

ATENCIÓN

**RECOMENDACIONES Y MEDIDAS
DE PREVENCIÓN EN ÁMBITOS LABORALES**

COVID-19



2020



SARS-CoV-2

RECOMENDACIONES
Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN
EN ÁMBITOS LABORALES

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días



SARS-CoV-2

RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN ÁMBITOS LABORALES

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos, el coronavirus que se ha descubierto más recientemente es el SARS-CoV-2 (Wuhan - China en diciembre de 2019).

En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publica cada día actualizaciones sobre la situación de la COVID-19 en el mundo, que se pueden consultar, en inglés, en la página <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

En la página del Ministerio de Salud de la Nación se puede consultar la evolución en nuestro país <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/reporte-diario>

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

- fiebre,
- cansancio
- tos seca.

Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no aparentan mal estado. En quienes presentan síntomas, estos suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

En los adultos mayores y particularmente quienes padezcan afecciones médicas crónicas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, diabetes o los inmunodeprimidos entre otros, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.

Aquellas personas que han estado en contacto con casos probables o confirmados, si presentan síntomas deben colocarse un barbijo y en el caso de la Ciudad de Buenos Aires llamar al 107 para solicitar atención médica domiciliaria; en las localidades en las que no se ha establecido este protocolo, se recomienda que se coloquen un barbijo y se dirijan al establecimiento de salud, a los fines de ser evaluado por un profesional quien definirá la conducta a seguir.

TRANSMISIÓN O CONTAGIO DE LA COVID-19

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre con síntomas.

MEDIDAS GENERALES DE PROTECCIÓN

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS (<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>) y a través de las autoridades de salud pública pertinentes a nivel nacional y local (<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendaciones-poblacion-situacion-epidemiologica>).

Se han registrado casos en varios países, y en algunos se han producido brotes. Las autoridades chinas y las de otros países han conseguido enlentecer o detener el avance de los brotes, pero la situación es impredecible y es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes.

DEBER DE ADVERTENCIA Y CUIDADO DEL TRABAJADOR

La persona que llegue procedente de uno de los países señalados como alto riesgo (China, Italia, Irán, España, Corea y otros) deberá comunicar esta situación a su empleador, debiendo evitar contactar con otros familiares, amigos, compañeros de trabajo durante los siguientes 14 días (de acuerdo al protocolo de actuación vigente). De presentar síntomas solicitar atención médica al teléfono que indique la autoridad sanitaria de la jurisdicción y seguir las pautas que le sean indicadas.

El riesgo depende del lugar donde se encuentre usted y, más concretamente, de si se está produciendo un brote de COVID-19 en dicho lugar.

Es importante que todos respetemos las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas. Si cooperamos con las medidas de lucha contra la enfermedad, reduciremos el riesgo que corremos cada uno de nosotros de contraerla o de propagarla.

POSIBLES SITUACIONES DE EXPOSICIÓN LABORAL

- Personal sanitario asistencial y no asistencial.
- Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.
- Conductor de ambulancia, si hay contacto directo con el paciente trasladado.
- Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados (limpieza, desinfección, eliminación de residuos, lavado de ropa contaminada, etc).
- Trabajadores de las empresas funerarias.
- Cuidadores a domicilio.
- Personal de geriátricos.
- Conductores de transportes públicos
- Personal de seguridad
- Policías
- Bomberos y personal de salvamento

Independientemente de ello, para cada caso en particular se deberá realizar el análisis de riesgos correspondiente para determinar la exposición y los elementos de protección personal específicos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica (recomendado duración 20 segundos); si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y

jabón antiséptico (duración 40 segundos que incluya palmas, dorso de manos y muñecas).

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona.
- Evite 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).
- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.)
- Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.
- Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Recurriendo a información

confiable del Ministerio de Salud, comunicados de prensa y de asociaciones científicas.

- Siga los consejos de su médico de cabecera para su atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su servicio médico laboral, o de la información confiable de la que disponga su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.
- Consulte las noticias más recientes sobre las zonas de mayor peligro (es decir, las ciudades y lugares donde la enfermedad se está propagando más extensamente). Si le es posible, evite desplazarse a estas zonas, sobre todo si su edad es avanzada o tiene usted diabetes, cardiopatías o neumopatías.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

El uso apropiado de elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las

políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son igualmente importantes medidas preventivas.

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.

