Ante la presencia de una persona con síntomas, el responsable designado del área y/o el trabajador deberán comunicarse con los números de teléfonos indicados en cada jurisdicción para seguir los Protocolos.

3. Todo personal que lo asista deberá utilizar como mínimo barbijo o tapaboca, guantes descartables y anteojos.

4. Se debe aislar en forma inmediata a la persona en un espacio definido y acondicionado para tal fin. Se le debe proporcionar un barbijo para que se coloque.

5. Solicitar a la persona que indique los trabajadores con los que tuvo contacto en el transcurso de su jornada laboral, o durante su permanencia en el edificio o instalación.

6. De conformidad con las recomendaciones e instrucciones de la autoridad sanitaria, se sugiere relevar al personal en contacto con el caso COVID-19 sospechoso y enviarlo a su domicilio.

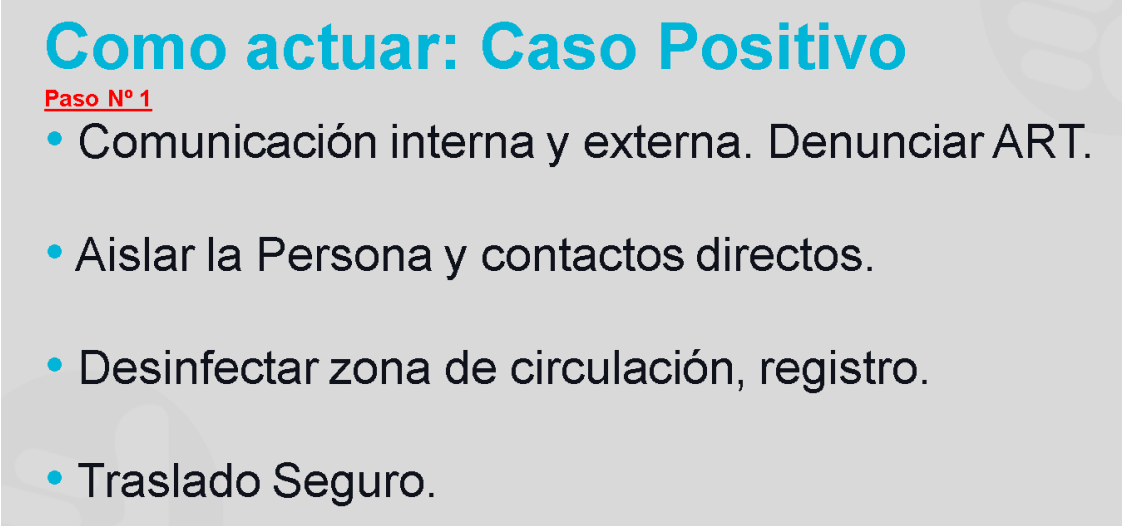
7. Desinfectar el o los sectores donde la persona estuvo y/o transitó dentro del establecimiento. El personal encargado de la limpieza y desinfección utilizará los siguientes EPP: barbijo, protección ocular, protección facial, mameluco descartable, y guantes descartables.

8. Organizar el traslado de la persona al lugar de aislamiento recomendado por la autoridad sanitaria.

9. Hasta no tener el resultado negativo del análisis efectuado, o bien el alta médica, la persona no deberá ingresar al establecimiento.

10. El comité de crisis de la empresa determinará las medidas a seguir para las personas que estuvieron con contacto directo con el posible caso de COVID-19.

Como actuar: Caso Positivo



Si se confirma un caso positivo de COVID-19, ya sea un empleado propio o ajeno que haya ingresado a alguno de los edificios o instalaciones de la empresa, se cumplimentarán inmediatamente las siguientes acciones para garantizar la salud del personal y permitir la continuidad de la actividad del área en a la mayor brevedad posible.

Primer Paso:

a. Dar aviso inmediatamente a las Autoridades Sanitarias competentes dependientes.

b. De conformidad con las recomendaciones e instrucciones de la autoridad sanitaria, se sugiere relevar al personal en contacto con el caso COVID-19 positivo y enviarlo a su domicilio.

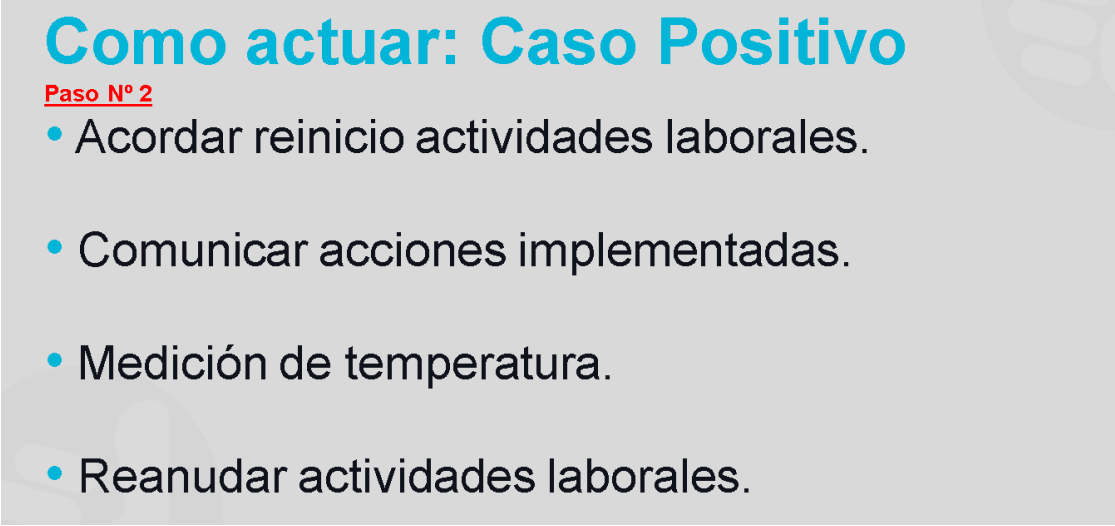
c. Se realizará inmediatamente la limpieza y desinfección total del área y de las superficies con que tuvo contacto la persona, de manera que permita en la medida de lo posible, el reinicio de actividades en el menor tiempo posible.

d. El personal encargado de la limpieza y desinfección utilizará los siguientes EPP: Barbijo o tapaboca, según corresponda. Protección ocular. Protección facial. Mameluco descartable. Guantes descartables.

e. Si se contrata una Empresa dedicada a realizar la tarea de limpieza y desinfección, exigir protocolo para COVID19 y que complete un registro auditable de la implementación de las medidas ejecutadas.

f. Si el contagio se produjo en el ámbito laboral, deberá denunciarse a la ART (aseguradora de riesgos del trabajo de su país), acompañando con el diagnóstico confirmado por entidad debidamente autorizada.

