

## ESPACIO DE CUIDADO

### Primer Encuentro - Jueves 8 de abril

### Respuesta a preguntas de los participantes

El Instituto de Seguridad del Trabajo, IST, realizó el pasado 8 de abril un encuentro vía remota con el propósito de acompañar y promover estrategias y acciones que sean un factor de cuidado frente a la situación de pandemia COVID-19, dirigida a los diversos equipos de las organizaciones adherentes, facilitada por un equipo multidisciplinario IST.

A continuación, ponemos a disposición de los participantes y todos los interesados en conocer formas de cuidado para los días que vivimos, las respuestas a las preguntas realizadas durante el desarrollo del encuentro a través del chat disponible en la ocasión.

## Inquietudes en el ámbito de la Salud Ocupacional

### 1. ¿Cuál es la definición de contacto estrecho?

De acuerdo con el protocolo del Ministerio de Salud los contactos serán clasificados según su riesgo de exposición al Coronavirus:

#### a. Contactos de alto riesgo (3 casos)

- 1) Una persona que brinda atención directa sin el equipo de protección personal (EPP) adecuado a casos confirmados con COVID-19 entre de 2 días antes al inicio de síntomas y 14 días después al inicio de síntomas.
- 2) **Contacto estrecho:** persona que ha estado en contacto con un caso confirmado con COVID-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo, cumpliéndose además una de las siguientes condiciones:
  - Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro.
  - Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, tales como lugares como oficinas, trabajos, reuniones, colegios.

- Vivir o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares a hogar, tales como hostales, internados, instituciones cerradas, hogares de ancianos, hoteles, residencias, entre otros.
  - Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte.
- 3) Viajeros provenientes del extranjero, independiente del país de origen.

#### **b. Contactos de bajo riesgo**

Personas que fueron contactos de caso confirmado o sospechoso de COVID-19 y que no cumplen los contextos de caso estrecho o de alto riesgo, explicitados anteriormente.

### **2. En una empresa pyme, ¿Qué hacer si llega un trabajador con síntomas?**

Lo que debe hacerse es comunicarse a Salud Responde, o también en forma directa con el centro asistencial. A la espera de la orientación.

### **3. ¿Cuántos días dura el virus en los ambientes de convivencia?, lo planteo para saber si limpiar o no un lugar cuando uno llega o usar esos recursos de limpieza en otra cosa.**

El Virus no flota en aire, no se transmite con corrientes, se transmite por gotitas, gotitas que caen en la superficie. Los estudios aun no son tan determinantes.

El Virus es nuevo, por lo que lo relevante es que dure cero, si hacemos limpieza adecuada de las superficies, de acuerdo con la siguiente proporción de mezcla desinfectante:

- **1 litro de agua y dos cucharadas soperas de cloro (o 4 cucharitas de té).**

Dependiendo del tipo de superficies en que se encuentre, el Virus puede variar su nivel de actividad.

El Virus no es un ser vivo, por lo que necesita de un huésped para causar daño.

Se recomienda en las Superficies de contacto habitual la realización de un aseo más riguroso, aumentando la frecuencia de limpieza.

Es muy importante realizar el Lavado frecuente de las manos.

#### 4. ¿Existen ejercicios respiratorios para mejorar la ventilación pulmonar?

Más que ejercicios respiratorios, lo que se requiere es chequear la salud respiratoria. Para esto, se recomienda hacerlo a diario por las mañanas.

Al despertar realizar en 3 pasos:

- 1) **Inspirar profundo,**
- 2) **Aguantar respiración 10' segundos,**
- 3) **Botar el aire por la boca.**

Si se logra realizar sin toser y/o sin sentir ahogo, la función pulmonar está en óptimas condiciones.

#### 5. ¿qué solución se utiliza para limpiar? He leído amonio cuaternario peróxido de hidrogeno, hipoclorito de sodio al 0,5%

Esos elementos se utilizan en soluciones de tipo hospitalario, donde se requiere de un nivel de desinfección más elevado, no es necesario para lo doméstico o en ambientes de trabajo.

Lea recomendación es la fórmula anteriormente indicada:

- **1 litro de agua y dos cucharadas soperas de cloro (o 4 cucharitas de té).**

#### 6. ¿es posible contagiarse de COVID 19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

Sí, es posible. Ese es el sentido de la distancia social, para reducir el nivel de contacto. Hay un grupo de personas que conviven con el virus, pero no presentan síntomas. Todos nos tenemos que comportar como si lo tuviésemos, para mantener distancia social. Hay personas que no generan sintomatología o no se presentan tan evidentemente. Por eso se incluye la recomendación de uso de mascarillas en transporte público y privado.

#### 7. Si un trabajador se encuentra con cáncer prostático en etapa inicial, ¿es grupo de riesgo?

Es grupo de riesgo, cualquier persona con un proceso oncológico diagnosticado en tratamiento. Es importante tomar contacto con su médico tratante para recibir orientación adicional. Todo paciente oncológico está definido como población de riesgo.

**8. En personas asintomáticas. ¿Existe la posibilidad de hacer examen para ver si ha desarrollado anticuerpos para no contaminar posteriormente cuando se levanten las cuarentenas?**

No es necesario hacer exámenes a toda la población.

Distinto es tomar exámenes a las personas con Covid 19 con posterioridad al periodo de cuarentena, se les hace de nuevo el examen para saber si es negativo. De no resultar negativo, debe continuar con reposo.

En contacto estrecho, muchos no presentan síntomas, al finalizar la cuarentena, se realiza un control médico para evaluar. Lo que no implica el no tomar las medidas preventivas habituales. No hay suficiente información respecto a inmunidad posterior al contagio.

**9. ¿La licencia por cuarentena inicia desde el contacto con una persona infectada o desde que te notifica el Minsal?**

La cuarentena inicia desde el día en que ocurrió o se define que ocurrió el contacto con el trabajador con Covid positivo, la licencia es de los restantes días para completar los 14. Si el contacto fue hace 2 días, la licencia ser de 12 días, para completar 14.

**10. ¿La persona que ya tuvo el virus queda protegida para una próxima vez?**

No hay estudios definitivos que permita descartar o aseverar esa posibilidad.

**11. Hay un video nuevo sobre un experimento que muestra como las micro gotículas quedan suspendidas en el aire (sin sedimentar) durante varios minutos luego de que una persona haya estornudado o tosido. Ante esto, ¿todos estamos expuestos en cualquier lugar, ya que si no hay una ventilación estas micro gotículas seguirán en el ambiente en contacto con las personas que se encuentren en ese lugar?**

No, no es permanente y tomando esa misma información conocida es que se sumó el uso de mascarilla en el transporte, además refuerza la indicación de distancia social y la ventilación de los espacios con mayor periodicidad de lo habitual.

**12. ¿Dentro del grupo de riesgos están los hipertensos y muchos de ellos están con tratamiento médico, ellos pueden trabajar de manera habitual en las obras mineras?**

Los pacientes crónicos deben tener aprobados sus exámenes pre-ocupacionales y ocupacionales para la exposición a HIC, esto independiente de la contingencia sanitaria. En lo específico con el COVID-19, el documento MINSAL Ordinario N° 939 los define como población de riesgo de presentar un cuadro grave.

**13. Una persona que estuvo contagiada y fue dado de alta después del aislamiento, ¿puede volver a contagiarse?, debe seguir tomando resguardos?**

Puede ocurrir ese evento; no hay evidencia suficiente que diga lo contrario, por lo que debe mantener las medidas preventivas de forma estricta.

**14. ¿Qué medidas se pueden tomar con los funcionarios de salud, cuando un paciente con sospecha Covid se le realiza examen y resulta negativo siendo trasladado a sala común cambiando los epp y luego en un segundo examen sale Covid positivo? ¿se le debe tomar el examen a todos los funcionarios que tuvieron contacto con el paciente?**

Los pacientes deben manejarse con las precauciones estándar que el funcionario de salud maneja a la perfección. El MINSAL a través del ordinario 939, indica los pasos a seguir en casos como los descritos en la pregunta; definiendo así quienes realmente se pueden considerar con riesgo de enfermar y para ellos indica la cuarentena preventiva ya conocida, quedando el examen para aquellas personas que desarrollen síntomas sospechosos dentro del periodo. El examen no se justifica en personas sin síntomas.



*tu mutualidad!*

## **Inquietudes en el ámbito del Cuidado de la Salud Mental**

- 1. Trabajo en Colegios y el trabajo de profesores se ha incrementado mucho desde sus casas contemplando tener que manejar formas nuevas de trabajo y la presión de apoderados por tener resultados rápidos. ¿Como los podemos apoyar, no solo con aspectos de ergonomía si no que más bien tips que los ayuden a enfrentar mejor este tiempo desde el cuidado?**

No hay respuesta única. Lo que podemos hacer para preservar la salud mental, es tratar de planificar el trabajo, generar lugares y espacios físicos, limitar los distractores, generar pausas de alivio a la carga mental, tanto físicas, pausas activas, elongaciones, ejercicios de respiración. Centrarse en la respiración, para calmar la ansiedad. Para mayor profundización de este tema, en la página del IST pueden encontrar material respecto a temas de teletrabajo.

<http://www.ist.cl/covid-19-prevencion-los-trabajadores-chile/>

- 2. ¿cuál es la medida de contención emocional para los funcionarios/as, sobre todos los que estamos en hospitales?**

Contamos con un número único de llamado **(+56 2 2810 7962)** para entregar apoyo emocional. Teléfono abierto 8 a 24 horas de lunes a viernes, sábado y domingo de 8 a 18 horas.

Además, dada la situación en la que hoy se encuentran los funcionarios de hospitales se recomienda realizar los ejercicios de relajación progresiva de Jacobson y ejercicios de respiración.

El material se puede descargar en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/open?id=1OeH9oiGDK5Sx7Q0-Ssce0pvX0Dn3dB5Y>

- 3. ¿Este teléfono es sólo para trabajadores de la salud o es para cualquier tipo de trabajador?**

Este es un número para todos los adherentes al IST que necesiten apoyo emocional.

**4. ¿Cómo funciona la derivación desde la línea telefónica a la atención más personalizada de estos trabajadores?**

Nuestro teléfono de apoyo es contestado por psicólogos, quienes determinan filtro de urgencia y derivan a profesionales para efectuar apoyo emocional según necesidad.

**5. ¿Algunas recomendaciones de cómo las jefaturas pueden apoyar a sus equipos que están en teletrabajo?**

Dentro de las principales recomendaciones, lo más básico es hacer llegar a sus trabajadores la Infografía relacionada este tema que hemos publicado como IST y la cual se encuentra disponible en nuestra página web. Es muy importante el trabajo que pueda hacer la jefatura con su gente en este período. Algunas prácticas recomendadas son respetar los horarios de trabajo, el estar en teletrabajo no implica trabajo 24/7; acordar horarios, no enviar materiales fuera de horario, respetar el fin de semana para procurar el descanso del trabajador.

Fomentar el liderazgo desde la confianza en sus trabajadores, en donde exista la disposición a apoyarlos en sus necesidades y dudas, para, de esta manera, puedan rendir de la mejor manera en estos momentos.

Para profundizar en este tema puede revisar los siguientes documentos:

<http://www.ist.cl/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-empleador-teletrabajo-Rev.pdf>

<http://www.ist.cl/wp-content/uploads/2020/03/TELETRABAJO-TRANSITORIO-EN-SITUACION-DE-CONTINGENCIA-vf.pdf>

**6. Respecto al correo que recibimos ayer del fono ayuda ¿es de apoyo psicológico para los colaboradores/colaboradoras y también para sus familias?, ¿es sólo soporte en el minuto o se hará un seguimiento?**

El fono de ayuda está dirigido para los trabajadores adherentes al IST y está pensado para una primera contención de apoyo emocional. No es una plataforma para terapia, este apoyo emocional no reemplaza una atención clínica.

De igual manera una persona que ya haya utilizado el servicio de apoyo emocional, si lo desea puede volver a solicitarlo, las veces que considere necesario, volviendo a llamar al **+56 2 2810 7962**.

**7. Respecto al fono de apoyo emocional, ¿es frente a situaciones que tienen que ver con COVID en contextos laborales exclusivamente? o también en otros contextos?**

Está orientado solo a la situación que ha generado el COVID-19, respecto a necesidades de apoyo emocional, sean estos en contextos laborales, familiares, personales, etc.

**8. Sería oportuno enviar pequeños videos de gimnasia en pausa, para así transmitir a los y las colaboradores**

Todo el material está siendo subido a nuestras plataformas digitales. Si no las encuentran, se pueden contactar con el consultor o consultara de nuestro Instituto que asesora a su organización y solicitarle directamente el material.



## Inquietudes en el ámbito de la Prevención

### 1. En un local de comida: ¿Se debe contar con un registro de la frecuencia en la que se hacen tareas de limpieza y sanitización?

El registro de limpieza y sanitización de los puestos de trabajo, comedores, antes y después del uso, aumentando la frecuencia habitual.

Se debe incluir en el aseo los celulares, teléfonos, manillas de puertas, baños.

Se debe documentar el plan de limpieza y desinfección.

### 2. ¿Cómo dar cumplimiento a la Ley 16.744 en condiciones de teletrabajo, y donde muchos trabajadores están sobrepasados entre la organización del trabajo y lo domestico?

Acondicionando los puestos de trabajo, en base a la realidad. Preparando cápsulas y capacitaciones que estarán disponibles en la página **ist** próximamente. Comunicándose con el profesional de Prevención. Están disponibles boletines por teletrabajo, recomendaciones ergonómicas.

Reforzando en las obligaciones de informar los riesgos laborales, incluyendo los nuevos riesgos en teletrabajo, reforzando el tema postural, para evitar lesiones.

### 3. Tengo contacto celular y correo con dirigentes de juntas de vecinos con quienes trabajo. ¿Qué material les puedo enviar a ellos?

Existe material preventivo en nuestra página web, afiches y videos sobre medidas preventivas, procedimiento lavado de manos, medidas para personas con discapacidad, recomendaciones para reuniones grupales, recomendaciones con niños que pueden ser compartidos con la comunidad.

Favor revisar:

<http://www.ist.cl/covid-19-prevencion-los-trabajadores-chile/>

Adicionalmente existe información descargable en Minsal

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>

**4. ¿Es obligatorio contar con alcohol gel, considerando que hay regiones y zonas que no disponen de este producto?**

La Autoridad, ha recomendado que es necesario el alcohol gel, cuando no exista fácil acceso al lavado de manos con agua y jabón, por lo que se debe establecer medidas para que se genere lavado de manos frecuente en esos casos.

**5. Cuando existe sospecha o un caso sintomático de una persona, y que se encuentra en su lugar de trabajo. ¿Se deriva directo al IST o servicio de salud (urgencia) público?**

De acuerdo con lo indicado en el Ordinario 1086 de la Subsecretaría de salud, el trabajador que presenta síntomas como:

**Si un trabajador/trabajadora presenta fiebre sobre 37,8° y cualquiera de los siguientes síntomas: tos seca o dolores musculares o dolor de garganta o dificultad respiratoria; el trabajador/trabajadora no podrá presentarse ni continuar en su lugar de trabajo hasta que sea evaluado por un médico y determine conducta.**

Es decir, enviarlo al centro asistencial del servicio de salud más cercano.

**6. ¿Es posible que las cápsulas se puedan descargar para compartirlas con los trabajadores? ¿Las capsulas las podemos descargar para compartir con los trabajadores?**

Los videos disponibles en la web pueden ser compartidos mediante el enlace, pero no cuentan con opción de descargas, sin embargo, existe varias plataformas online que lo permiten.

**7. ¿Es factible contar con la opción de descargar material de cursos aula virtual para compartir, y no sea todo con conexión internet? ¿De esta forma continuamos capacitando al personal y evitamos LGF con los operadores?**

No existe esa opción actualmente, se comentará para evaluar si es posible habilitarlo.

8. **¿Qué hacer con un trabajador que fue operado de una enfermedad como corazón, próstata, realiza trabajo físico y el mandante no lo deja ingresar? ¿Qué medidas tomo con él, le doy vacaciones, despido provisorio, o debo pagarle por estar en su casa?**

El trabajador se encuentra en el grupo de riesgo definido por la autoridad, por lo que esta determinación debe acordarla el empleador con el trabajador, no puede obligarlo a tomarse vacaciones, sin su consentimiento.

9. **¿Cómo debe proceder un trabajador, falta a su trabajo por tener algún familiar en cuarentena por Covid 19, debe presentar algún documento?**

Un trabajador que tiene un familiar en cuarentena por Covid positivo, debe ser contactado por la autoridad sanitaria si corresponde a un contacto estrecho definido por la autoridad con los criterios Minsal (**Protocolo de Manejo de Contactos de Casos Covid-19 Fase 4**), es decir, que haya estado en contacto a menos de 1 metro con el paciente por más de 15 minutos, o en reunión en espacio cerrado por más de 2 horas y que vivan en el mismo domicilio. Si la autoridad no lo contacta y cumple estas definiciones puede contactar a salud responde: **600 360 7777**

10. **¿Cómo se procede si un trabajador estando en teletrabajo tiene un accidente fuera de la casa, se considera de trayecto, y se deriva al IST?**

El criterio para la cobertura de un accidente de trayecto en teletrabajo, según el compendio de la superintendencia de seguridad social:

- Si trabaja en un sitio distinto a su habitación, los accidentes, de ida o regreso, entre la habitación y el sitio en que cumple funciones son accidentes de trayecto.
- Los accidentes entre dos sitios que sean lugar de trabajo, se consideran accidente con ocasión del trabajo.
- Los accidentes, de ida o regreso, entre la habitación y las dependencias de su entidad empleadora, se consideran siempre accidentes de trayecto (incluso si en el contrato se establece que el trabajador cumplirá funciones en su domicilio).
- Cabe señalar que los accidentes domésticos son considerados accidentes comunes, es decir, no laborales.

Si se cumplen los requisitos señalados el trabajador debe dirigirse a urgencia IST y el empleador enviar **diat** respectiva de manera digital.



*tu mutualidad!*

**11. ¿Se sabe que aspectos abarcará el reglamento especial de condiciones de salud y seguridad que nace de la ley de teletrabajo?**

El día 27 de abril se cumple el plazo (30 días) para la publicación en el Diario Oficial de este reglamento del cual no se tiene aún información.