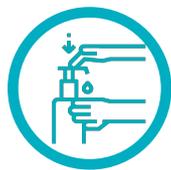


MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL

a) AISLAMIENTO, EVITAR EXPOSICIÓN, DISMINUCIÓN DE LAS DOTACIONES, INFORMACIÓN:



Se deben realizar las tareas reduciendo la dotación al mínimo posible, sin que esto aumente la exposición a los factores de riesgo laboral de los trabajadorxs concurrentes. El personal deberá estar distribuido respetando la distancia mínima exigida.



Luego de haber implementado todas las medidas posibles para intentar evitar el ingreso a un área con posibilidad de contaminación, se deberá proveer a los trabajadores y a las trabajadoras de todos los elementos de higiene y seguridad que sean necesarios y adecuados para el desarrollo de la tarea.



Se recomienda, en aquellos edificios que cuenten con ascensores, el uso de las escaleras. En caso de que sea esencial el uso de ascensor, el mismo deberá ser usado solamente por una persona, respetando la distancia obligatoria de no más de una persona cada metro cuadrado.



Si es factible, y las condiciones ambientales lo permiten, mantener las puertas de las oficinas y espacios de trabajo abiertas para permitir el acceso, facilitando la ventilación y evitando el contacto con picaportes y barrales.



Se debe restringir al máximo la presencia de público; y en aquellos casos donde sea indispensable su atención, los lugares deben ser acondicionados de manera tal de dar cumplimiento al distanciamiento seguro, con el objeto de evitar el contagio entre personas.



Con el objeto de garantizar una distancia de separación mínima de un metro entre cada persona, se recomienda, siempre que sea posible, delimitar con cintas la zona segura en el piso.



El personal deberá contar con los Elementos de Protección Personal (EPP) acorde a la evaluación de riesgo de las tareas que desempeña. Dadas las características de la pandemia, se ajustarán los EPP a utilizar por los trabajadores y trabajadoras a lo que determine la autoridad competente.



Colocar en lugares visibles del establecimiento información general sobre el COVID-19 y las medidas higiénicas detalladas para el personal.

b) HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE DE TRABAJO:

Suspender el control biométrico en todos los casos.



En caso de ser posible, se mantendrá el ambiente laboral bien ventilado favoreciendo la circulación cruzada del aire. En ambientes con aire acondicionado, se deberá mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación, para favorecer la renovación constante del aire.



Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección. Se deberán reforzar las medidas de higiene de los espacios de trabajo y de atención al público, incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el trabajador, trabajadora o público que transite el espacio pueda entrar en contacto.



Los baños deberán contar con jabón líquido, toallas descartables y cestos adecuados para su descarte. Se dispondrán en los diferentes sectores del establecimiento dispositivos con alcohol en gel.



Los trabajadores y las trabajadoras deberán contar con reposición de alcohol en gel o alcohol al 70%.



Se recomienda que se desinfecten herramientas y equipos de trabajo, acorde al material que lo conforma.

Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de realizar el trabajo. Antes de un relevo en la operación de la maquinaria o mobiliario, limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (controles, teclado, mouse, pantallas, herramientas, pisos, pasamanos, picaportes, etc.).



Los vehículos oficiales deben contar con un kit de desinfección. En el caso de uso compartido de vehículos aumentar la frecuencia de desinfección de volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.

Los establecimientos deberán contar con la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador y la trabajadora, como del ambiente de trabajo.



c) LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS DE TRABAJO

Para el personal encargado de las tareas de desinfección y/o limpieza se recomiendan las pautas descriptas a continuación:



El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición (guantes impermeables y protectores oculares, ropa de trabajo adecuada, etc.), a fin de evitar el contacto de la piel y de las mucosas con los detergentes y lavandinas utilizados durante las tareas de limpieza y desinfección, con el objeto de prevenir enfermedades profesionales (irritación de conjuntivas, dermatitis de contacto por sensibilización e irritativas, lesiones eczematiformes, entre otras).

Limpieza húmeda: siempre que sea posible se realizará la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Como medida de protección colectiva, se recomienda utilizar la “técnica de doble balde - doble trapo”, que habitualmente se realiza en ámbitos hospitalarios y que, en el contexto epidemiológico actual, aplicaría a cualquier actividad laboral. Este método debe ser utilizado en los sectores de mayor circulación y presencia de público. Esta técnica sólo necesita contar con agua corriente, detergente, dos baldes y dos trapos:



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.

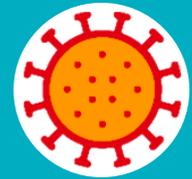
Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

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 la solución a preparar pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Ello produce una rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.



- El proceso debe realizarse en ambientes ventilados y requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente (puede ser el balde 2 del ítem anterior), trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):



- Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua fría.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.

¡IMPORTANTE!: no mezclar lavandina con detergente u otros desinfectantes: La mezcla genera o puede generar un vapor muy peligroso y fuertemente irritante de las vías respiratorias y de las mucosas, pudiendo generar una intoxicación cuya gravedad dependerá del tiempo de la exposición y la concentración del vapor.

d) HIGIENE DE MANOS

Una adecuada higiene de manos es una de las principales medidas de protección individual que puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:



Lavado de manos con agua y jabón



Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (alcohol en gel, alcohol al 70%)

Es importante la higiene de manos frecuentemente sobre todo:



Antes y después de manipular basura o desperdicios.



Antes y después de comer, manipular alimentos.



Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.



Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.



Después de ir al baño o de cambiar pañales.



El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se detallan a continuación, durante 40 a 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;



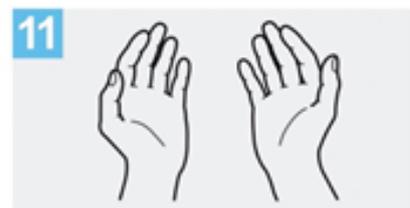
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Por su parte, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol, debe realizarse siguiendo los pasos indicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se detallan a continuación durante 20 a 30 segundos:

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

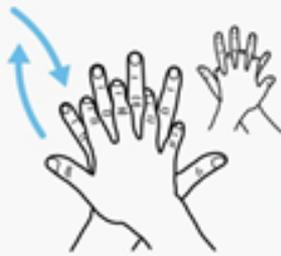


2



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



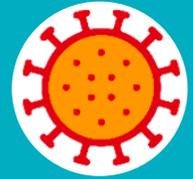
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS



e) HIGIENE RESPIRATORIA

Una adecuada higiene respiratoria es una de las prácticas estándar adoptada para la prevención de enfermedades respiratorias como el COVID-19. Por ello al estornudar o toser debe:



Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable



Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.



Limpiar las manos después de toser o estornudar.



Se deberá disponer de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto o con tapa y apertura a pedal.