

PREVENCIÓN DEL COVID-19 EN NUESTROS LUGARES DE TRABAJO

Introducción: Qué es el COVID-19

La enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, el cual se ha extendido desde China a muchos otros países de todo el mundo, incluyendo los Estados Unidos y Guatemala. Dependiendo de la gravedad de los impactos internacionales de COVID-19, las condiciones, incluyendo brotes de los que se levantan al nivel de una pandemia puede afectar a todos los aspectos de la vida diaria, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos y los mercados financieros.



Para reducir el impacto de las condiciones COVID-19 frente a epidemias en las empresas, los trabajadores, los clientes y el público, es importante para todos los empleadores se preparen ahora para el COVID-19. Para los empresarios que ya han planeado para pandemias de gripe, la planificación de COVID-19 puede implicar la actualización de los planes para hacer frente a los riesgos de exposición específica, fuentes de exposición, vías de transmisión y otras características únicas de SARS-CoV-2 (es decir, frente a la pandemia virus de la gripe). Los empleadores que no se han preparado para eventos epidémicos o pandémicos deben prepararse y preparar a sus trabajadores con la mayor antelación posible, potencialmente empeoramiento de las condiciones de brote.

Cuáles son los síntomas de Covid-19

La infección por el SARS-CoV-2, virus que causa el COVID-19, puede causar enfermedades que van desde leves a graves y, en algunos casos, puede ser fatal.

Generalmente, los síntomas incluyen fiebre, tos y falta de aliento. Algunas personas infectadas con el virus han informado que experimentan otros síntomas no respiratorios. Otras personas, conocidas como casos asintomáticos, han experimentado ningún síntoma en absoluto.

Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), los síntomas del COVID-19 pueden aparecer en tan pocos como 2 días o tan largo como 14 días después de la exposición.

Como se transmite el COVID-19

■ *Entre las personas que están en estrecho contacto entre sí (dentro de aproximadamente 6 pies).*

■ *A través de las vías respiratorias gotitas producidas cuando una persona tose o estornuda infectados. Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones.*

Puede ser posible que una persona puede obtener el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el SARS-CoV-2 en él y luego tocarse la boca, la nariz, o posiblemente sus ojos, pero esto no está pensado para ser el principal forma de propagación del virus.

La gente se cree que son más contagiosa cuando son más sintomática (es decir, experimentar fiebre, tos y / o dificultad para respirar). Algunos propagación podría ser posible antes de que las personas muestran síntomas; ha habido informes de este tipo de transmisión asintomática con este nuevo coronavirus, pero esto tampoco se cree que es la principal vía de propagación del virus.

¿Cómo se propaga la COVID-19?



Cómo un brote del COVID-19 podría afectar los lugares de trabajo

De manera similar al virus de la gripe, el COVID-19, tiene el potencial de causar grandes brotes. En condiciones asociadas con la difusión generalizada de persona a persona, los países pueden ver los impactos al mismo tiempo. En ausencia de una vacuna, un brote puede ser también un evento prolongado. Como resultado, los lugares de trabajo pueden experimentar:

■ *El absentismo.*

Los trabajadores podrían estar ausentes porque están enfermos; son los cuidadores de familiares enfermos; son los cuidadores de los niños si las escuelas o guarderías están cerradas; tienen las personas en situación de riesgo en el hogar, tales como miembros de la familia inmunocomprometidos; o tienen miedo de asistir a trabajar por temor a la posible exposición.

■ *El cambio en los patrones de comercio.*

La demanda de artículos relacionados con la prevención de infecciones (por ejemplo, respiradores) es probable que aumente significativamente, mientras que el interés de los consumidores en otros bienes puede disminuir. Los consumidores también pueden cambiar los patrones de compras a causa de un brote de COVID-19. Los consumidores pueden tratar de comprar en horas de menor actividad para reducir el contacto con otras personas, muestran un mayor interés en los servicios de entrega a domicilio, o prefiere otras opciones, para reducir el contacto de persona a persona.

■ *Suministro /entrega interrumpido.*

Los envíos de artículos de las zonas geográficas afectadas por COVID-19 pueden ser retrasados o cancelados con o sin notificación.



