

Recomendaciones para prevenir el COVID-19 en instituciones laborales

Información actualizada al 31/03/20

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Recomendaciones sobre infecciones respiratorias en ámbitos laborales

Este documento sistematiza recomendaciones para la prevención y el control de las infecciones respiratorias, incluyendo Influenza y COVID-19, en ámbitos laborales.

Es fundamental reforzar en el personal la importancia de adoptar medidas de higiene de manos, higiene respiratoria y otros cuidados. Un modo de mantener siempre presentes estas recomendaciones es exponer estos mensajes en espacios de recepción y circulación de instituciones laborales.

Las presentes son **pautas generales** que deben adaptarse a las particularidades de cada institución.

a. Adecuada Higiene de Manos

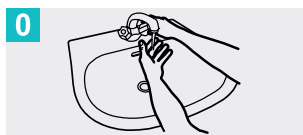
LLavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, sobre todo:

- Cada vez que se intercambie algún objeto o mercadería.
- Después de manipular basura o residuos.
- Antes y después de comer o manipular alimentos.
- Luego de ir al baño.
- Después de haber tocado pasamanos, picaportes, barandas o superficies de uso común.

Para que el lavado de manos sea eficaz debe durar entre 40 y 60 segundos.

Cómo lavarse las manos

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



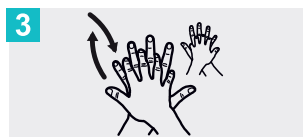
0 Mojate las manos con agua.



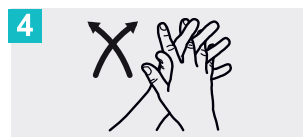
1 Depositá en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frotate las palmas de las manos entre sí.



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



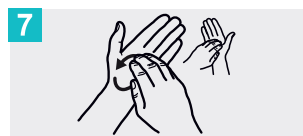
4 Frotate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frotate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



6 Frotate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, agarrándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



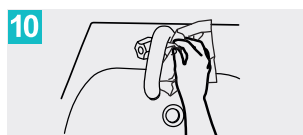
7 Frotate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



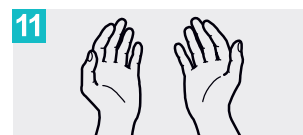
8 Enjuagate las manos con agua.



9 Secate con una toalla descartable.



10 Agarrá otra toalla descartable (o un trozo de papel) para cerrar la canilla.



11 Tus manos son seguras.

b. Adecuada Higiene Respiratoria

- Al toser o estornudar hay que evitar contaminar las manos, por eso debe hacerse sobre el brazo (en el ángulo interno del codo) o cubriéndose la boca y nariz con un pañuelo desechable (que debe ser descartado inmediatamente en un contenedor de basura).
- Lavarse las manos luego de toser o estornudar en todos los casos.
- Mantener una distancia de un metro y medio aproximadamente con el resto de las personas.

c. Otros cuidados:

- Evitar los abrazos, besos o estrechar las manos.
- No compartir el mate, vajilla y utensilios.
- No llevarse las manos a los ojos, nariz o la boca.

d. Uso de Barbijos:

El uso del barbijo permite que una persona con síntomas respiratorios se cubra la boca y la nariz, lo que ayuda a contener las microgotas respiratorias, una medida que forma parte de la higiene de la tos.

Por eso, **si una persona no está enferma, no hace falta que use barbijo**. Es recomendable que lo utilice la persona con síntomas para proteger a los demás. **Las medidas de mayor eficacia para prevenir el contagio son las correspondientes a una adecuada higiene de manos e higiene respiratoria, además de evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos.**

Es importante, entonces, explicitar que **el uso de barbijos no está recomendado en personas que atienden al público.**

De todos modos, si optan por usar barbijo, es imprescindible transmitirles las **pautas para su correcto uso y desecho:**

- Ponerse el barbijo cuidadosamente de modo que cubra la boca y la nariz, y ajustarlo ceñidamente para que no queden huecos entre la cara y el barbijo.
- Procurar no tocarlo mientras se lo lleva puesto.
- Siempre al tocar el barbijo (por ej. al quitárselo) higienizarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol.
- Tan pronto como el barbijo se humedezca se debe cambiar por otro que esté limpio y seco.
- No se debe volver a usar un barbijo desechable.

Otras recomendaciones para implementar en establecimientos laborales:

- Exceptuar de asistir a los sitios de trabajo a los grupos definidos como población de riesgo con relación al Coronavirus (COVID-19): personas mayores de sesenta (60) años, personas inmunosuprimidas, pacientes en tratamiento oncológico, personas con enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, diabetes, obesidad mórbida, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis próximamente).

Promover el teletrabajo a fin de mantener el funcionamiento y la organización de tareas protegiendo a todo el personal.

- **Reforzar la importancia de no presentarse a trabajar con síntomas respiratorios:** fiebre, tos, dolor de garganta, cefalea, malestar general, mialgias e irritación ocular, respiración rápida o dificultad para respirar.
- Tener disponible y visible la información (teléfono) de los efectores de salud o autoridades sanitarias locales dispuestos en caso de necesitar asesoramiento.
- Disponer de una sala o zona dentro del establecimiento donde pueda realizarse el aislamiento preventivo de una persona que pueda manifestar síntomas de COVID-19 hasta comunicarse con referentes de salud locales.
- Ofrecer información y apoyo psicológico para el personal que requiera acompañamiento en caso de generarse un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo o comunidad.

Para facilitar la adopción de pautas de higiene de manos, higiene respiratoria y limpieza de las instalaciones:

- Colocar dispensers con alcohol en gel en lugares visibles y accesibles.
- En aquellas instituciones que atienden al público procurar que haya al menos un metro y medio de distancia entre las personas, utilizando barreras físicas o líneas demarcadas en el piso. En caso de haber fila de espera debe respetarse la distancia de un metro y medio o generar un dispositivo de espera fuera del establecimiento con una entrada regulada de personas dentro del local.
- Disponer cestos sin tapa y con boca ancha para que la gente tire pañuelos descartables.
- Mantener los ambientes ventilados.
- Cumplir con las medidas de higiene en la totalidad de las instalaciones, en particular en superficies y objetos de áreas de contacto habitual (mostradores, barandas, picaportes, puertas, lapiceras, etc) y también en baños.
- Garantizar el stock de productos de higiene (jabón, gel o solución desinfectante para manos, pañuelos de papel), así como también insumos de limpieza y equipos de protección para quienes tienen a su cargo esta tarea.

Limpieza y desinfección:

- **Realizar desinfección diaria de las instalaciones:** mostradores, picaportes, muebles, pisos, teléfonos, cajas registradoras, dispensers de alcohol, cestos de basura, etc.
- Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante, lavar la superficie con agua y detergente.

- La forma de limpieza sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos).
- El personal debe contar con equipo de protección individual adecuado.
- Para las tareas de limpieza hacer uso de **guantes de vinilo**. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.

Para el lavado de una superficie deberá aplicarse la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en el balde 1 una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo 1 en el balde 1, escurrirlo y friccionar las superficies a limpiar siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede bien limpia.
- Llenar de agua el balde 2, sumergir el trapo 2 y enjuagar la superficie.

Para la desinfección de una superficie:

- En un balde, diluir 10 ml de lavandina de uso doméstico por cada 1 litro de agua.
- Sumergir un trapo, escurrirlo y friccionar la superficie.
- Dejar que la superficie seque por completo.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar