

PROTOCOLO: MEDIDA DE PREVENCIÓN PARA EMPRESAS Y TRABAJADORES.

1. Recomendaciones visuales

En todo momento es recomendable poner a disposición de los trabajadores recomendaciones visuales 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. Se sugiere su ubicación en tableros, pizarras o cualquier lugar visible para la totalidad de los trabajadores.

2. Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas:

- Lavado de manos con agua y jabón
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel)

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular los materiales que se utilizan para la producción de que se trate .
- Antes y después de comer, en la manipulación alimentos.
- Después de ir al baño
- Al ingreso y al egreso del establecimiento.
- Para ellos los establecimientos deberán poner a disposición de los trabajadores, expansores de alcohol en gel, jabón líquido y toallas descartables.

2.1 Lavado de manos con agua y jabón

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, **el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.**

2.2 Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**.

Deberá tomarse la temperatura de cada trabajador al ingreso al establecimiento y el lavado de manos se deberá producir tanto al ingreso como al egreso del mismo.

3. Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.

Las empresas deben garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar el cumplimiento de una adecuada higiene respiratoria en áreas de circulación de personal.

- Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.
- Es recomendable la disposición de dispensadores con soluciones desinfectantes para una adecuada higiene de manos.
- El lavado de manos es una opción igual de efectiva, pero debe garantizarse que los suministros necesarios estén siempre disponibles.
- También se sugiere la colocación de material gráfico en medida de lo posible que demuestre como debe realizarse la higiene de manos adecuada.

4. Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

Los emprendedores deberán, a efectos de evitar la contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regular y diariamente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: barandas, picaportes, puertas, etc., limpiando con agua y detergente para remover la suciedad y luego aplicando cualquier tipo de desinfectante.

Deberá mantenerse una distancia prudencial entre los puestos de trabajo.

4.1 - Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador, paño o trapo de piso, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la técnica de **doble balde y doble trapo**:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso

- 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 solución de agua con detergente.

4.2 - Desinfección de las superficies

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

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos:

- Colocar 10 ml. de lavandina de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro) en 1 litro de agua.
- Sumergir el trapeador, paño o trapo de piso en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- ☑ Dejar secar la superficie.

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

Esta operación deberá ser repetida fundamentalmente en zona de baño, vestuario, comedor, etc. En reiteradas oportunidades.

4.3 – 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.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

5. Uso de barbijos

No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria.

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.

Trazar un plan: el valor de estar mejor preparados

A fin de colaborar desde cada empresa y establecimiento con las acciones preventivas dispuestas por el Estado Nacional, es importante poder definir en cada ámbito una propuesta que contemple las siguientes acciones:

- **Identificar a las personas que puedan estar en riesgo y brindarles apoyo** poniendo en conocimiento en forma inmediata a la autoridad sanitaria tal información, sin fomentar la estigmatización ni la discriminación. Principalmente personas que padezcan afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares o sean de edad avanzada, factores que las pueden hacer más vulnerables a cuadros graves de la enfermedad.
- **Promover el teletrabajo de los empleados administrativos.** Esto ayudará a mantener los lugares de trabajo en funcionamiento y protegerá a los trabajadores.
- **Informar a los trabajadores y proveedores acerca de la importancia de no acudir al trabajo aunque solo presenten síntomas leves.**
- **Prever medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19** en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas, hasta comunicarse con las autoridades locales de salud pertinentes.
- **Contemplar las consecuencias sociales y de salud mental que podría generar un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo,** y ofrecer información y apoyo al respecto. En el caso de pequeñas y medianas empresas que carecen de servicios internos de salud y bienestar para el personal, puede ser necesario establecer acuerdos con proveedores locales de servicios sanitarios y sociales.

De ser necesario, comunicarse con la autoridad sanitaria local para solicitar asesoramiento.

**SECRETARIADO NACIONAL
U.S.I.M.R.A.**