Segundo paso:



a. Una vez comprobada y acreditada la finalización de la limpieza y desinfección total del área, en el registro correspondiente, se deberá comunicar y acordar la forma de reanudar las tareas (grupos de trabajo, turnos, etc.).

b. Se deberá informar a los trabajadores/as las acciones realizadas para transmitir tranquilidad y serenidad al personal.

c. Se deben extremar las medidas de control de temperatura diaria a toda persona que ingresa al establecimiento.

d. Adoptadas estas medidas, se podrá continuar con las actividades laborales con el personal del establecimiento que no deba cumplir el aislamiento y/o con reemplazos externos si lo requiriera.

e. Al trabajador/a con "contacto estrecho" con personas que posean confirmación médica de haber contraído COVID-19 se le autorizará el retiro del establecimiento en forma inmediata y se le indicará que con carácter urgente se comunique con el Sistema de Salud de su jurisdicción.

f. La persona que se encuentre en la situación descripta en el apartado anterior, no podrá ingresar al establecimiento hasta contar con el resultado negativos del test COVID-19.

Ejemplo de Protocolo de Prevención para Obras de Construcción.

A continuación, te presento un ejemplo de cómo poder hacer tu protocolo de prevención:

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN	
Datos del establecimiento	
Razón Social:	
Dirección:	
Localidad:	
Provincia:	
C.P.:	CUIT:
Cantidad de trabajadores:	
Horarios/turnos habituales de trabajo:	

1- INTRODUCCIÓN

2- OBJETIVO

3- ALCANCE

4- MARCO LEGAL

5- CONSIDERACIONES GENERALES

6- RESPONSABILIDADES

7- CARACTERÍSTICAS DEL VIRUS

8- MEDIDAS ESPECIFICAS DE PREVENCIÓN

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

1. INTRODUCCIÓN

El rubro de la Construcción, motor importante para la reactivación económica de Sociedades como la nuestra y en concordancia con las medidas de los gobiernos de nivel Nacional, Provincial y/o Municipal se reconoce la importancia de los trabajos en obras públicas y privadas, se redacta el presente Protocolo con el objetivo de disponer de herramientas que permitan retomar las actividades en el sector de la Construcción, previniendo y mitigando el contagio del virus Covid-19.

2. OBJETIVO

Se redacta el presente Procedimiento con el objetivo de disponer de herramientas que permitan realizar las actividades en obras privadas, previniendo y mitigando el contagio del virus Covid-19.

3. ALCANCES

El presente protocolo tiene alcance a todo el personal de la firma _____, esto involucra al personal interno de la empresa, como también a contratistas, proveedores, visitas y clientes. Tales como albañiles, profesionales y técnicos de obra de todas las categorías, pintores de obra, plomeros, gasistas, electricistas, yeseros, constructores de tabiquería y construcción en seco, fleteros, tramitadores, inspectores de obra y demás servicios que tengan actividades en mantenimiento, remodelaciones y construcciones de obras nuevas, incluidas instalaciones.

4. MARCO LEGAL

Las Leyes Nº 20.744, N° 19.587, N° 24.557, N° 27.541, Nº 10468, los Decretos Reglamentarios Nº 911/96.
Decretos de Necesidad y Urgencia N° 297/20, N° 325/20, N° 355/20 y N° 367/2020.
Resolución SRT N° 21/2020, Resolución SRT N° 29/2020, Disposición SRT N° 5/2020.
Disposiciones de la OMS.
Protocolo de Recomendaciones Prácticas COVID-19 para la Industria de la Construcción confeccionado por la Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina (UOCRA) y la Cámara Argentina de la Construcción (CAMARCO).

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

5. CONSIDERACIONES GENERALES

Bajo ningún contexto este documento va en contra de normativas Nacionales o Provinciales (las que se deberán cumplir independientemente del presente protocolo), más bien pretende ser de complemento con el objeto de evitar el contagio de COVID 19 a los trabajadores de la empresa.

6. RESPONSABILIDADES

- Gerencia: proveer al personal los insumos para mantener los sectores y herramientas de trabajo desinfectados, entrega de EPP y Kit de higiene necesarios/obligatorios.
- RRHH: entrega de lo arriba mencionado, bajo registro de firmar en planilla de entrega, Res. 299/11.
- Supervisores y encargados: controlar el uso de los mismos y el cumplimiento del presente protocolo.
- Operarios: usar los EPP y elementos de desinfección de manera obligatoria.
- Servicio de Higiene y Seguridad: capacitar y supervisar al personal con todo lo que respecta al uso correcto de los mencionados EPP y del cumplimiento de las medidas de seguridad establecidas para evitar contagio alguno.
- Todo el personal de la empresa deberá cumplir con el presente protocolo.

7. CARACTERÍSTICAS DEL VIRUS

Para determinar un procedimiento seguro de trabajo sobre una tarea o acción expuesta a un agente de riesgo, primero debemos analizar el agente causante y el alcance del mismo.

El COVID-19 se contagia por vía aérea en contacto con los ojos, la boca y la nariz. Cuando un individuo portador del virus tose, estornuda o exhala segrega en pequeñas gotas el agente patógeno mencionado.

Dicho agente no permanece suspendido en aire, pero sí puede vivir por algunos periodos de tiempo fuera del cuerpo huésped, depositado en cualquier tipo de superficies.

A la fecha no hay medicamentos 100% efectivos ni vacunas, sino tratamientos paliativos de sus síntomas, por lo cual se debe ser responsable en la aplicación de las medidas de prevención.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCION CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

VIAS DE TRANSMISIÓN

1- De persona a persona: se transmite por el contacto cercano entre ellas (menos de 1 metro de distancia) vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando una persona infectada habla, tose y/o estornuda. Estas gotas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca y eventualmente llegar al tracto respiratorio inferior.