COMO PODEMOS PROTEGER NUESTROS LUGARES DE TRABAJO DEL COVID-19

1. Lavado de manos con agua y jabón (el jabón desintegra la proteína del virus) por lo que se debe crear espuma y frotar todas las partes de la mano:



2. Al toser o estornudar es importante cubrirse la boca ya sea con un pañuelo o con el brazo, lo importante es que no se esparzan las partículas a través del aire.

Cómo toser o estornudar correctamente



Cuando estornudes o tosas **evita usar las manos** para no contaminar los objetos o a las personas que toques.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable. Si no tienes, usa el codo flexionado o la manga.



Tira a la basura los pañuelos que hayas usado.

Lávate las manos con agua y jabón o con soluciones que contengan más del 60% de alcohol.

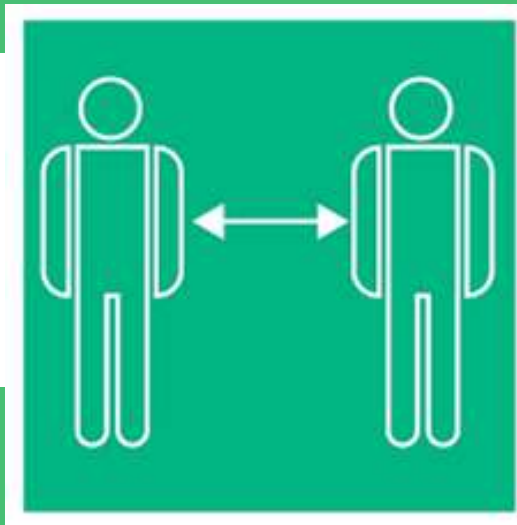
Fuente: OMS

BBC

3. Evita tocar cara y ojos: cualquier superficie puede estar contaminada, por lo que se recomienda evitar tocarse la cara, los ojos y la nariz.



4. Mantener distancia: otra recomendación es mantener distancia de persona a persona (puesto de trabajo) de al menos 1 metro. Ideal si es más.



En resumen:

Síntomas

- Fiebre
- Tos seca
- Dificultad para respirar
- Fatiga

Puede propagarse entre humanos

GRÁFICO

Medidas para reducir el riesgo de infección

- Evitar contacto con personas contagiadas
- Lavado de manos
- Distancia entre personas (1 metro)
- Cubrirse la boca y la nariz

GRÁFICO: Carlos G. Kindelán

Que es importante considerar en nuestro lugar de trabajo para prevenir el COVID 19:

■ Clínica: tomando en consideración que toda empresa con más de 10 trabajadores debe contar con al menos un monitor de Salud y Seguridad Ocupacional, es importante que continúen llevando al día su plan de prevención y ser muy puntuales en los riesgos biológicos. De acuerdo al Artículo 302 de dicho reglamento la empresa debe:

Perfil de los monitores de salud y seguridad ocupacional		
Número de trabajadores en el lugar de trabajo	Perfil del Monitor de SSO	Monitores por jornada de trabajo
Menos de 10	Trabajador capacitado por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social o el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, en primeros auxilios y uso del botiquín	Una persona por jornada de trabajo
De 10 a 100	Auxiliar de enfermería capacitado en prevención de riesgos laborales.	Una persona por jornada de trabajo
De 101 a 500	Enfermero profesional capacitado en prevención de riesgos laborales.	Una persona por jornada de trabajo
Más de 500	Médico Colegiado Activo capacitado en prevención de riesgos laborales.	Una persona por jornada de trabajo

■ Médico, enfermera o monitor de SSO: Deberá llevar un historial médico individual de los trabajadores objeto de vigilancia sanitaria.

Artículo 219 del Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional

■ Plan de salud y seguridad ocupacional: toda empresa en cumplimiento al Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional debe contar con un plan de salud y seguridad (Artículo 10 del Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional), ahora actualizado con información de prevención del COVID 19.

■ Comité bipartito de Salud y Seguridad Ocupacional: toda empresa en cumplimiento al Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional debe contar con un comité bipartito de salud y seguridad ocupacional (Artículo 10) quienes serán los responsables de velar porque todas las normas de prevención del COVID 19, se implementen en las instalaciones de la empresa.

■ Estigma y discriminación: toda la información personal de los trabajadores debe ser conservada con la confidencialidad que implica para evitar discriminar y estigmatizar a la persona por respeto a la integridad física y psíquica de la cual tiene derecho. Artículo 6 (inciso d)

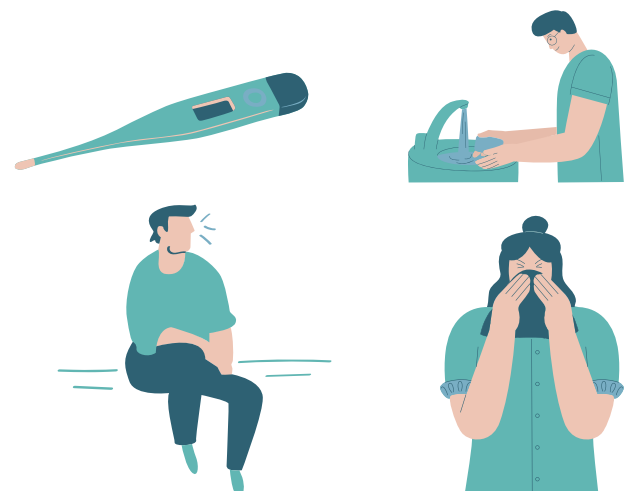
Medidas que se deben considerar a implementar o continuar con su implementación

■ **Control de ingreso de clientes, proveedores, trabajadores o cualquier persona que ingrese a la empresa:** normalmente las empresas controlan el ingreso a través de garitas y guardias de seguridad, por lo que ellos deberán ser los responsables de seguir los protocolos de ingreso, como toma de temperatura (en caso sea superior a 37.5 se debe considerar negar el ingreso a las instalaciones), deberán llevar un registro por escrito, nombre de la persona, empresa, hora de ingreso, hora de egreso, a quién visita, y el dato que proporcione la medición de la temperatura. En el ingreso a las instalaciones se debe contar con alcohol gel, y en las áreas en donde sea posible agua y jabón para lavarse las manos.



Considerando, que el COVID 19 es una enfermedad con la que tendremos que aprender a convivir ya que se estima que puede durar hasta 6 meses para que se encuentre una cura efectiva y comprobada, es importante considerar:

■ **Guardias de seguridad:** considerando que los guardias de seguridad son los primeros en tener contacto con las personas que ingresan a la empresa se les debe proporcionar equipo de protección personal además de alcohol en gel y los termómetros que utilizaran para el monitoreo de las personas que ingresen.



■ **Uso de mascarilla obligatorio (en base a las disposiciones presidenciales en caso de calamidad pública y órdenes para el estricto cumplimiento del 12 de abril del año en curso):** considerando que los guardias de seguridad son los primeros en tener contacto con las personas que ingresan a la empresa se les debe proporcionar equipo de protección personal además de alcohol gel y los termómetros que utilizaran para el monitoreo de las personas que ingresen.

Cumplimiento obligatorio de las normas sanitarias, de salud pública, higiene y seguridad ocupacional.

Todos los habitantes, personas jurídicas, empresas y entidades privadas y organizaciones de cualquier naturaleza deberán obligatoriamente, sujetarse y cumplir con lo siguiente:

Aplicar las medidas, protocolos y recomendaciones sanitarias, de salud, higiene y seguridad ocupacional para la prevención y contención de COVID-19 que se encuentra en las plataformas de comunicación virtual y portales electrónicos del Gobierno, así como cualquier disposición establecida por las autoridades competentes, incluyendo los reglamentos sanitarios nacionales e internacionales.

Dar seguimiento y cumplimiento al Plan para la prevención, contención y respuesta a caso de Coronavirus (COVID-19) en Guatemala, emitido por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, el cual se encuentra en las plataformas de comunicación virtual y portales electrónicos del Gobierno. Todas las personas deben cumplir con la norma sanitaria de distanciamiento social, desarrollando sus actividades respetando entre sí una distancia de al menos un metro y cincuenta centímetros, evitando el contacto físico innecesario.

Las normas anteriores son de cumplimiento obligatorio para funcionarios y empleados públicos, contratistas del Estado, entidades de todos los organismos del Estado, entes de Gobierno, empresas públicas, entidades de derecho público en general, así como el personal diplomático.

De la obligatoriedad del cumplimiento de uso de mascarilla como medida sanitaria y otras acciones relacionadas.

Es obligatorio, para todos los habitantes sin ninguna distinción, el uso de mascarillas con los niveles de protección necesarios en todo espacio o lugar público, establecimientos Estatales o públicos, espacio o lugar privado abierto al público, lugares privados de servicios de acceso restringido y en cualquier clase de transporte o tránsito.

