



ACSAI - Asociación Cristiana de Salud Internacional

Dr. Gabriel Oscar Fernandez

Presidente Sociedad Argentina de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional.

Especialista en Salud Publica, Medicina Aeronáutica y Espacial. Jurado del CRAMA

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL TRABAJO.

MEDIDAS PREVENTIVAS AL INGRESO DEL PERSONAL AL ESTABLECIMIENTO.

Todos el personal deberá pasar por una alfombra satinizada, o en su defecto por trapo de piso humidificado con lavandina diluida al 70% de lavandina y 30% de agua deberá ser humidificado cada hora.

Se tomará la temperatura con termómetro digital y si esta es menor de 37,5 C° podrá ingresar.

Identificar, preguntar y registrar al personal que ingresa al establecimiento si posee algunos de los síntomas indicados para el COVID-19 como ser: fiebre alta, es decir más de 37,5 C°, tos, dolor de garganta, falta de aire, perdida de olfato, perdida de gusto, y contacto estrecho con Covid positivo.

Deberá firmar lo declarado que tendrá validez como declaración jurada o en su defecto presentar la aplicación cuidar.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE GENERALES PARA EL PERSONAL.

Se recomienda turnos rotativos de trabajo, disposición de descansos, de manera tal de garantizar las medidas de prevención recomendadas durante toda la jornada de trabajo, como son:

1. Mantener una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.
2. Llevar al mínimo posible la convivencia simultánea de personas en un mismo espacio físico.
3. Uso de barbijo quirúrgico y máscaras proporcionadas por la empresa en todo momento.
4. La higiene de manos de manera frecuente (con agua y jabón líquido o con alcohol en gel o líquido al 70%).

Esta acción constituye la medida principal de prevención y control de la infección, siendo fundamental antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, luego de comer; luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, teléfonos fijos, llaves, después de utilizar instalaciones sanitarias,

5. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
6. No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, etc.).
7. No utilizar el teléfono celular en la zona de trabajo. Si por extrema necesidad es usado, se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos y del celular con solución alcohólica al 70%.
8. Con personal restringido (mínimo de cuatro, máximo seis).

DÍAS Y HORARIOS DE APERTURA Y CIERRE DE LA EMPRESA.

El horario de apertura y cierre será determinado por la empresa según el tipo de industria.

Dichos horarios podrán variar de acuerdo a las reglamentaciones de las autoridades competentes.

HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE Y LOS TRABAJADORES.

Se deberá mantener el ambiente laboral bien ventilado.

Limpiar todas las superficies de trabajo con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución con lavandina al 0,5% (10 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua) o alcohol al 70%. Puede utilizarse un envase con pulverizador y secar con un paño limpio.

PUESTO DE TRABAJO.

Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección:

- 1) Se deberán reforzar las medidas de higiene de los lugares de trabajo incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, escritorios, computadoras, teléfonos, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el empleado pueda entrar en contacto.
- 2) Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después del horario de trabajo, con 10 ml de lavandina en 1 litro de agua.

El personal de limpieza contará con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición (respiratoria y de manos).

En el caso de tareas de limpieza y desinfección, se recomienda seguir las medidas de seguridad e higiene.

Asegurar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo.

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40 a 60 segundos. El lavado de manos con agua y jabón (la empresa dispondrá de dispenser con jabón líquido) debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

En caso de no tener acceso a agua y jabón: higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel o alcohol al 70%).

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Los EPP deben incluir protección respiratoria, guantes impermeables y protectores oculares. Los EPP serán seleccionados de acuerdo a la actividad y tarea a desarrollar por el empleado de acuerdo a su función. No obstante, el equipamiento debe constar para el caso de todos los empleados de un barbijo quirúrgico.

Según Resolución del Ministerio de Salud N° RESFC-2020-15-GCABA-MJGGC se entiende por protectores faciales un elemento, que mantenga protegida y cubierta la zona de nariz, boca y mentón sin que queden espacio entre el protector y la cara y permita disminuir considerablemente la propagación de gérmenes y virus.

Los trabajadores/as cuya actividad comprenda la atención o contacto con otras personas deberán utilizar protectores faciales más el uso de barbijo de manera obligatoria.