2- Por contacto con superficies u objetos contaminados: el contagio se produce al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y llevarse posteriormente las manos a la boca, nariz o los ojos. Esta vía no es considerada como la principal responsable de propagación del virus.

Es fundamental el lavado frecuente de manos con agua y jabón, o en su defecto uso de soluciones inactivantes del virus, como el alcohol al 70%. Asimismo, se debe evitar el contacto de las manos con el rostro en tanto que podría facilitar el ingreso del virus al organismo por las vías mencionadas (boca-nariz-ojos), lo cual se consigue con el uso obligatorio de protecciones buco-nasales (barbijos). También, y en el ambiente laboral, el uso opcional de guantes descartables.

El periodo de incubación puede variar entre 1 y 14 días. Por ello, las mejores medidas de protección es el aislamiento de personas contagiadas y portadoras del virus y la higiene personal. Lo que se conoce del virus es que presenta una estructura lipídica (la cubierta que lo envuelve) lo cual lo hace muy soluble a soluciones jabonosas de allí la importancia del lavado de manos (con agua y jabón) como medida de protección individual, ya que se inactiva rápidamente y secundariamente con alcohol al 70% en caso de no poder frecuentar el lavado de manos.

Los servicios de Higiene y Seguridad en Trabajo, y de Medicina Laboral deberán evaluar las condiciones en cada caso y recomendar las medidas específicas que correspondan implementar.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

Síntomas:

8. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN

El presente documento complementa las recomendaciones generales indicadas en el Protocolo y Afiche informativo "SARS-CoV-2 RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN ÁMBITO LABORALES", aprobado mediante la Resolución SRT N° 29/20.

El empleador es el principal y directo responsable, sin perjuicio de los distintos niveles jerárquicos, del cumplimiento de los requisitos y deberes. Estarán a su cargo las acciones y la provisión de los recursos materiales y humanos para el cumplimiento de Capacitación, Entrega de EPP.

Se incorporará a los módulos de capacitación en SST, los contenidos relacionados con las medidas de protección y de prevención frente a este nuevo riesgo biológico de estas acciones participarán todos los trabajadores, técnicos y profesionales de la obra.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

DEL TRABAJO Y LOS TRABAJADORES

- Deberán contar con reposición de Elementos de Protección Personal (EPP) y kit de desinfección e higienización.
- Se deberán desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.
- Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de realizar el trabajo.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.
- En el caso de uso compartido de vehículos de asistencia técnica (por ejemplo: camionetas), desinfectar de manera regular (volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.). La opción recomendable para evitar contagios, es evitar el uso compartido.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo.

ANTES DEL INICIO DE OBRA

- Presentar ante los organismos que así lo requieran la documentación exigida.
- Capacitar a los trabajadores en el "PROTOCOLO DE TRABAJO DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA DE COVID-19.

INGRESO A OBRA

- Al ingresar a la obra se interrogará a los trabajadores, de manera individual, sobre la existencia de alguno de los síntomas (tos, decaimiento, dolor de cabeza, escalofríos, malestar general y dificultad respiratoria).
- Se procederá a la toma de la temperatura corporal de toda persona que se encuentre en la obra, utilizando un termómetro infrarrojo anti-epidémico o en su defecto un termómetro digital. Para el último caso, el termómetro se desinfectará luego de cada uso, siguiendo las instrucciones del fabricante. Es importante afectar personal idóneo equipado con un traje tipo Tyvek, máscara facial, barbijo y guantes de látex, quien además de realizar las mediciones, deberá completar la planilla de control diaria que contará con los siguientes campos: Nombre y apellido del trabajador, DNI, T°, fecha y firma.
- En el caso de trabajadores/as que presenten temperatura superior a los 37.5° (grados centígrados) NO PODRÁN INGRESAR A LA OBRA.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

En este caso, se apartará al trabajador de los lugares comunes y se comunicará la situación llamando al **Servicio de Emergencia**. Igual conducta se seguirá en caso de presentar concurrencia de algunos síntomas identificados (Fiebre, Tos, Dificultad respiratoria, Secreción y goteo nasal, Fatiga, Dolor de garganta y de cabeza, Escalofríos, Malestar general).

- El personal no podrá retirarse e ingresar nuevamente a la obra bajo ninguna circunstancia. En caso de ser necesario su ausentismo, deberá incorporarse en el siguiente turno.
- A los efectos de evitar aglomeraciones, los trabajadores de las empresas subcontratistas deberán tener diferentes horarios de acceso a la obra.
- **Para garantizar el Ingreso Seguro a la Obra se debe realizar la Desinfección en Seco usando Cabinas Desinfectantes SAFETY OZONO que logran la eliminación de Bacterias y Virus (por ejemplo, el Covid-19) usando el Ozono en las concentraciones y tiempo de exposición aprobado por la OSHA.**
- Al inicio de la jornada laboral, aislar y ventilar la ropa de calle una vez colocada la ropa de trabajo.
- No retirar de la obra la ropa de trabajo, ni calzado de seguridad.

CUIDADOS PARA EL PERSONAL DE LA CONSTRUCCIÓN

- Procurar mantener al menos 1,5 metros de distancia entre los trabajadores.
- Todo el personal deberá contar con protectores visuales y respiratorios de acuerdo a las recomendaciones establecidas por el Ministerio de Salud o OMS.
- El empleador deberá proporcionar los EPP adecuados de acuerdo al puesto de trabajo.
- Los EPP son de uso individual y no se podrán compartir.
- Los EPP reutilizables se deberán desinfectar antes y después del uso diario, posteriormente se deberán guardar en un lugar adecuado.
- Evitar tocarse o refregarse la cara (manos, nariz y ojos).
- No compartir mate, vasos, toallas y demás artículos de higiene personal.
- Los alimentos e insumos deberán proceder del hogar, debido a que el personal no podrá ausentarse para realizar compras.
- Se deberán planificar turnos para el refrigerio.
- Evitar los saludos de mano y beso.
- Están prohibidas las bromas o juegos de contacto.

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCION CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

- Taparse con el pliegue del codo al estornudar o toser.
- No salivar o expectorar en el suelo.
- No generar reuniones grupales.
- No fumar.
- Aquellas tareas que requieran de acciones colaborativas entre trabajadores deberán realizarse evitando cualquier tipo de contacto entre las personas.
- El personal deberá mantener la distancia de interacción con los proveedores.
- El empleador debe proveer el suministro de insumos de limpieza e higiene personal (disponer de alcohol en gel en lugares comunes y jabones en sanitarios).

