

# PROTOCOLO DE PREVENCIÓN CONTRA COVID-19

## MEDIDAS PREVENTIVAS EN MATERIA DE MITIGACIÓN DE RIESGOS DE CONTAGIO DENTRO DEL ESTABLECIMIENTO

### Medidas de prevención general aconsejadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud)

- **Lavarse las manos a fondo y con frecuencia usando agua y jabón o en su defecto un desinfectante a base de alcohol.** *(La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección)*
- **Mantener una distancia mínima de 1 metro entre personas** *(Cuando alguien tose o estornuda, respide por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad)*
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca** *(Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad).*
- **Mantener una buena higiene de las vías respiratorias:** *(cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. **El pañuelo usado debe desecharse de inmediato en contenedor de residuos, preferentemente dentro de una bolsa**) Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, tocar cualquier elemento de su entorno y lavarse las manos inmediatamente.*
- **Ventilar bien los ambientes.** *(mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan, en lo posible, ventilación cruzada)*
- **Desinfectar los objetos que uso con frecuencia.** *(llaves, celular, herramientas, billetera, tarjeta de crédito, calzado, etc)*
- **Mantener en buenas condiciones de higiene y desinfección el espacio de trabajo** *(se recomienda que la limpieza sea húmeda con agua lavandina o con productos como alcohol al 70%)*
- **Evitar compartir elementos de uso personal** *(vasos, cubiertos, elementos de higiene, elementos de protección personal, etc)*
- **Ante síntomas de salud a ser: Fiebre mayor a 37.5 C, tos seca, dolor de garganta, dificultad de respirar, pérdida de gusto y olfato, comunicarse al servicio de salud** *(de esta manera se obtiene una detección y control rápido. **NO SE DEBE AUTOMEDICAR**)*

Teléfonos útiles:

**0800-222-1002 - opción 1**

**CABA: 107**

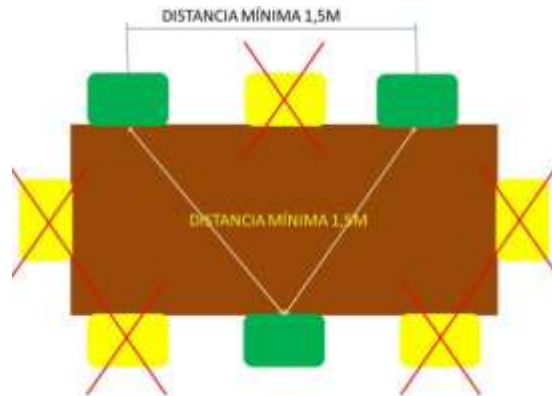
**GBA: 148**

- **Disponer de Kit de higiene personal** *(alcohol en gel o alcohol al 70 %, toallitas húmedas desinfectantes, pañuelos descartables o papel tipo tisú y bolsitas para descartar pañuelos de papel utilizados.)*

**IMPORTANTE:** La/s persona/s que han estado en contacto con casos probables o confirmados de COVID-19 deberán informarlo al responsable del establecimiento previo al ingreso, con el fin de establecer la conducta a seguir.

### Medidas de prevención dentro del establecimiento.

- Seguir las medidas de prevención general aconsejadas por la OMS (*indicadas Ut supra*)
- Reducción de ocupación por sector de trabajo (disminuir la cantidad de personas en los sectores de trabajo ayuda a mantener distancia y evitar aglomeramiento) considerando en base a factor de ocupación establecido en Dec.351/79, reducir a la mitad la capacidad máxima permitida-
- Modificación de la actividad por turnos de trabajo aprovechando a reducir la exposición a viajes en horarios pico.
- Mantener distancia de seguridad interpersonal de 1,5 m uno de otro. Evitar la ejecución de reuniones en oficinas pequeñas, preferentemente utilizar sala de reuniones con la presencia de no más de 3 personas o comunicación mediante uso de tecnología.



- Se proveerá los elementos de higiene y seguridad necesarios y adecuados para el desarrollo de la tarea.
- Se reforzará las medidas de higiene de los sectores de trabajo, incrementando la limpieza de pisos, puertas, vestuario, comedor, etc. Desinfectando las áreas al inicio de la jornada, a mitad de la misma y a su finalización, con solución de agua lavandina al 10%, a cargo de personal de limpieza.
- Se reforzará las medidas de higiene de los sectores de trabajo, incrementando la limpieza de mesadas, escritorios, herramientas, equipos de trabajo, pasamanos, picaportes, etc. (Rociar previo al uso de picaportes o mesas de usos comunes con alcohol al 70% y frotar con un trapo)
- Se realizará la desinfección de contenedores de materia prima y/o mercadería. Dicha manipulación se hará con guantes descartables, evitando el contacto de boca, nariz u ojos, lavándose las manos con posterioridad al proceso. Ante la situación de un inminente ingreso de mercadería y otros elementos necesarios para la operatoria, los mismos deben ser rociados con alcohol al 70% y dejar actuar 10 minutos.
- Evitar el contacto con el proveedor de mercadería, solicitar el depósito de mercadería en lugar específico, limitar circulación en el establecimiento. Una vez cumplida la tarea, deberá desinfectarse el área. Evitar la firma de remitos y/o constancias de entrega, de tener que hacerlo realizarlo con bolígrafo personal.
- Antes de un relevo en la operación de la maquinaria, limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (*controles, teclado, mouse, pantallas, herramientas, etc.*).
- Por el momento y mientras dure la emergencia sanitaria, se encuentra prohibido el contacto entre personas (estrechar la mano, abrazos, besos, etc.)
- Por el momento y mientras dure la emergencia sanitaria, se encuentra prohibido el compartir mate.

- Por el momento y mientras dure la emergencia sanitaria, solo se podrá fumar en los espacios abiertos del interior de la oficina (patio).
- Si recibe documentación alguna, de procedencia desconocida, utilizara guantes descartables, desechar sobre que lo contiene o en su defecto realizar la desinfección. Durante ese proceso, evitar el contacto de boca, nariz u ojos, lavándose las manos con posterioridad al proceso.
- No estará permitido compartir teléfonos entre compañeros de trabajo, de ser indefectible, el mismo debe ser previamente desinfectado.
- Por el periodo que dure la emergencia sanitaria, el personal no podrá trasladarse en la vía pública con la ropa de trabajo, ni el calzado de seguridad, los mismos solo son para uso interno en el establecimiento. Solo puede retirar la ropa de trabajo para su higienización.
- Elementos de protección personal específicos: Sin perjuicio de los elementos de protección, utilizados a diario y que se encuentran establecidos con antelación a la emergencia sanitaria, se implementa como uso obligatorio cubreboca dentro de todo el sector de trabajo, con posibilidad de retiro del mismo durante la jornada de almuerzo y/o refrigerio. Sin perjuicio de lo expresado, las actividades que impliquen atención al público y/o proveedores esta medida será requerida a ambas partes.
- Los EPP deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.
- Los EPP no deben compartirse. En caso de algún faltante, informe de inmediato al supervisor.
- Mantener espacios ventilados con renovación de aire frecuente
- Solo podrá ingresar a los sectores respectivos de a una persona externa al sector, si se requiere aguardar la espera de atención deberá hacerlo fuera del sector en lugar designado por cada área, aguardando ser llamado.
- Evitar el contacto con el proveedor de mercadería, solicitar el depósito de mercadería en lugar específico, limitar circulación en el establecimiento. Una vez cumplida la tarea, deberá desinfectarse el área.
- Toda necesidad de firma de remitos y/o constancias de entrega, de hacerse con bolígrafo de la persona que concurre al pañol o bolígrafo general desinfectado entre atención.

#### **Medidas de prevención al ingreso al establecimiento**

- Se recomienda tomar la temperatura del empleado al ingreso al establecimiento para constatar que el primer síntoma de fiebre alta no esté presente. Cumplir con planilla de registro de signos y síntomas
- Toda persona que se encuentre tomando medicamentos como Paracetamol, Ibuprofeno o aspirina, que pueden enmascarar los síntomas infecciosos deben dar aviso.
- Si concurre utilizando elementos de protección descartable, elimine los mismos en forma segura, dentro de una bolsa cerrada y este en el deposito de residuos asignado.
- Se dispondrá de un trapo humedecido con agua lavandina para frotar la suela de zapatos y poder dirigirse al sector vestuario.
- Lavado de manos con agua y jabón, tomando la precaución de no tocar, al paso del trabajador otros objetos. Se colocará en el punto de ingreso sector de lavado de manos o alcohol en gel. DE USO OBLIGATORIO A SU INGRESO.

-No se permitirá el uso en simultáneo de más de 2 persona en vestuario, debiendo aguardar para el ingreso el retiro de la persona presente, manteniendo distancia de 1 metro.

-Se dispondrán de toallas de secado de papel o toallas personales.

-Se evitará el uso de uñas largas, de anillos, pulseras y relojes.

#### **Medidas de prevención ingreso de personal externo y/o proveedores**

-Seguir las medidas de prevención general aconsejadas por la OMS (*indicadas Ut supra*)

-Todo proveedor o personal externo deberá aguardar la autorización para su ingreso, solo se permite permanencia de una sola persona en recepción, de superar ese número deberá aguardar fuera del establecimiento hasta que sea autorizado el ingreso.

-Todo proveedor o personal externo, deberá antes de ingresar desinfectarse las manos con alcohol en gel o alcohol al 70%.

-Todo proveedor o personal externo, debe ingresar obligatoriamente con cubreboca o barbijos.

-Toda persona que ingrese debe frotar la suela del calzado en trapo dispuesto con agua lavandina.

#### **Medidas de prevención durante el almuerzo**

-Durante el horario de almuerzo, no se podrá retirarse del establecimiento. *De autorizar la salida, el personal deberá cambiarse la ropa de trabajo por muda con la que se traslado al establecimiento y a su regreso proceder con los pasos enunciados en "Medidas de prevención al ingreso al establecimiento"*

-La capacidad de personas en comedor no podrá superar el 50 % de su capacidad habitual, minimizando el uso en simultaneo del espacio. Se establecerán turnos de almuerzo.

-Recepción de comida por delivery: Al recibir el pedido, constatar la integridad del envase contenedor. Descartar los envases contenedores y lavarse las manos antes de manipular los alimentos. Evitar el consumo de alimentos desde el envase contenedor. Las sobras de los alimentos no pueden ser almacenadas en el recipiente que lo contuvo

#### **Medidas de protección colectiva - Limpieza y Desinfección** -A cargo de personal de limpieza

-Se utilizará la **"TÉCNICA DE DOBLE BALDE - DOBLE TRAPO"**, (*que habitualmente se realiza en ámbitos hospitalarios para evitar las infecciones intrahospitalarias*)

##### **1º Etapa**

Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común, colocando en balde 1 agua y detergente.

Sumergir trapo 1 en el balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Repetir de ser necesario

##### **2º Etapa**

Iniciar la desinfección con agua lavandina, colocando en balde 2 agua y lavandina (1 de lavandina en 9 de agua)-

Sumergir el trapo 2, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar y dejar secar.

-Las tareas serán realizadas con guantes impermeables (a fin de evitar el contacto de la piel), ropa y calzado de trabajo a fin de evitar el contacto de la piel. El uso de estos elementos de protección es obligatorio.

-Culminada la tarea se procederá a limpiar y desinfectar los elementos utilizados, luego completar lavado de manos con agua jabonosa.

**NUNCA SE DEBERAN MEZCLAR PRODUCTOS QUIMICOS INCOMPATIBLES.**

### **Medidas preventivas para el desplazamiento hacia y desde el trabajo**

-Está prohibido trasladarse en la vía pública con la ropa y calzado de trabajo entregado por la empresa.

-Se promoverá en viajes cortos e caminar o utilizar bicicleta. En su defecto para viajes largos el transporte particular.

-En caso de utilizar auto particular:

- Sentarse en el auto con los pies afuera y desinfectar las suelas del calzado con alcohol al 70%.
- Desinfectar volante, palanca de cambio y otros elementos de uso cotidiano con alcohol al 70%.
- Realizar desinfección de manos al subir al vehículo con alcohol al 70% o alcohol en gel.

-En caso de utilizar transporte público:

- Evitar aglomeramiento en los puntos de acceso al transporte a utilizar.
- No utilizar los asientos próximos al chofer de colectivo y respetar distancias mínimas recomendadas (1 metro de otra persona)

-Realizar una buena higiene de las manos al descender del transporte público.

-Durante el traslado evitar usar el celular, evitar tocarse la cara, el pelo, etc.

- **Disponer de Kit de higiene personal** (alcohol en gel o alcohol al 70 %, toallitas húmedas desinfectantes, pañuelos descartables o papel tipo tisú y bolsitas para descartar pañuelos de papel utilizados)

-**Tratar de interponer una barrera entre su mano y la superficie a tocar** (pañuelo descartable o, de poseer, guantes descartables)

-**Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar.** *(El pañuelo usado debe desecharse de inmediato no arrojándolo en el suelo ni por la ventanilla, recogerlo en una bolsa, cerrarlo y arrojarlo en un cesto al descender del transporte público)*

-**Evitar en el transporte público o la vía pública, depositar mochilas o bolsos en el piso.**

-**Durante el traslado en la vía pública o transporte público es obligatorio la utilización de barbijo o protección de vías respiratorias (cubre boca y nariz)**

### USO DE BARBIJO O CUBREBOCA

- Su uso es eficaz, si se lo combina con higiene frecuente.
- Antes de colocarlo, se debe lavar las manos.
- Cúbrase la boca y la nariz. No deje espacios libres.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos.
- Se debe reemplazar en cuanto esté húmedo. Si son reutilizables, deben lavarse y dejarse secar.
- Para quitarlo, se debe hacer por detrás, sin tocar la parte delantera.
- Desecharlo en recipiente cerrado si son descartables, y lavarse las manos.

### 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.

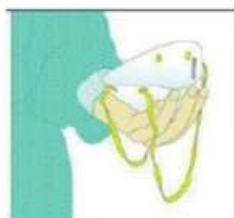
#### PASOS A SEGUIR



1. Retire el protector del envase.



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



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



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



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



6. Ajuste correctamente la máscara.

## Correcta limpieza de manos con agua y jabón



**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;



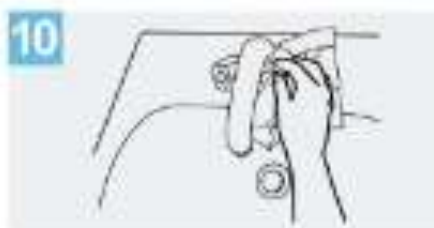
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



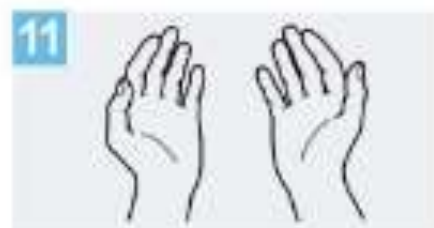
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## Correcta limpieza de manos con alcohol en gel

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