Los elementos de protección personal (EPP) serán provistos por el empleador. Al respecto, se debe tener en cuenta que:

- Son de uso personal, por lo que no se deben compartir. Esto es fundamental.
- Los elementos de protección contra el coronavirus deben ser preferentemente descartables (barbijos uno por día de trabajo) en el caso de las máscaras que son reusables deberán ser higienizadas con alcohol al 70% al terminar la jornada laboral.
- Se debe realizar la higiene y desinfección de los guantes (nitrilo) en forma frecuente para evitar la transmisión del virus.
- El trabajador debe estar capacitado específicamente sobre el uso, estado, conservación, retiro y descarte de los EPP (equipos de protección personal).

ESPACIOS COMUNES Y SANITARIOS.

- 1) Se deben reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes: sanitarios y aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos.
- 2) Se debe minimizar la cantidad de personas que utilicen estas instalaciones en forma simultánea de modo de respetar la distancia mínima de 1,5 m entre cada una de ellas.
- 3) Los platos, vasos, cubiertos (preferentemente descartables), mate, deben ser individuales para cada trabajador y no se deben compartir.

TRATAMIENTO Y DISPOSICIÓN DE RESIDUOS.

- 1) Mantener la limpieza de los depósitos de residuos con el kit de desinfección húmeda (consistente en limpieza con agua y detergente y luego desinfección con una solución de lavandina de uso comercial con agua – 10 ml de lavandina en 1 litro de agua).
- 2) Utilizar elementos de protección personal.
- 3) Identificar y señalizar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.
- 4) Limpieza de ambientes de trabajo y desinfección de objetos Como medida de protección colectiva se recomienda utilizar la “técnica de doble balde - doble trapo”.

Es una técnica muy sencilla y se necesita contar con agua corriente, detergente, lavandina de uso comercial, dos baldes y dos trapos.

FASES EN LA LIMPIEZA.

FASE I PROCESO DE LIMPIEZA.

1. Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común.
2. En el balde N° 1 agregar agua y detergente.
3. Sumergir el trapo N° 1 en balde N° 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas).

Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

4. Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
5. Enjuagar el detergente sobrante con el trapo N° 2 sumergido en el balde N° 2 con agua.

FASE II PROCESO DE DESINFECCIÓN.

1. En un recipiente colocar 10 ml de lavandina de uso doméstico en un litro de agua.
2. Pulverizar la solución sobre los objetos y herramientas o con un paño húmedo, friccionar las superficies a desinfectar.
3. Dejar secar las superficies.

No olvidar que las personas que realicen estas tareas deberán contar con todos los EPP (protección respiratoria, guantes impermeables y protectores oculares) 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).

MEDIDAS DEL INGRESO DEL PÚBLICO EN GENERAL A PLANTA.

Si fuera imprescindible la entrada de personas ajenas a la empresa o proveedores:

1. Deberán pasar por una alfombra satinizada, o en su defecto por trapo de piso humidificado con lavandina diluida al 70% de lavandina y 30% de agua que deberá ser humidificado cada hora.
2. Se tomará la temperatura: si esta es menor de 37,35 grados centígrados podrá ingresar
3. Deberá presentar la aplicación cuidar o firmar una declaración jurada que no presenta síntomas.
4. Deberá ingresar con barbijo
5. Se le pulverizará las manos con alcohol al 70 % o tener una cabina sanitizante en la empresa.

Una vez ingresado en la misma, deberá permanecer con barbijo durante toda su estadía en la misma. Deberá respetar la distancia social colocándose en las marcas preestablecidas en el piso tanto para ingresar a las diferentes zonas de la empresa habilitadas y así también para el uso de sanitarios habilitados al público. El ingreso a la empresa será a través de un sistema de turnos y/o bajo la organización del personal del establecimiento quien dispondrá el ingreso y la cantidad de personas dentro de acuerdo con las habilitaciones según la zona donde se encuentre la empresa.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- **USAR BARBIJO QUE CUBRA LA BOCA Y LA NARIZ.**
- **EVITAR AGLOMERACIONES. GUARDAR DISTANCIA DE DOS METROS ENTRE PERSONA Y PERSONA.**
- **SI TOSE O ESTORNUDA CUBRASE LA NARIZ O LA BOCA CON EL PLIEGUE DEL CODO.**

Consulte siempre al médico del trabajo de su empresa o a su médico particular.