No se utilizarán guantes de látex para actividades ordinarias. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección. Además, su utilización conlleva a una mayor diseminación del virus en las superficies.
A fin de reducir el riesgo de transmisión de virus respiratorios a través de las superficies y objetos contaminados con secreciones, ***todos los que habitan un espacio laboral son responsables de colaborar en la higiene de los mismos***.

LUGARES DE TRABAJO

- Evitar aglomeraciones o agrupaciones de los trabajadores garantizando la distancia de seguridad.
- Agregar en los espacios comunes insumos y recursos necesarios para asegurar el aseo del sitio (Jabón Líquido + Toallas de Papel).
- El empleador deberá designar a un encargado para la limpieza y desinfección, a los fines de mantener el lugar de trabajo en condiciones de máxima limpieza.
- Se deberá ventilar con regularidad los ambientes de trabajo, aun en épocas de bajas temperaturas.
- Prever las suficientes separaciones entre los puestos de trabajos activos, con un factor de ocupación máximo de 1 persona/4 a 6m2, manteniendo 1.50m de separación, priorizando el trabajo autónomo y aislado.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

- Efectuar limpieza húmeda frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, lavandina, etc. Aumentar las frecuencias de limpieza de los espacios comunes de trabajo, por ejemplo 4 a 8 limpiezas diarias.
- Los depósitos, baño, vehículos y todo espacio en común, se deberán limpiar y desinfectar diariamente y su frecuencia dependerá del tránsito y de la cantidad del personal. La metodología utilizada para la limpieza y desinfección será la propuesta por el Ministerio de Salud Pública.
- Todos los frentes de trabajo deberán contar con cartelería que indique "Técnica de limpieza de manos con agua y con jabón", "Técnica de limpieza de manos con alcohol en gel", "Limpieza y Desinfección" Dispuestas por el Ministerio de Salud Pública.
- Evitar el intercambio de herramientas y equipos, sin antes desinfectarlos adecuadamente según procedimiento.
- Deberán entregarse limpias, secas y/o sin residuos las herramientas o insumos utilizados.
- En caso de utilizar vehículos para transporte de personal, se mantendrá una separación entre plazas de 1.50 metros. Se desinfectarán los vehículos antes y después de cada traslado. Se viajará con ventanillas abiertas
- En el caso de uso compartido de vehículos y equipos, desinfectar de manera regular comandos, volante, tablero, puertas, espejos, etc
- Los residuos se deberán dejar en el lugar establecido.
- Todos los ámbitos de trabajo, frentes de obra, talleres, oficinas, campamentos y otras instalaciones, deberán disponer de servicios sanitarios adecuados e independientes para cada sexo, en cantidad suficiente y proporcional al número de personas que trabajen en ellos (ver Decreto 911/96, Capítulo 5, artículos 24,25 y 26). Los mismos se deberán limpiar y desinfectar de manera permanente empleando las metodologías propuestas por el Ministerio de Salud Pública.

Asimismo, cuando los frentes de obra sean móviles deberá proveerse obligatoriamente, servicios sanitarios de tipo desplazable, cuyas características de terminación cumplan con lo establecido en el artículo 26 del Decreto 911/96, Capítulo

5, los cuales deberán limpiarse y desinfectarse de manera permanente utilizando la metodología propuesta por el Ministerio de Salud.

DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y la frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante, debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpieza húmeda:

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño. Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

➢ Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

➢ Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

➢ Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

➢ Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego

de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

➢ Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.

➢ Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

➢ Dejar secar la superficie. El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

Desinfección de los Ambientes de Trabajo usando Ozono

Se debe garantizar Ambientes de Trabajo Saludables:

- Sin contaminantes
- Sin olores, compuestos ni partículas nocivas, por ejemplo, las derivadas del tabaco.
- Un espacio Sin virus (por ejemplo, Covid-19 Coronavirus), hongos, libre de bacterias en superficies, textiles, paredes, techos, suelos y, sobre todo, en el aire que se respira.

Ventajas y beneficios de los Ozonizadores SAFETY OZONO:

Con la **instalación de un sistema eficaz de desinfección y desodorización se garantiza la existencia de un ambiente libre de microorganismos** entre los que puede haber agentes patógenos de diversa naturaleza.

El hecho de **proporcionar un aire saludable mediante el uso de generadores de ozono** supone, en sí mismo, una **ventaja a la hora de evitar bajas laborales por enfermedad,** así como un **incremento en el bienestar de empleados** especialmente sensibles o con problemas de salud o alergias.

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

Aparte de la eliminación de olores, por sus singulares características, el Ozono cumple con gran parte de los ideales de un Biocida como:

- Ser efectivo frente a un amplio rango de microorganismos.
- Actuar rápidamente y ser efectivo a bajas concentraciones.
- No causar deterioro de materiales.
- Tener un bajo coste, ser seguro y fácil de aplicar.
- Descomponerse fácilmente sin dejar sustancias peligrosas que puedan perjudicar la salud y el medio.
- Purificación del aire interior de oficinas y zonas comunes, consiguiendo un ambiente agradable, fresco y libre de malos olores.
- Único sistema de desinfección en continuo: desinfección diaria de superficies.
- Anti-tabaco: eliminación de olores y compuestos derivados del tabaco, así como de COV (compuestos orgánicos volátiles).
- Acabar, por todo lo anteriormente expuesto, con los problemas de contagios y alergias debidos a contaminación ambiental.
- Desinfección del aire proveniente de los sistemas de climatización, focos frecuentes de contaminación microbiológica.

Según la OMS, el Ozono es el desinfectante más eficiente para todo tipo de microorganismos.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

PRÁCTICAS DE HIGIENE QUE DEBEN TENER LOS TRABAJADORES

Higiene de Manos

Lavarse las manos con agua y jabón(espuma) de manera frecuente, según lo establecido por Salud Pública.

➢ Hacerlo antes de comer, manipular alimentos, documentos y/o expedientes.

➢ Luego de haber tocado pasamanos, picaportes, barandas o superficies comunes.

➢ Después de manipular basura o desperdicios.