En el caso de personas presintomáticas, asintomáticas, pacientes diagnosticados y recuperados, su uso es también obligatorio en la residencia o vivienda. Lo relativo a los elementos a considerar en el uso de mascarilla personal se encuentra establecido en el Anexo I el cual es parte integral de las presentes disposiciones.

Los empleadores o contratistas en su calidad de personas individuales, personas jurídicas de derecho privado o público, entidades de gobierno o Estatales y de cualquier naturaleza, están obligados a proporcionar a su personal, en calidad de equipo de protección personal, las mascarillas adecuadas, necesarias y suficientes, para la realización de sus actividades, de conformidad con el Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional (Acuerdo Gubernativo No. 229-2014, de fecha 23 de julio de 2014).

En caso de incumplir el uso adecuado de la mascarilla se considera una infracción contra la salud pública y se deberá, en cada caso, determinar la naturaleza de la sanción conforme al Código de Salud, la Ley de Orden Público o el Código Penal, según corresponda.

 GOBIERNO de GUATEMALA
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

PREVIENE EL #COVID-19
EN TU ÁREA DE TRABAJO

Uso correcto de una mascarilla

-  Lávate las manos correctamente antes de colocarla.
-  Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna de la mascarilla).
-  Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócala cubriendo completamente tu nariz y boca.
-  Procura no tocarla mientras la traigas puesta y si tienes que hacerlo, lávate las manos.
-  No compartas tu mascarilla.
-  Aunque traigas mascarilla, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo.

#JuntosSaldremosAdelante
#UnidosContraElCoronavirus

www.mides.gob.gt

Uso, manipulación y desecho de mascarillas: es importante que la manipulación de la mascarilla, la forma de utilizarla y su desecho se realicen de la forma correcta par evitar el contagio y propagación del virus.

Se deberán seguir los siguientes pasos para hacer uso eficiente y eficaz de la mascarilla:

*Antes de utilizar la mascarilla, se deberá lavar las manos con agua y jabón o desinfectarse las mismas con alcohol o alcohol en gel al 70%.

*La mascarilla debe cubrir la boca y nariz, asegurándose que no queden espacios entre la mascarilla y la cara.

*Se debe evitar tocar la mascarilla mientras se está utilizando y en el caso de hacerlo, se deberá lavar las manos.

*Si la mascarilla se encuentra húmeda deberá ser desechada y si es de un solo uso, no debe reutilizarse (mascarillas médicas)

*Al momento de retirarla se deberá hacer por la parte trasera, sin tocar la parte que cubre la boca y nariz y deberá ser desechada inmediatamente, posteriormente se deberá realizar el lavado de manos respectivo.

■ **Controles con los trabajadores:** se sugiere que al menos por los próximos 6 meses los trabajadores sean monitoreados al ingreso de la empresa, el médico o enfermera deberá contar con un registro de los trabajadores vulnerables: mujeres embarazadas, personas que padecen de diabetes, presión arterial alta o baja, y principalmente personas con enfermedades respiratorias.



■ **Puestos de trabajo:** se sugiere que los puestos de trabajo estén al menos a 1 metro de distancia, además de proporcionar a los trabajadores equipo de protección respiratoria, estos deben ser sustituidos frecuentemente. De ser posible distribuir alcohol gel al inicio de labores.

■ **Limpieza de áreas de trabajo:** las empresas llevan a cabo limpieza de pisos, paredes y sanitarios constantemente sin embargo para evitar el riesgo de contagio de COVID 19 se recomienda que la limpieza se lleve a cabo con una mezcla de cloro y agua a razón de (1 medida de cloro por 5 de agua) ya que esto disuelve directamente la proteína desintegrando al virus. Se recomienda además No Sacudir es mejor rociar las superficies con alcohol, cloro, agua oxigenada o detergente si sacuden el virus flota de nuevo en el aire y puede alojarse en la nariz.



■ **Sanitarios:** las empresas deberán tener en los servicios sanitarios jabón y agua para que todos se laven las manos, se recomienda además que se coloquen carteles con indicaciones de la forma correcta de lavarse las manos. Las personas que estén encargadas de hacer la limpieza en las distintas áreas deben contar con equipo de protección personal y productos de limpieza seguros.



■ **Capacitación:** es importante que la empresa cuente con un plan de capacitación en donde se informe al personal sobre el COVID 19 además de temas como manejo de estrés, como evitar la ansiedad, lavado de manos, considerando la importancia que tiene hacerlo de forma efectiva. Ideal que todo el personal sea capacitado además se sugiere que se hagan carteles informativos y se coloquen en áreas de mayor tránsito peatonal.

1.

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO. ¿QUÉ PERSONAS ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.
- Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas. Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

¿CÓMO SE TRANSMITE? CONÓCELO.

- Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

OPS Organización Panamericana de la Salud
Cambiar. Prepararte. Actuar.



2.

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

PREPÁRATE.

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiote las manos.

OPS
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/guestbook

3.

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

ACTÚA.

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

OPS/OMS y 9 más

■ **Línea de consultas:** es importante que la empresa cuente con una línea de consultas para los trabajadores, para que cualquier duda que tengan en relación al COVID 19 se pueda resolver de forma acertada, además de tener en lugares visibles los números oficiales para consultas sobre el COVID-19.

RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN
CORONAVIRUS

LÍNEAS TELEFÓNICAS
1517 Y 1540
ATENCIÓN LAS 24 HRS.

PARA ATENDER DUDAS SOBRE EL
#COVID19 #CORONAVIRUS



Fuentes de información confiable:

Es importante que la empresa asigne a una persona que esté informada constantemente de la evolución del COVID 19, y de las fuentes oficiales de información como el IGSS, el MSPAS, CONRED, etc. Evitar rumores o falsas alarmas.

COBIERNO de GUATEMALA
UN ACCIÓN CONJUNTA

Guía básica para identificar noticias falsas

- 1. Lee la noticia, no solo el titular**
Así no te dejarás llevar rápidamente por algo engañoso.
- 2. Investiga la fuente**
Buscar al autor o medio en internet para ver si son reales y/o reconocidos.
- 3. Googlea el titular**
Si la noticia es real, probablemente habrá otros medios confiables con información parecida.
- 4. Verifica la fecha y el contexto**
Las noticias viejas y/o fuera de contexto también son una forma de desinformación.

**Y, en especial, evita compartir:
Imágenes y notas de voz**

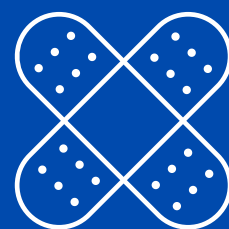
Ya que es muy difícil encontrar su origen y verificar que cumplan estos checks.

Fuente: "Guía básica para identificar noticias falsas" (enlace en comentarios a los grupos de WhatsApp) **INBC**

#JuntosSaliremosAvanzando
#UnidosContraElCoronavirus

Redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram, YouTube

© 2020 Gobierno de Guatemala



■ Transporte de personal:

Los buses en los que se transporte al personal deben ser limpiados con frecuencia, el piloto deberá utilizar guantes y todos dentro de los buses usar mascarilla. Se debe velar porque se cumpla el distanciamiento entre pasajeros.



Cualquier información no dude en comunicarse con nosotros al correo sflores@apparel.com.gt o al teléfono 24108323

Nota de responsabilidades: El presente no es un documento de naturaleza médica, es un descriptor con enfoque administrativo.



@ vestex@apparel.com.gt

f @industria de vestuario y textiles

Asociación de la Industria del Vestuario y Textiles - PBX: (502) 2410-8323

**¿En qué se
diferencian?**

Distancia social

Aislamiento

Cuarentena



#YoMeQuedoEnCasa

Fuente: www.npr.org

¿Qué es la distancia social?

Tanto si estamos expuestos al virus o no, todos tenemos que practicar la distancia social. Es un conjunto de medidas que incluye no darse la mano, evitar las multitudes, permanecer a 2 metros de distancia de otras personas y, sobre todo, quedarse en casa si nos sentimos mal.

#YoMeQuedoEnCasa

Fuente: www.npr.org



¿Qué es el aislamiento?

Si una persona da positivo en COVID-19, debe aislarse.

El aislamiento es para aquellos que ya están enfermos, y ayuda a mantener a las personas infectadas alejadas de las saludables a fin de detener la propagación del virus.

#YoMeQuedoEnCasa

Fuente: www.npr.org



¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena se establece para mantener a los grupos y las comunidades separados, y restringir el movimiento de personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa a fin de descubrir si se han contagiado o no.

#YoMeQuedoEnCasa

Fuente: www.npr.org