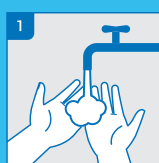
En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

Limpieza de superficies

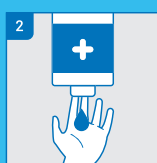
Se recomienda la limpieza húmeda frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70% , lavandina, etc.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

Duración del procedimiento: 40 - 60 segundos.



1 MÓJESE LAS MANOS CON AGUA



2 DEPOSITE EN LA PALMA DE LA MANO UNA CANTIDAD DE JABÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR TODAS LAS SUPERFICIES DE LAS MANOS



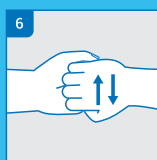
3 FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ



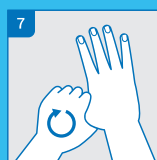
4 FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA.



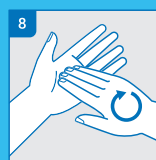
5 FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS



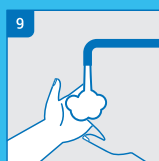
6 FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO OPUESTA AGARRÁNDOSE LOS DEDOS



7 FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO, ATRAPÁNDOLO CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA Y VICEVERSA



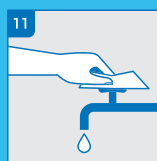
8 FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA



9 ENJÁLGUESE LAS MANOS CON AGUA



10 SÉQUESE CON UNA TOALLA DESECHABLE



11 SÍRVASE DE LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO



12 SUS MANOS SON SEGURAS

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Las medidas de protección individual (incluyendo los elementos de protección personal (EPP)), **deben ser adecuadas al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.**

De forma general, la recomendación es utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPP deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico; igualmente es importante la forma de quitarse los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

A continuación, **se describen los EPP que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral.** No se trata de una descripción de todos los EPP que pudieran proteger frente a un riesgo biológico. **La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.**

PROTECCIÓN RESPIRATORIA

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

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria: fiebre junto a tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.
- No se recomienda el uso de barbijos de manera rutinaria en trabajadores y trabajadoras que atienden al público.
- Según el caso puede ser necesario el uso de máscaras o semi-máscaras con filtro, las cuales deberán limpiarse y desinfectarse después de su uso, de acuerdo a indicaciones del fabricante.
- En ningún caso tendrán válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus.

GUANTES

- En actividades de atención al paciente y en laboratorios, los guantes que se utilicen deberán ser desechables.

- En tareas de limpieza y desinfección de superficies, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

ROPA DE PROTECCIÓN

Es necesaria la protección del trabajador de la posible salpicadura de fluidos biológicos o secreciones.

Este tipo de ropa, como EPP, debe cumplir con ensayos específicos de resistencia a la penetración de microorganismos. Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, manguitos, polainas, etc., o el cuerpo completo.

En caso de que sea necesario protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que, aunque no sean específicamente de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPP.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable ya que presenta la ventaja de que al eliminarse se evitan fuentes de posible contagio que pudieran aparecer en el caso de que la desinfección del equipo no se realice correctamente.

Para la ropa que sea reutilizable (ambos, batas, guardapolvos, cofias, etc.) deberá implementarse un procedimiento de limpieza que evite la difusión o propagación de los contaminantes biológicos; no deberá ser utilizada fuera del ambiente laboral.

PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

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).

Los protectores oculares certificados para la protección frente a líquidos, pueden ser anteojos de seguridad o pantallas faciales, donde lo que se evalúa es la hermeticidad del protector (en el caso del antejo de seguridad) o la zona de cobertura del mismo (en el caso de la pantalla facial).

Es posible el uso de otro tipo de protector ocular, como sería el caso de anteojos de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo; contacto con manos o guantes. No obstante, si por el tipo de exposición se precisa garantizar cierta hermeticidad de las cuencas orbitales deberemos recurrir a anteojos integrales y, para la protección conjunta de ojos y cara, a pantallas faciales.

Se recomienda siempre protección ocular durante los procedimientos de generación de aerosoles. Cuando

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendaciones-prevencion-empresas-organismos-atencion-publico>
- https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2) – 28/02/2020
Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional De Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

SARS-CoV-2

RECOMENDACIONES
Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN
EN ÁMBITOS LABORALES

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

www.argentina.gob.ar/srt
0800-666-6778
ayuda@srt.gob.ar

 SRTArgentina  @SRTArgentina  Superintendencia de Riesgos del Trabajo  SRTArgentina

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires