

Recomendaciones de cuidado para centros de trabajo por COVID-19

16 de marzo 2020

Esta pauta de recomendaciones es una ayuda para orientar a las empresas frente a la situación producida por el coronavirus COVID-19, en virtud de la declaración de la autoridad de que **el país se encuentra en Fase 4**. Su objetivo es colaborar en la salud de sus trabajadoras y trabajadores, así como en la contención del contagio.

1.- Medidas Administrativas:

- Evitar reuniones presenciales, se promueve reuniones a través de video conferencia u otros medios tecnológicos.
- Promover el trabajo a distancia en los casos que sea posible (Teletrabajo).
- No exponer a trabajadoras y trabajadores de los grupos de mayor riesgo, dentro de lo posible deben ser los primeros en establecer trabajo remoto. Estos son: Adultos mayores, personas con comorbilidades (diabéticos, hipertensos, con enfermedades cardíacas, asma o problemas pulmonares, inmunosuprimidos), como también embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
- Suspensión de reuniones con externos, proveedores y clientes en la medida de lo posible.
- Mapear qué cargos o personas pueden ser críticas o claves para la continuidad del servicio u operación, y generar un plan de contingencia para su cuidado y soporte.
- Instalar dispensador de Alcohol Gel de 70° en todas las áreas. En su defecto, entregar Alcohol Gel de uso individual de 70°.
- Establecer horarios de ingreso diferidos, con el fin de disminuir la congestión en los traslados dentro de la ciudad.
- Fomentar el uso de medios audiovisuales, correos masivos y trípticos, para difundir todo el material relacionado con el tema.

2.- Medidas Higiénicas:

- Recomendamos a la empresa establecer un protocolo actualizado en relación con limpieza y ventilación, el cual considere lo siguiente:
- Mantener ambientes limpios y ventilados, teniendo especial cuidado con las superficies de contacto (limpiar diariamente con desinfectante).
- **Limpieza y desinfección** frecuente de las instalaciones, considerando: superficies, manillas de las puertas, muebles, lavaplatos, suelos, teléfonos, controles de tv, aire acondicionado, entre otros. Para esta acción puede utilizarse desinfectante (cualquier elemento de limpieza basado en alcohol y/o cloro) de uso doméstico.
- Limpieza de baños y llaves comunes con mayor frecuencia a la habitual.
- Para las **tareas de limpieza**, como medida preventiva, hacer uso de guantes de vinilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.
- Revise los **dispensadores** y su funcionamiento diariamente. Considera el jabón, el alcohol gel y el papel higiénico. Se recomienda tener un registro de estas acciones.
- Extreme las medidas de limpieza y desinfección en **áreas comunes**, manteniendo una frecuencia según protocolo. Preste especial atención a manillas, botones, pasamanos, ascensores, interruptores.
- **Ventilación** adecuada de todos los centros de trabajo.
- **Aire acondicionado**, se recomienda mantener una temperatura entre 23° y 26° Celsius, renovando el aire permanentemente. Revisa la limpieza de filtros y sistema en general.
- Aumentar el número de turnos de almuerzo del casino con el fin de bajar la congestión (propiciar la distancia de un metro entre compañeros).
- Promover la limpieza con alcohol líquido de 70° en sus puestos de trabajo. (Computador, escritorio, mouse, etc.)

3.- Medidas para Relacionarnos

- Mantener distancia social de 1 metro.
- Realizar higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón)
- En caso de no poder realizar lavado de manos frecuentemente, usar alcohol gel o alcohol líquido es una medida recomendable, pero nada reemplaza el lavado frecuente manos.
- Se hace un llamado a la abstención a concurrir a eventos, cines, restaurantes, centros comerciales, celebraciones, etc.
- Facilitar los tiempos a sus equipos para concurrir a los lugares disponibles para aplicar vacuna contra la influenza
- En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.
- Usar pañuelos desechables y eliminarlos en forma adecuada en basurero con tapa.
- Estar atentos a síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, tos y disnea. En caso de presentar alguno de estos síntomas, informar de manera inmediata a su jefatura, mantenerse aislado y concurrir al centro asistencial más cercano para evaluación.

Recomendaciones OMS - CoVID19

Cómo lavar nuestras manos?

**FROTAR PARA HIGIENE DE MANOS!
LAVAR MANOS FRECUENTEMENTE**

⌚ Duración del procedimiento: 20 - 30 segundos

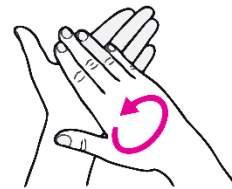
1a



1b

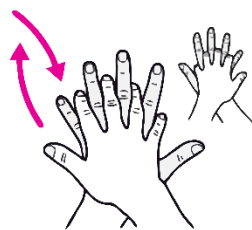


2



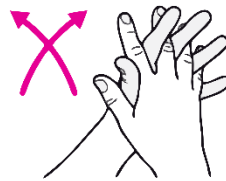
Aplique un puñado del producto, cubriendo todas las superficies

3



Palma derecha sobre dorso izquierdo entrelazando los dedos y viceversa;

4



Palma con palma y entrelazando los dedos;

5



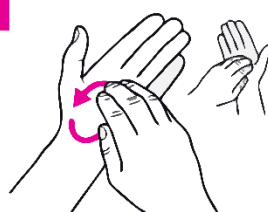
Parte trasera de los dedos contra las palmas enganchando los dedos;

6



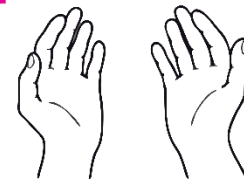
Frote rotacionalmente el pulgar izquierdo con palma derecha y viceversa

7



Frote rotacionalmente, hacia adelante y hacia atrás los dedos de mano izquierda en palma derecha y viceversa

8



Una vez secas, tus manos están seguras