

ANEXO II: RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19 Y OTRAS INFECCIONES RESPIRATORIAS EN EMPRESAS Y ORGANISMOS DE TRABAJO SIN Ó CON ATENCIÓN DIRECTA AL PÚBLICO

OBJETIVO:

El Objetivo de estas Recomendaciones es contribuir al control y reducción de las probabilidades de contagiarse y contagiarse de las personas, particularmente en el trabajo. El progresivo retorno a las actividades laborales en un contexto pandémico requiere de la asunción de responsabilidades individuales, colectivas de individuos y grupos y de los usuarios así como de los prestadores de distintos servicios, siendo el Estado Provincial - en consonancia con el Artículo 59° de la Constitución de Río Negro - el garante del derecho a la salud de la población.

Éstas recomendaciones deben ser adoptadas como prácticas estándar para la prevención de infecciones respiratorias tales como gripe, coronavirus, entre otros, que se transmiten por gotas de saliva al hablar, toser o estornudar, que contaminan a las personas entre sí y a las superficies y objetos que las rodean.

Motivo de la revisión:

Se modificó el documento en su totalidad.

Documentos relacionados

Título del documento
Plan Operativo para atender la Emergencia Provincial COVID - 19
Normas de Bioseguridad

Desarrollo

RESTRICCIONES ESENCIALES

- **No debe ir a trabajar ni circular fuera de su hogar si presenta uno/s de estos signos y/o síntomas** relacionados con la enfermedad conocida como COVID-19| Coronavirus: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, anosmia o disgeusia de aparición reciente (pérdida del olfato y del sentido del sabor respectivamente); debe llamar inmediatamente al 911 y seguir las instrucciones que le indiquen.

- **No deben ir a trabajar ni circular fuera de su hogar, personas en cumplimiento de aislamiento preventivo obligatorio** por las posibles siguientes razones:

- Es contacto estrecho de un caso positivo de COVID-19;
- Ha estado enfermo e internado y aún con el alta médica se le indicó permanecer aislado (por ejemplo pacientes con virus detectable, asintomático y con más de 21 días del diagnóstico que confirmó la infección);
- Ha regresado de un viaje desde lugares con circulación viral y debe permanecer aislado durante 14 días;

En todos esos casos, al reintegrarse al trabajo debe presentar copia del certificado médico que indique el fin del período de aislamiento.

- **No deben ir a trabajar ni circular fuera de su hogar salvo por razones impostergables**, personas mayores de 60 años, embarazadas o personas consideradas de riesgo por la existencia de patologías pre-existentes: enfermedades respiratorias crónicas; enfermedades cardíacas; pacientes oncológicos, transplantados o inmunosuprimidos; personas con insuficiencia renal crónica; personas diabéticas y personas con obesidad mórbida.

Al salir de su casa debe contar con un protector facial (tapa boca, nariz y mentón) de confección casera y usarlo según las recomendaciones del Ministerio de Salud de Río Negro ¹. El protector facial NO reemplaza el aislamiento social, la distancia de 2 metros entre personas y el lavado de manos frecuente con agua y jabón.

RECOMENDACIONES PARA EL DESPLAZAMIENTO HACIA Y DESDE SU TRABAJO

- No utilice transporte público si cree que está enfermo o tiene síntomas respiratorios (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria): debe quedarse en su domicilio y llamar al 911.
- En viajes cortos intente caminar o utilice bicicleta, así tendrá más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.
- Recuerde la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos que realice.

¹ El Decreto N° 326 del 11/04/20, reserva prioritariamente el uso de barbijos profesionales tricapa de tela antibacterial hidrorrepelente, con o sin filtro respirador, para el personal de salud, de seguridad, defensa civil y de protección ciudadana, y todos aquellos que eventualmente consideren como tales en su normativa, el Ministerio de Salud.

- Si es posible lleve elementos de higiene personal (solución hidro-alcohólica, pañuelos descartables y bolsa para su descarte, etc.).
- Si se desplaza en vehículo particular, recuerde ventilarlo para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.
- No utilice los asientos próximos al chofer en el caso de los transportes públicos y respete las distancias mínimas.
- Evite aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte que utilice (ej. paradas de colectivo).
- Cubra su nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo (no tosa ni estornude en dirección a otras personas).

HÁBITOS INDIVIDUALES BÁSICOS DE PREVENCIÓN Y CUIDADO

- Mantener la distancia social al menos 2 metros con otras personas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o aplicarse alcohol en gel (ver “Recomendaciones para la población en general” que ha establecido el Ministerio de Salud de Río Negro).
- Usar protectores faciales.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo (no sobre la mano) o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar y luego desechar el mismo en el cesto de basura más cercano (higienizar las manos después de toser o estornudar).
- **No** compartir utensilios de uso personal vasos, tazas, cubiertos, mates, etc. Igual comportamiento hay que seguir con útiles u otros elementos de trabajo: si esto último fuera inevitable desinfectar las superficies con agua y lavandina o solución con alcohol u otro desinfectante según recomendaciones para limpieza que se detallan posteriormente.
- Limpiar regularmente las superficies y los objetos que se usan con frecuencia.
- Ventilar los ambientes.
- No automedicarse.

El alcohol en gel es un buen desinfectante de manos².

Se recomienda colocar en todo lugar de circulación de muchas personas un dispensador de alcohol en gel: mostradores de organismos públicos y privados, oficinas, cajas del comercio, etc.

NORMAS INSTITUCIONALES PARA ORGANISMOS Y ESPACIOS DE CONCURRENCIA MASIVA: PÚBLICOS Y PRIVADOS

Cartelería

En lugares fácilmente visibles para la población en general, colocar información oficial del Gobierno Nacional / Provincial / Municipal / Institucional respecto de las medidas de prevención COVID-19 que contempla la organización: la misma debe referirse a los signos y síntomas de la enfermedad (citar el 911 para llamar por la aparición de los mismos) ; los hábitos básicos de cuidado personal y las prevenciones que ha tomado la Institución para reducir el riesgo de contagio de COVID-19 entre quienes asisten al establecimiento en condición de empleado o de usuario/cliente:

² No se recomienda alcohol en gel para la limpieza de superficies, ya que deja una capa gelatinosa a la que puede adherirse polvo, microbios, etc.

uso de tapabocas (todos), horarios de atención al público, cantidades de ingresantes permitida, asignación de turnos, etc.

Es recomendable poner a disposición del público información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria. Las recomendaciones visuales suelen ser de utilidad como recordatorios en todos los puntos de acceso a las instalaciones. Se sugiere su ubicación en lugares fácilmente visibles para el público general, pasajeros, visitantes.

RECOMENDACIONES TENDIENTES A SOSTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

- Se debe usar el tapabocas salvo que la distancia a otros agentes sea superior a 2 metros: la transmisión viral se ha comprobado ocurre por gotas (al toser o estornudar), microgotículas (al hablar particularmente algunas letras o con énfasis) y los virus pueden quedar varias horas sobre las superficies, manteniendo su condición infectante.
- Evitar el uso de ficheros digitales y si ello no es posible, facilitar el acceso inmediato a un dispenser de alcohol en gel.
- Proporcionar un mayor espacio entre los trabajadores (2 metros o más) y permitir, si se puede, el trabajo desde casa o con horarios flexibles o turnos escalonados para reducir la cantidad de trabajadores que entran en estrecho contacto entre sí: dependerá de la posibilidad de cada tipo de tarea y de cada trabajador, siempre es importante procurar una distribución equitativa de las dispensas.
- Cancelar viajes y reuniones no esenciales y sustituirlos por reuniones virtuales, siempre que sea posible.
- No permitir la permanencia de personas en zonas comunes de circulación y si se debe recorrer las mismas por razones de trabajo, recordar el distanciamiento físico necesario.
- Es importante que el personal se mantenga en su área habitual de trabajo para reducir exposiciones innecesaria a riesgos.
- Para poder controlar ingresos/salidas, restringir el uso de puertas de acceso que no sean las determinadas en este contexto de epidemia.
- Limitar el uso de ascensores, mantener la higiene y desinfección de los mismos y si es imprescindible, comprobar las dimensiones del mismo: sino sólo podrá ser usado por una persona a la vez.

Deberá preverse un mecanismo de protección adicional para el personal de las oficinas institucionales identificadas como “Mesa de Entradas” porque habitualmente reciben correspondencia que es traída desde otros organismos o entidades, desconociendo el recorrido previo de la documentación. Para disminuir el riesgo de posibles contagios, se recomienda que además de las previsiones detalladas en este documento, se adicione una barrera física para recibir el material (acrílicos o vidrios) y se considere la provisión de guantes descartables para el momento de recepción (que debería regularse en horarios determinados).

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y VENTILACIÓN DE AMBIENTES PARA LUGARES DE CIRCULACIÓN DE PÚBLICO EN GENERAL

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión. Toda las superficies de contacto común deben ser desinfectadas

regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, mesas, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse cada 8 horas, esta frecuencia depende del tránsito y de la acumulación de personas. La limpieza y/o desinfección debe complementarse 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. La importancia de la limpieza mecánica radica en que la suciedad existente en superficies puede reducir significativamente la efectividad de los desinfectantes utilizados.

Limpieza húmeda

Se sugiere siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño en lugar de la limpieza seca, evitando el uso de escobas, plumeros, cepillos y franelas, ya que estos elementos pueden transportar los virus y otros microorganismos junto con la suciedad. El procedimiento se realiza con 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 agua

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

Se prepara una solución de agua fría e hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro). La dilución de lavandina en agua tibia o caliente reduce la efectividad de la lavandina.

Para pisos

Concentración presente en etiqueta de lavandina	Modo de preparación
55 g Cl/litro	Respetar la instrucción del Fabricante
46 g Cl/litro	Respetar la instrucción del Fabricante
25 g Cl/litro	Respetar la instrucción del Fabricante

Para superficies y objetos de uso cotidiano (Mesas, Barandas, etc)

Concentración presente en etiqueta de lavandina	Modo de preparación (1 cuchara sopera = 10ml)
55 g Cl/litro	20 ml lavandina + 1 litros de agua fría
45 g Cl/litro	25 ml lavandina + 1 litros de agua fría
25 g Cl/litro	40 ml lavandina + 1 litros de agua fría

- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar
- Dejar secar la superficie

Qué superficies se deben limpiar y desinfectar?

Se deben limpiar y desinfectar todas las superficies de contacto frecuente:

- | | | |
|---------------|-------------|--------------------------|
| - Mesas | - Pasamanos | - Canillas |
| - Mostradores | - Barandas | - Dispensadores de pared |
| - Picaportes | - Puertas | - Teclados de uso común |

Consideraciones generales para la limpieza y desinfección

- Persona que lleve adelante las tareas de limpieza y desinfección debe utilizar siempre guantes de goma resistentes (látex o nitrilo) para la manipulación de desinfectantes, no sólo para evitar los efectos irritantes de los mismos, sino también para evitar el contacto directo con superficies contaminadas.
- Nunca se debe mezclar lavandina con otros detergentes, ya que esta mezcla puede generar gases tóxicos.
- La preparación de la solución de lavandina se debe realizar con agua a temperatura ambiente, nunca agua caliente ya que puede generar emisiones nocivas.
- La solución de lavandina se debe preparar en el momento, ya que la exposición al ambiente produce una paulatina reducción en la concentración de hipoclorito, limitando su efectividad ante los virus y microorganismos. Por ello la lavandina debe guardarse en recipientes protegidos de la luz.
- Siempre se debe utilizar agua limpia y potable para la limpieza húmeda.
- La limpieza se realiza siempre desde los lugares más limpios hacia los más sucios y no se repasan superficies que ya han sido limpiadas.
- Puede utilizarse alcohol al 70 % o soluciones que contengan limpiador y desinfectante.

Importante

No se recomienda utilizar rociador para la desinfección de superficies porque provoca aerosilización de partículas: utilizar siempre técnica húmeda.

Ventilación de ambientes:

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. Se recomienda que se asegure el recambio de aire al menos dos veces por día durante 15 minutos: para que éste se a efectivo debe producirse una corriente de aire que movilice el aire interior (puerta / ventana, ventana/ventana, etc.).

En ambientes con acondicionador de aire se deberá mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación del mismo y asegurar la periódica y efectiva limpieza de los filtros.

Manejo de Residuos en Instituciones No Sanitarias

Los residuos potencialmente contaminados, incluidos los pañuelos usados, deben eliminarse de forma segura en tachos de residuos con bolsas descartables. Los tachos deben colocarse en lugares accesibles e identificados, a mas de dos metros de la posición de trabajo de una persona.

El personal de limpieza que retira los residuos debe utilizar guantes descartables y al finalizar la tarea, luego de descartarlos, deberá lavarse las manos. Si para la tarea utilizan guantes de goma no descartables, al finalizar la actividad debe desinfectarlos con solución de hipoclorito o alcohol al 70%.

Sistema de gestión y capacitación del Recurso Humano de la Institución

Las instituciones que cuenten con servicios de Higiene y Seguridad en el Trabajo y de Medicina Laboral deberán realizar una evaluación periódica de las situaciones de riesgo frente a esta emergencia sanitaria.

En consonancia con los demás esfuerzos de la sociedad, se debe capacitar a los trabajadores en los nuevos procedimientos respecto de COVID-19.

Se deberá informar a los trabajadores las medidas institucionales a implementar y las recomendaciones de higiene a implementar durante el traslado entre el domicilio particular y el lugar de trabajo, - y al regresar a sus domicilios- , compartiendo la necesidad de asumir nuevos hábitos cotidianos no solo en el ámbito laboral sino y fundamentalmente en el personal: es hasta ahora la única "vacuna" disponible.