➢ Después de ir al baño.

➢ Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.

➢ Después de finalizar las actividades y antes de subir a los vehículos.

➢En caso de contar con alcohol en gel, se deberá frotar de manos la durante 20 – 30 segundos. De esta forma se reduce la eficacia del desarrollo de microorganismos en las manos.

HIGIENE RESPIRATORIA

Debe cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo y con la vista en el suelo estornudar o toser. En caso de contar con pañuelo descartables, este deberá desplegarse por completo, cubrir nariz y boca, toser o estornudar mirando hacia el suelo; el pañuelo usado deberá ser desechado de inmediato.

Uso de barbijo

El uso de barbijos quirúrgicos o N° 95 SÓLO se indica para personas que presenten síntomas respiratorios y para el personal de salud que asiste a personas con dichos síntomas, salvo que el Ministerio de Salud dictamine lo contrario.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

- ➢El barbijo es eficaz si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón

Uso correcto de barbijos/tapabocas desechables o reutilizables

Si se usa barbijo, es fundamental saber utilizarlo y desecharlo correctamente para que sea eficaz y evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación incorrectos.

La información que figura a continuación se basa en las prácticas aplicadas en los centros de salud:

1. Antes de ponerse un barbijo, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Colocarse el barbijo minuciosamente para que cubra la boca y la nariz, anudarlo firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
3. No tocarlo mientras se lleve puesta
4. Cámbiese el barbijo tan pronto como esté húmedo y no reutilice los barbijos de un solo uso.
5. Quitárselo con la técnica correcta. Sujete los lazos inferiores o los elásticos del barbijo/respirador, luego los que están en la parte superior, y quítese sin tocar el frente.
6. Desechar de inmediato en un contenedor de basura.
7. Después de quitárselo o tocarlo, lavarse las manos con agua y jabón.
8. Si el barbijo es reutilizable lavarlo con abundante agua y jabón, no utilizarlo mientras este húmedo, y/o sustituirlo por otra limpio y seco. Si es desechable no reutilizar, deberá tirarse inmediatamente de modo tal que se evite entrar en contacto accidental con este (recipiente cerrado).

NOTA: Las mascarillas de tela (por ejemplo, de gasa o de algodón) no se recomiendan en ninguna circunstancia.

(Logo empresa)	PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCION CIVIL FRENTE AL COVID 19	SAFETYNOVA

CORRECTA COLOCACIÓN Y RETIRO DE PROTECTOR RESPIRATORIO

Antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio Lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos.

PASOS A SEGUIR

1. Retire el protector del envase.

2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. No tocar el interior del mismo.

3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. Pase el elástico superior sobre su cabeza.

4. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.

5. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.

6. Ajuste correctamente la máscara.

Para verificar que el protector respiratorio se encuentre correctamente colocado posicione las manos como se indica en el punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos.

También se debe tener en cuenta:

- Los protectores pierden su efectividad si se utilizan con barba o bigote.
- Nunca manipular la máscara con las manos sucias.
- Los protectores deben ser retirados a través del elástico y sin tocar su frente.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

Uso correcto de protecciones faciales

Al igual que el barbijo la correcta utilización de la protección facial es fundamental para reducir el riesgo de transmisión asociado con el uso e higienización.
La utilización de la misma será complementaria a la utilización del barbijo y no sustituirá al mismo. La implementación será indicada por el Ministerio de Salud de la Provincia.

1. Antes de ponerse la protección, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Colocarse la visera de forma la que no se desliza la protección.
3. En caso de ser regulable, ajustar la posición de la pantalla.
4. No tocarlo mientras se lleve puesta
5. Quitárselo con la técnica correcta (tomándola desde el soporte de la cabeza, evitando tener contacto con la pantalla.)
6. Después de quitárselo o tocarlo, y realizar la desinfección del mismo con una solución jabonosa, refregar suavemente la pantalla y dejar secar.
7. Lavarse las manos con agua y jabón correctamente.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)
Los EPP serán seleccionados de acuerdo a la actividad y tarea a desarrollar por el trabajador, y se deberá tener en cuenta que:

- **Son individuales**, por lo que no se deben compartir.
- Los elementos de protección contra el coronavirus deben ser preferentemente descartables y no deben interferir con los EPP necesarios para desarrollar la tarea en forma segura.
- Los EPP y la ropa de trabajo deberán ser resistentes a la penetración de microorganismos, a las roturas y el desgaste prematuro.
- Además de la provisión de ropa y EPP el trabajador deberá estar capacitado específicamente sobre el uso, estado, conservación, retiro y descarte de los mismos.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

SISTEMA DE GESTIÓN

- Los servicios de Higiene y Seguridad en el Trabajo y de Medicina Laboral deberán realizar una nueva evaluación de las situaciones de riesgo frente a esta nueva emergencia sanitaria.
- Implementar procedimientos de trabajo acordes a las nuevas situaciones de riesgo que se generen. En la medida de lo posible, anular o minimizar, el contacto con otros trabajadores.
- Capacitar a los trabajadores en los nuevos procedimientos, en el uso y descarte de los EPP y protocolos de higiene personal y colectiva.
- Realizar y documentar controles sobre el estado, stock y reposición de EPP y kit de desinfección e higienización diariamente.
- Garantizar provisión de ropa, EPP y kit de higienización y desinfección de acuerdo a la demanda laboral.
- Garantizar que los elementos y sustancias utilizados para la higienización y desinfección no sean incompatibles con otras sustancias (químicas), equipos o instalaciones (Ej: instalaciones energizadas) presentes en el ambiente de trabajo, evitando incidentes potencialmente graves.
- Se deberán implementar protocolos de actuación en casos de emergencia.
- Se deberán implementar controles médicos y sanitarios al personal, para detectar todo posible síntoma de contagio, y activar protocolos de emergencia.
- Se deberá informar a los trabajadores medidas de higiene a implementar durante el traslado entre el domicilio particular y el lugar de trabajo, y al regresar a sus domicilios.
- Designar un operario del equipo como responsable del control y cumplimiento de las medidas de prevención y la provisión de productos de higiene para el personal y la limpieza de maquinaria.
- Se deberá publicar en un lugar al que tenga acceso la totalidad del personal el Afiche informativo enviado en forma digital por la Aseguradora el cual consta de medidas de prevención, la identificación de la ART y el teléfono de contacto en cada una de las provincias o jurisdicción en la cual se desarrolla la obra.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

COMEDORES Y SANITARIOS

Se deberán reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos.

Minimizar la cantidad de personas que utilicen estas instalaciones en forma simultánea.

Los platos, vasos, cubiertos, mate, deben ser individuales para cada trabajador y no se deben compartir.

Agregar en los espacios comunes insumos y recursos necesarios para asegurar el aseo del sitio (Jabón Líquido + Toallas de Papel o secador de aire eléctrico) y cumplir las frecuencias de limpieza establecidas.

TRATAMIENTO DE RESIDUOS

- Mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes.
- Utilizar elementos de seguridad, y en caso de ser factible asistencia mecánica que reduzca el contacto con los mismos.
- Establecer protocolos específicos de acción en caso de tratamiento de residuos contaminados.
- Identificar y señalizar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.

Estas referencias de estándares mínimos de Salud y Seguridad en una obra, que se deben implementar por los empleadores para la prevención y la protección de los/as trabajadores/as, con la colaboración de las organizaciones sindicales; indican la actuación dentro del lugar y horario de desempeño de tareas; y serán actualizadas de acuerdo a las situaciones que se vayan presentando. A las acciones preventivas deben sumarse los factores exógenos pero concurrentes con el desempeño de tareas, tal el caso de medidas en el transporte público para traslado de los/as trabajadores/as; en la carga y descarga de materiales; en el abastecimiento y provisión de hormigón elaborado, hormigón pretensado, entre otras actividades vinculadas al desarrollo de la actividad.

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

(Logo empresa)	**PROTOCOLO PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS EN LA CONSTRUCCIÓN CIVIL FRENTE AL COVID 19**	SAFETYNOVA

RECOMENDACIONES PARA DESPLAZAMIENTOS HACIA Y DESDE TU TRABAJO

EN VIAJES CORTOS **INTENTÁ CAMINAR** O **UTILIZAR BICICLETA**, ASÍ PERMITÍS MÁS ESPACIO PARA QUIENES NO TIENEN OTRA ALTERNATIVA DE TRASLADO.

RECORDÁ LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA **HIGIENE DE LA MANOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS** DE LOS DESPLAZAMIENTOS QUE VAYAS A REALIZAR.

DESPLAZATE PROVISTO DE UN **KIT DE HIGIENE PERSONAL.**

SI ESTÁ A TU ALCANCE DESPLAZATE EN TU VEHÍCULO PARTICULAR: RECORDÁ **MANTENERLO VENTILADO** PARA GARANTIZAR **LA HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL INTERIOR** DEL MISMO.

NO UTILICES LOS ASIENTOS PRÓXIMOS AL CHOFER DEL COLECTIVO Y RESPETÁ LAS DISTANCIAS MÍNIMAS RECOMENDADAS.

EVITÁ AGLOMERAMIENTOS EN LOS PUNTOS DE ACCESO AL TRANSPORTE QUE VAS A UTILIZAR.

NO UTILICES TRANSPORTE PÚBLICO SI CREÉS QUE ESTÁS ENFERMO O CON SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS *(fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria)*.

CUBRÍ TU NARIZ Y BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR CON UN PAÑUELO DESCARTABLE O CON EL PLIEGUE DEL CODO. *(No tosas o estornudes en dirección a otras personas)*

DIRECTOR DE OBRA	EMPLEADOR	SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Carteleria de Higiene y Seguridad

A continuación, te presento los diseños de Carteleria que debes usar en la empresa, el material de cada una debe ser de acuerdo a donde se instale (interior o exterior) y el tamaño según la distancia a la que se desea que se pueda leer.

PARA TU CUIDADO PERSONAL, Y EL DE TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO, APLICÁ LAS SIGUIENTES ACCIONES DE PREVENCIÓN:

Higiene y desinfección de manos en forma permanente.

Realizá la limpieza y desinfección de tu puesto de trabajo y de los elementos que utilizás a diario antes de iniciar las actividades, reiteralo durante la jornada de trabajo y antes de retirarte a tu domicilio *(Escritorio, sillas, teclado de PC, teléfono, útiles de trabajo, intercomunicadores).*

Limpiá y desinfectá todos tus elementos personales *(Mochilas, cartera, bolsos, celulares, llaveros, billeteras).*

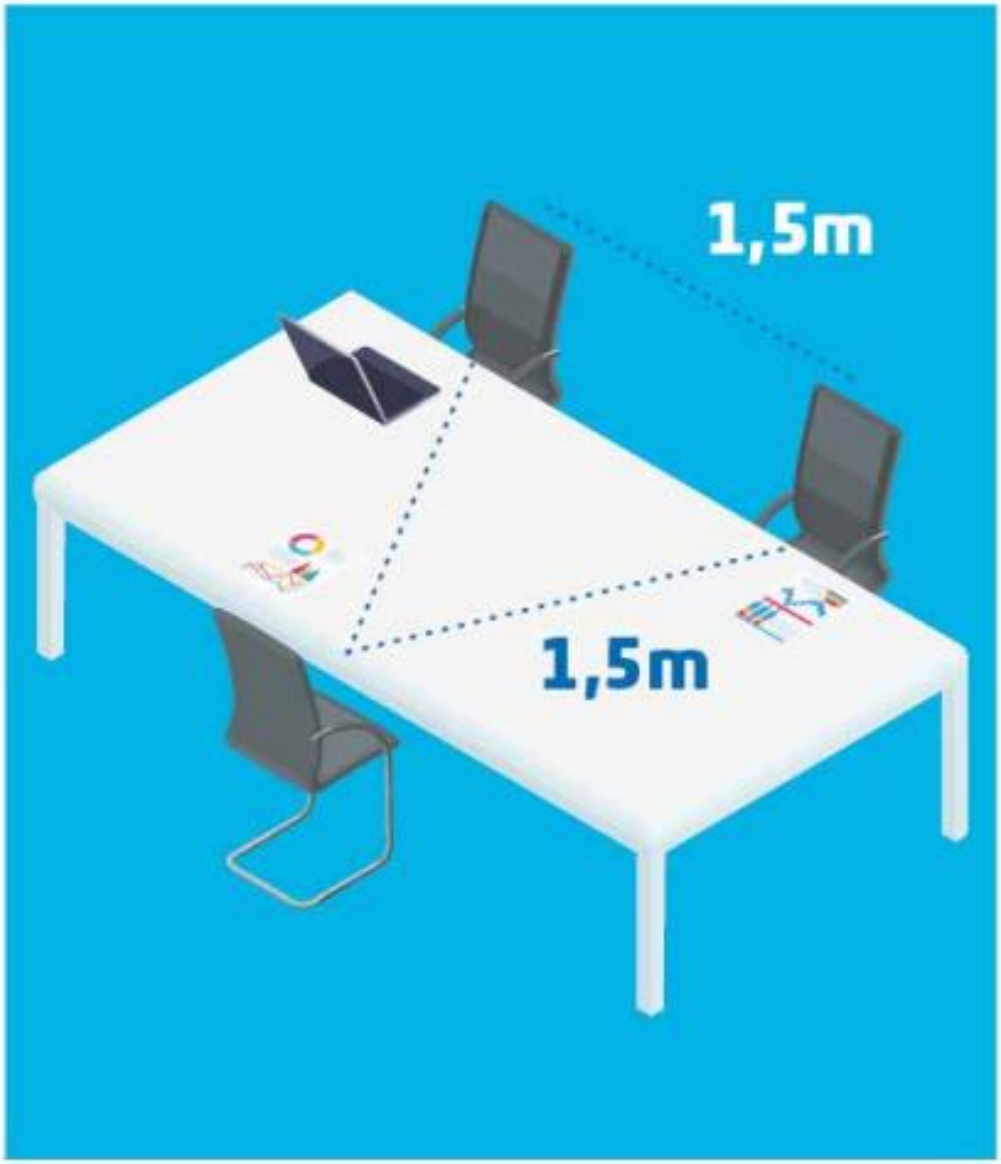
Respetá la distancia de seguridad con el resto de las personas.

Mantené ventilado el ambiente de trabajo.

En caso de presentar síntomas de la enfermedad notificá de inmediato al *Servicio de Medicina del trabajo.*

Respetá y hace respetar las instrucciones sobre las condiciones seguras de trabajo.

En comedores y salas de reunión, respetar una distancia mínima de 1,5m y no sentarse de frente a otra persona.



Realizar la higiene y desinfección de los vehículos antes, durante y al finalizar la utilización del mismo.

Desinfectar: Tapizados, volante, palanca de cambio, llaves, tableros, interiores, picaportes, manijas de apertura, trabas, pasamanos y toda superficie de contacto directo.

Dejar el vehículo en condiciones de ser utilizado por otra persona.

Transitar con la menor cantidad posible de personas.

Al circular se debe mantener la ventilación en forma permanente y en lo posible natural.

Completar el registro interno de cada vehículo respecto a la tarea de higiene y desinfección.

El registro de desinfección debe quedar en el propio vehículo en lugar visible y de fácil identificación.

RECOMENDACIONES EN ÁREAS DE SERVICIO

No se aconseja el uso de artefactos de uso común

(microondas, calentador de agua, heladera, dispenser de agua, etc.).

En caso de necesidad de uso, será bajo la responsabilidad de cada usuario.

Cada usuario deberá realizar la desinfección de todas las superficies de posible contacto antes y después del uso

(Manijas, perillas, botones, pico vertedor, etc).

RECOMENDACIONES EN ÁREAS DE SERVICIO

Escalonar los turnos de comida en el mayor tiempo posible.

Evitar aglomeración de personas en áreas de servicios.

Mantener y respetar la distancia de seguridad establecida.

¿Cómo quitarse los guantes?

Para protegerse, siga los siguientes pasos para quitarse los guantes.

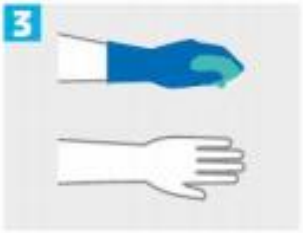
1

Sujete la parte exterior de un guante por la muñeca. **No toques tu piel desnuda.**

2

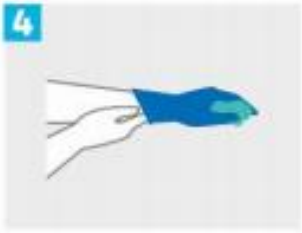
Despega el guante de tu mano, tirando de adentro hacia afuera.

3



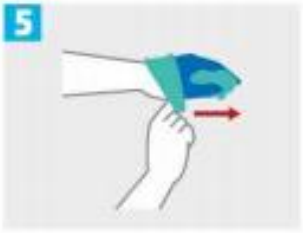
Sostenga el guante que acaba de quitarse tu mano enguantada.

4



Despega el segundo guante colocando tus dedos dentro del guante en la parte superior de tu muñeca.

5



Gire el segundo guante al revés mientras tira lejos de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.

6

Deseche los guantes de forma segura. **NO REUTILICE LOS GUANTES.**

7

Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Correcta colocación y retiro de protector respiratorio desechable.

Lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. **Es fundamental garantizar la higiene y desinfección** de las manos. Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, **NO LO USE**. Reemplácelo con uno nuevo. Siga las instrucciones que vienen con el respirador.

Pasos a seguir para la colocación del protector:

1. Lávese las manos y retire el Protector del envase.
2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. **No tocar el interior del mismo.**
3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. **Pase el elástico superior sobre su cabeza. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.**
4. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.
5. Ajuste correctamente la máscara.

(*) Para verificar que el protector respiratorio esté correctamente colocado posicione las manos como se indica en Punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos. Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruebe otro tamaño o modelo.

Pasos a seguir para quitarse el protector:

1. **No toque la parte delantera del respirador.** La misma puede estar contaminada.
2. Quítese el respirador, tirando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza **sin tocar el respirador** y haciendo lo mismo con la banda superior.
3. Tire el respirador en el recipiente de deshechos. **Lávese las manos.**

¿Cómo lavarse las manos?

Con agua y jabón

Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

0

Mójese las manos con agua.

1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

2

Frótese las palmas de las manos entre sí.

3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8

Enjuáguese las manos con agua.

9

Séquese con una toalla desechable.

10

Úsese de la toalla para cerrar la canilla.

11

Sus manos son seguras.

SECTOR DE ACOPIO
DE BOLSAS DE RESIDUOS EPP
RESIDUOS
PELIGROSOS

Arroje
los desechos
de EPP AQUÍ

CORONAVIRUS | PREVENCIÓN EN OBRA

¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA?

Evita contacto estrecho sin protección, no te toques la cara y lávate constantemente las manos. Además asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades locales sobre restricciones de movimiento.

Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

CORONAVIRUS | PREVENCIÓN EN OBRA
ORDEN Y ASEO EN LUGARES DE TRABAJO
LIMPIAR LAS SIGUIENTES ZONAS Y OBJETOS POR LO MENOS DOS VECES AL DÍA
Mesas
Escritorios
Teléfonos y celulares
Vehículos (timón, tablero, freno, etc)
Vasos
Sillas
PUEDES USAR DESINFECTANTES, ALCOHOL Y/O TOALLAS DESECHABLES PARA HACERLO

CORONAVIRUS | PREVENCIÓN EN OBRA

Las obras de construcción deben ser tratadas como oficinas, se recomienda tomar las siguientes medidas en sitios de construcción

Verifique su temperatura y asegúrese de lavarse las manos antes del ingreso de todo el personal y antes de comer

Los apretones de manos, los abrazos y otras interacciones cercanas deben prohibirse en el sitio de obra

Se debe evitar que cualquier miembro del personal que muestre síntomas de gripe ingrese al sitio de obra

Las áreas designadas para la hora de comida deben desinfectarse diariamente

No es necesario el uso de mascarilla para el trabajo en el sitio de la obra, a menos que no se cumpla el distanciamiento mínimo o el estado de salud de la persona así lo requiera

En el caso de que se detecte un trabajador con COVID-19, el sitio de obra se cerrará y los trabajadores en contacto con el individuo deberán aislarse durante 14 días hasta que se otorgue la autorización médica

La higiene personal debe mantenerse en todo momento en los sitios de la obra. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. En caso de tos, fiebre o dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato

Bibliografía

1. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses
2. https://coronavirus.jhu.edu/map.html
3. https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf
4. https://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments/es/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25637115/
6. https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-con-gel-base-alcohol
7. https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-con-gel-base-alcohol
8. https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html
9. https://www.3m.com.ar/3M/es_AR/inicio/todos-los-productos-3m/~/3M-Respirador-para-Part%C3%ADculas-N95-8210/?N=5002385+8720774+3294776327&rt=rud
10. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks
11. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15744:face-masks-during-outbreaks-who-when-where-and-how-to-use-them&Itemid=1926&lang=es
12. https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2020/mascarilla-o-protector-facial-que-es-mejor.html
13. https://www.3m.com.ar/3M/es_AR/inicio/todos-los-productos-3m/~/3M-SecureFit-Anteojo-de-Seguridad-402SGAF-Gris-Antiempa%C3%B1o-20-un-caja/?N=5002385+8720539+3289760976&preselect=8720549+3293786499&rt=rud
14. https://www.3m.com.es/3M/es_ES/empresa-es/todos-productos-3m/?N=5002385+8709322+8711017+8711405+8719405+8720539&rt=r3
15. https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/coronavirus-podria-durar-hasta-tres-horas-en-el-aire/49093
16. https://es.wikipedia.org/wiki/Ozono
17. https://safetynova.com/safetyozono
18. https://www.paho.org/es/documentos/panorama-general-medidas-actuales-distanciamiento-social-evidencia-necesaria-para
19. https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf
20. https://www.who.int/mental_health/emergencies/es/
21. https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/riesgos-psicosociales-y-trabajo-a-distancia-por-covid-19.-recomendaciones-para-el-empleado
22. https://www.marsh.com/ar/es/insights/research/desastres-naturales-y-covid19.html
23. https://www.marsh.com/co/insights/research/guia-multi-industria-de-respuesta-al-covid19.html
24. https://www.marsh.com/co/insights/research/resiliencia-empresarial-ante-coronavirus-COVID-19.html
25. https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADas_de_la_informaci%C3%B3n_y_la_comunicaci%C3%B3n

26. https://es.wikipedia.org/wiki/Videoconferencia
27. https://es.wikipedia.org/wiki/Coworking
28. https://es.wikipedia.org/wiki/Cibercaf%C3%A9
29. https://es.wikipedia.org/wiki/Bases_de_datos
30. https://es.wikipedia.org/wiki/Conferencia_web
31. https://es.wikipedia.org/wiki/Profesi%C3%B3n
32. http://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-8365.html
33. https://es.wikipedia.org/wiki/Territorio_aut%C3%B3nomo
34. https://www.paho.org/es/covid-19-materiales-comunicacion
35. https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/medios-de-comunicacion-y-covid-19-pautas-para-una-informacion-responsable/
36. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf
37. https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf
38. https://catalogo.iram.org.ar/#/normas/detalles/13608
39. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/protocolo_srt_covid-19_24_06_2020.pdf
40. https://safetynova.com/safetynova/safetycontrol
41. https://www.argentina.gob.ar/noticias/las-art-deberan-informar-sobre-el-coronavirus

Lic. José Roberto Alcázar Padilla

CEO Consultora en Higiene y Seguridad SAFETYNOVA - App Safetycontrol

En la Consultora de Higiene y Seguridad SAFETYNOVA entendemos lo que se necesita para ayudar a nuestros Clientes a tener un Impacto Positivo en su Cultura de Seguridad. Para lograr esto nos asociamos con ellos y transformamos los Sistemas de Gestión de Higiene y Seguridad. Diseñamos Soluciones, innovadoras, creativas y sostenibles para proteger el activo más importante de las empresas: las Personas.

Quiero ayudarte a Mejorar en Seguridad ingresa aquí https://safetynova.com

Creamos la App SAFETYCONTROL para Prevenir los Accidentes. Digitalizamos los formularios en papel para que se carguen con la Aplicación móvil en forma online u offline desde cualquier lugar y en el Tablero de Control se realizan los Análisis de los Datos en Tiempo Real.

En CAPACITACIONSAFETYNOVA nos enfocamos en Capacitación Online en Higiene y Seguridad. La metodología web y móvil que usamos está basada en repasos personalizados, la cual garantiza que las personas estén capacitadas al 100% permanentemente.

Sígueme en las Redes Sociales: