

Vuelta al trabajo de forma segura

La prevención la hacemos entre todos.

Te acercamos recomendaciones para que entre todos logremos regresar al trabajo de manera segura, mitigando la propagación del coronavirus y su eventual impacto en la salud de los trabajadores.

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primer/227244/20200328>

Recomendaciones para desplazamientos hacia y desde el trabajo

- En viajes cortos intenta caminar o utilizar bicicleta, así permitís más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.
- Recordá la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los traslados.
- Al desplazarte hacelo con un kit de higiene personal.
- En lo posible, usá tu vehículo particular: recordá mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior. Si vas en transporte público, no uses los asientos próximos al colectivo, y respetá las distancias mínimas recomendadas.
- Evitá aglomeramientos en los puntos de acceso al medio de transporte.
- No viajes en transporte público y evitá cualquier desplazamiento si crees que estás enfermo o con síntomas de coronavirus (fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria, falta de olfato y/o gusto).
- Cubrí tu nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo. No tosas o estornudes en dirección a otras personas.

Independientemente de las recomendaciones de este documento, se deberán atender las indicaciones específicas del Ministerio de Salud Trabajo, Empleo y Seguridad Social; Agricultura, Ganadería y Pesca; Transporte; y otros organismos del Estado Nacional o Provincial en relación a la actividad desarrollada.

Los servicios de higiene y seguridad en trabajo y de medicina laboral deberán evaluar las condiciones en cada caso y recomendar las medidas que correspondan para cada caso.

Recomendaciones generales

- Reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo.
- La higiene de manos de manera frecuente es la medida principal de prevención y control de la infección, principalmente:
 - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, de comer y/o amamantar.

- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), tocar dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc
- Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.
- Mantener un distanciamiento mínimo de 1,5 metros.
- Los lugares de atención a público deben extremar las medidas precautorias y contar con las mamparas de distanciamiento social.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.).
- Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70%.

Disminuir exposición y dotaciones

Siempre que sea posible se protegerá al trabajador, a fin de evitar minimizar los riesgos de contacto con personas infectadas o con sospecha de que puedan estarlo. En caso de ser necesario se **colocarán mamparas, pantallas o cortinas adecuadas para separar a los trabajadores entre sí y del público en general, así como también mascarar faciales y se brindarán tapabocas.**

- Se deberá realizar el trabajo reduciendo la dotación al mínimo posible.
- Se deberá proveer a los trabajadores todos los elementos de higiene y seguridad que sean necesarios y adecuados para el desarrollo de la tarea.
- En los lugares de atención al público se deberá controlar y restringir el ingreso de clientes de manera de garantizar una distancia de separación mínima de 1,5 metro entre cada persona. Ayudaría una marcación clara de los espacios.

Higiene y desinfección

- En caso de ser posible, se mantendrá el ambiente laboral bien ventilado.
- Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección.
- Se deberá aumentar la frecuencia de la limpieza de mostradores, pasamanos, sector de cajas, entrega de mercadería, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el trabajador o público pueda entrar en contacto.
- Es necesario contar con reposición de elementos de protección personal y kit de desinfección e higienización.
- Desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.

- Antes de un relevo en la operación de la maquinaria o equipo de trabajo, es importante limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (controles, teclado, mouse, pantallas, herramientas, pisos, pasamanos, picaportes, etc.).
- En el caso de uso compartido de vehículos de asistencia técnica (por ejemplo: camionetas), no se olvide de desinfectar de manera regular (volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.). La opción recomendable para evitar contagios es evitar el uso compartido.
- En el caso de tareas como la fumigación o limpieza y desinfección, se recomiendan seguir las medidas de seguridad e higiene propiamente dichas que corresponden a esta tarea.
- En ambientes con acondicionamiento de calidad del aire, es importante mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación. El mismo debe adecuarse a los requerimientos mínimos de renovación de aire (incrementar el porcentaje de aire intercambiado con el exterior lo máximo que el sistema permita), dentro de los límites de rendimiento del equipamiento para el acondicionamiento del aire y asegurar la periódica y efectiva limpieza de los filtros.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo.

Elementos de protección personal

- Deben ser seleccionados de acuerdo con la actividad y tarea a desarrollar por el trabajador.
- Son individuales.
- Tienen que ser preferentemente descartables y no deberían interferir con los EPP necesarios para desarrollar la tarea en forma segura.
- Estos elementos y la ropa de trabajo deben ser resistentes a la penetración de microorganismos, a las roturas y el desgaste prematuro.
- Aún con guantes descartables deberían lavarse las manos en forma frecuente para evitar la transmisión del virus, sobre todo cuando hay interacción con clientes o intercambio de objetos (manejo de efectivo, tarjetas de crédito, entrega de mercaderías, etc).
- Es necesaria una capacitación a los empleados sobre su uso, así como de los protocolos de higiene personal y colectiva.
- Contabilizar y siempre tener stock de estos elementos y del kit de desinfección e higienización diaria.
- Contar con protocolos de actuación en casos de emergencia.
- En lo posible implementar controles médicos y sanitarios al personal, para detectar todo posible síntoma de contagio, y activar protocolos de emergencia.
- Es importante poder designar un operario del equipo como responsable del control y cumplimiento de las medidas de prevención y la provisión de productos de higiene para el personal y la limpieza de maquinaria.
- En lo posible se debería recurrir a las herramientas digitales para las transacciones comerciales, consultas o trámites administrativos.

Traslados de personal

El traslado de personal deberá reducirse al mínimo posible, realizando la higiene y desinfección antes y después de cada traslado.

En lo posible se implementarán métodos alternativos para el traslado de personal desde sus domicilios hasta los lugares de trabajo, minimizando el uso de transporte público.

Se deberán recomendar medidas de prevención durante el uso de transporte público (higiene de manos, evitar tocarse las manos, uso de barbijos si es necesario, etc.).

Comedores y sanitarios

Se deberán reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes, particularmente comedores y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos.

Minimizar la cantidad de personas que utilicen estas instalaciones en forma simultánea.

Los platos, vasos, cubiertos, mate, deben ser individuales para cada trabajador y no se deben compartir.

Entrega de mercadería

- En caso de ser necesario el acercamiento por entrega de materiales/mercancías y/o alimentos, se debe asignar un lugar para dejar estos con un mecanismo de aviso (campana, alarma, luz, etc.) a fin de que otro personal espere y lo retire oportunamente. Este se deberá higienizar constantemente.
- Si es posible se debería entregar la mercadería mediante un sistema donde no haya contacto directo entre trabajador y quien lo recibe (carros, cajones, puertas, rejillas, cintas, etc.), de modo que se focalice todo el posible riesgo en un lugar/sector, éste se deberá higienizar constantemente.

Tratamiento de residuos

- Siempre hay que mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes.
- Utilizar elementos de seguridad necesarios.
- Se deberían establecer protocolos específicos de acción en caso de tratamiento de residuos contaminados, como por ejemplo: Identificar y señalar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y elementos de protección descartados.

Limpieza y desinfección de espacios y ambientes de trabajo

Las características del virus lo hacen muy vulnerable a soluciones jabonosas, de allí la importancia del lavado de manos (con agua y jabón) como medida de protección individual, ya que se inactiva rápidamente y secundariamente con alcohol al 70% en caso de no poder frecuentar el lavado de manos.

Una técnica importante y recomendable es la "técnica de doble balde - doble trapo", que habitualmente se realiza en ámbitos hospitalarios para evitar las infecciones intrahospitalarias y que en el contexto epidemiológico actual aplicaría tranquilamente para cualquier actividad laboral.

Es una técnica muy sencilla y se necesita contar con agua corriente, detergente e hipoclorito de sodio (lavandina), dos baldes y dos trapos:

- Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común.
- En el balde N° 1 agregar agua y detergente.
- Sumergir el trapo N° 1 en balde N° 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Desinfección

- En el balde N° 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N° 2, escurrir y friccionar en las superficies.
- Enjuagar con trapo N° 2 sumergido en balde N° 2 con agua.
- Dejar secar.