

Continuamos trabajando.

Guía de prevención COVID-19
actualización 28 de abril, 2020

Directrices de buenas prácticas para la
prevención del COVID-19

www.vestex.com.gt



INDICE

- Qué es COVID-19 Página 3
- Clasificación de riesgos Página 4
 - 5
 - Laborales por exposición a COVID-19
- Recomendación medidas Administrativas Página 6
- Recomendación medidas de contagio o sospecha Página 7
- Recomendación medidas de higiene en el lugar de trabajo Página 8
- Recomendación medidas de higiene personal Página 9
- Gestión de residuos Página 10
- Referencias Página 11

COVID-19

- El COVID-19, es la enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV-2 y en algunos casos puede ser fatal.
- Los principales síntomas son:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Dificultad respiratoria
- Estos síntomas pueden aparecer entre 02 y 14 días después de la exposición, con un promedio de 05 días. Algunas personas no presentan síntomas.
- La OMS ha informado que:
 - “La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.”

Clasificación de riesgos laborales por exposición a COVID-19

- Todos los trabajadores del país se encuentran expuestos a contraer COVID-19 dependiendo de la labor que desempeñen, el riesgo puede ser:
 - muy alto,
 - alto,
 - medio o
 - bajo.
- El nivel de riesgo está condicionado por el contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio, por ejemplo si el trabajador tiene cercanía con personas potencialmente infectadas o enfermas, tales como compañeros de trabajo, el público en general, pacientes y otros individuos o grupos, además de objetos contaminados.
- La presente clasificación de riesgos para personal ocupacionalmente expuesto tiene como objetivo que el empleador pueda clasificar a su personal en el nivel de riesgo que le corresponde según su ocupación y así tomar acciones para evitar el contagio y propagación de COVID-19 en sus lugares de trabajo.

Clasificación de riesgos laborales por exposición a COVID-19

| CLASIFICACIÓN DE RIESGOS POR EXPOSICIÓN A COVID-19 | | |
|--|---|---|
| NIVEL DE RIESGO | OCUPACIÓN | PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO |
| MUY ALTO | Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio. | <ul style="list-style-type: none"> • Médicos y enfermeras en contacto directo con casos sospechosos o confirmados de COVID-19. • Personas responsables de la toma de la muestra de hisopado nasofaríngeo u orofaríngeo. • Personal que manipula desechos bioinfecciosos. • Médico forense y personal que labora en la morgue. • Médicos responsables de realizar procedimientos generadores de aerosoles (intubación, bronoscopías, nebulizaciones, ventilación manual, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar). |

| CLASIFICACIÓN DE RIESGOS POR EXPOSICIÓN A COVID-19 | | |
|--|--|---|
| NIVEL DE RIESGO | OCUPACIÓN | PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO |
| ALTO | Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas, con sospecha de contagio o con contacto frecuente y cercano a fuentes con posibilidad de contagio | <ul style="list-style-type: none"> • Técnicos de laboratorio encargados de procesar muestras. • Cuerpos de socorro. • Personal de transporte y ambulancias. • Personal de aseo (limpieza) y de intendencia. • Personal encargado de la preparación y manipulación de cuerpos (fallecidos) de personas que tienen COVID-19. |
| MEDIO | Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio. | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores en contacto frecuente con público en general y compañeros de trabajo. • Personas de apoyo (ayudantes de enfermería, anfitriones). • Encargados de lavandería y limpieza de instrumentos de quirófano utilizados en pacientes con COVID-19 (casos sospechosos o confirmados). |
| BAJO | Aquellas que no implican movilización al centro de trabajo. | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores que desempeñan sus funciones desde casa. • Personal administrativo que no tenga contacto con personas sospechosas de infección con COVID-19. |

Recomendación Medidas Administrativas

- El Comité de Salud y Seguridad Ocupacional deberá evaluar la existencia de trabajadores especialmente sensibles a la infección por coronavirus y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección necesarias, siguiendo lo establecido en su protocolo de prevención de contagio de COVID-19
- Se debe concientizar a los trabajadores sobre la importancia de comunicar a su supervisor o jefe inmediato, lo antes posible, si presentan síntomas compatibles con la enfermedad o, en su caso, si han estado en contacto estrecho con personas que los presenten. A tal efecto, la empresa informará a los trabajadores sobre cuáles son los síntomas de COVID-19.
- Se informará y capacitará a los trabajadores sobre los riesgos derivados de coronavirus, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas.
- Se evitarán sistemas de fichajes por huella dactilar, habilitándose otras vías para evitar el contacto de los trabajadores con una misma superficie.
- Las tareas y procesos productivos deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia de seguridad de aproximadamente 1.5 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

Recomendación Medidas de contagio o sospecha

- El médico o enfermera de la empresa, así como el Comité Bipartito de Salud y Seguridad Ocupacional será el encargado de la comprobación de ausencia de sintomatología (no tos, no problemas respiratorios, no fiebre) y contactos previos de primer grado.
- Control de temperatura previo a la entrada en la instalación y debe ser menor de 37°C. En caso de presentar síntomas abstenerse de entrar a trabajar.
- El trabajador debe informar a la organización y autoaislarse en su domicilio durante dos semanas o hasta su completa curación.
- En caso haya un trabajador con síntomas, el personal que intervenga en la atención y transporte del paciente, deberá ser informado y utilizar el equipo de protección personal tal como mascarilla de alta eficacia y protección ocular ajustada de montura integral o protección facial completo, guantes, batas impermeables de manga larga y botas.
- Evitar cualquier procedimiento que pueda producir aerosoles.
- Los trabajadores deben ser monitoreados durante 14 días desde el último contacto sin protección.
- Realizar la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente y/o secreciones, con hipoclorito sódico al 5%, dejar por cinco minutos y luego retirarlo.
- El personal que realice esta acción debe utilizar el equipo de protección estándar.

Recomendación Medidas de higiene en el lugar de trabajo

- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- Se reforzará la limpieza y la desinfección de las instalaciones, en especial las superficies de contacto habitual como manillas, interruptores, pasamanos, escaleras, etc.
- Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- Se recomienda el uso individualizado de herramientas y otros equipos de trabajo, debiendo desinfectarse tras su utilización.
- Cuando el uso de herramientas u otros equipos no sea exclusivo de un solo trabajador, se desinfectarán entre usos.

Recomendación Medidas de higiene personal

- Lavado frecuente de manos con agua y jabón, al menos 20 segundos, o con una solución hidroalcohólica.
- Evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo desechable que se tirará tras su uso.
- Realizar medidas de desinfección y lavado de manos de los trabajadores antes del acceso a cualquier área común, salas de descanso, comedores, etc.
- Se recordará frecuentemente a los trabajadores la necesidad de extremar las medidas de higiene personal.

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

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, atrápanlo 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.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES Clean Your Hands

Gestión de residuos

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o limpieza de nariz sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal – mascarillas, guantes de látex, etc. – debe depositarse en los contenedores especiales con tapadera.
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito con el resto de desechos.

Gestión de residuos

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal – mascarillas, guantes de látex, etc. – debe depositarse en los contenedores habituales (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito con el resto de desechos.

Referencias

- Guía de identificación de riesgos laborales por COVID-19 y medidas preventivas en los centros de trabajo (IGSS)
- <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Directrices de buenas prácticas para la prevención del COVID-19

www.vestex.com.gt

14 Calle 14-30, zona 13 Segundo Nivel

Teléfono: 24108323