



ASISTENCIA TÉCNICA AL PROGRAMA
“ACCESO AL EMPLEO A TRAVÉS DE LA MEJORA DE LAS HABILIDADES LABORALES Y EL
FOMENTO EMPRESARIAL EN HONDURAS” (EURO EMPLEO)
LA/2019/412-746

**MODULO 1: MANUAL DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO
DE LA PANDEMIA COVID-19 PARA CENTROS DE
TRABAJO.**

MCP05: APOYO PARA LA CONTENCIÓN DE LA COVID-19 Y ACTIVAR DE LA ECONOMÍA A
TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN LAS EMPRESAS PARA EL
CUMPLIMIENTO ESTRICTO Y EFECTIVO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD Y SALUD
OCUPACIONAL

Fecha de elaboración producto ejemplo:
Julio de 2020

Asistencia Técnica implementada por:

IDOM  **involas**



Este documento fue realizado con la contribución de la Unión Europea. Su contenido es exclusiva responsabilidad de sus autores y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Tabla de contenido

<u>Presentación</u>	6
<u>Introducción</u>	7
<u>UNIDAD 1 Aspectos generales sobre la COVID-19</u>	8
<u>Unidad 1</u>	9
<u>Aspectos generales de la COVID-19</u>	9
<u>1.1 Generalidades COVID-19</u>	9
<u>1.1.1. Antecedentes de la COVID-19</u>	9
<u>1.1.2 Historia natural de la enfermedad por SARS-Cov-2</u>	9
<u>1.1.3 Triada ecológica o epidemiológica de la COVID-19</u>	10
<u>1.2 Recomendaciones generales para detener la cadena del transmisibilidad o cadena epidemiológica</u>	12
<u>Guía de lectura</u>	14
<u>UNIDAD 2 Gestión de riesgos en los centros de trabajo</u>	15
<u>Unidad 2</u>	16
<u>2.1. Análisis y gestión de riesgos</u>	16
<u>2.1.1. Gestión de los riesgos biológicos</u>	18
<u>2.1.2. Consideraciones importantes</u>	22
<u>UNIDAD 3 Precauciones y medidas generales</u>	24
<u>Unidad 3</u>	25
<u>Precauciones y medidas generales</u>	25
<u>3.1 Medidas generales de prevención de riesgos</u>	25
<u>3.2 Medidas específicas</u>	27
<u>Guía de lectura</u>	32
<u>Glosario de términos</u>	33
<u>Referencias bibliográficas</u>	36
<u>ANEXOS</u>	38

Presentación.

Algo que podemos constatar ante la epidemia de (COVID-19) por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), es el de cómo ha cambiado muchas de las actividades que realizábamos con normalidad, lo que, antes significaba la rutina, hoy se ha convertido en algo completamente diferente a lo que acostumbrábamos, a nivel mundial esta crisis de salud, afecta a los diversos sustratos culturales de la humanidad y además con acentos particulares según el ámbito territorial y civilizatorio.

Parece bastante claro que la respuesta colectiva e individual ante la epidemia que estamos presenciando, toma matices diferentes en las diversas regiones, las costumbres, los modelos socio económicos y políticos ha cambiado radicalmente, así como ha cambiado la vida de cada uno de los seres humanos en el planeta en el transcurso de unos pocos meses, individualmente tenemos que acostumbrarnos a trabajar de una forma diferente, adoptar hábitos de higiene en proporciones mayores, cambiar nuestra forma de convivir con los demás y adaptarnos a otras muchas situaciones. A nivel mundial cada gobierno ha elaborado planes de contingencia para hacer frente al tsunami que veían acercarse a lo lejos, los líderes mundiales han enfocado sus esfuerzos en proteger la salud y la vida de su población, algunos gobiernos han incluido en sus medidas, estados de excepción en los que limitan garantías constitucionales, como la libertad de asociación, libertad de movilidad entre otras que han significado un impacto económico significativo, tanto para el estado como para el sector privado y el trabajador. Muchas industrias han tenido que interrumpir sus operaciones temporalmente para poder garantizar la salud y la seguridad de sus trabajadores, sin embargo, esto pone en una situación difícil la sostenibilidad de los negocios. Por lo tanto, el enfrentar la crisis más allá de la búsqueda de una respuesta inmediata ante emergencia, es crucial abordar el impacto socioeconómico de la crisis y centrarse en proteger a los sectores vulnerables en las áreas más afectadas. Debe haber un esfuerzo por comprender los efectos del virus en el ámbito de los hogares, así como en las pequeñas y medianas empresas que constituyen la columna vertebral de muchas economías locales, para medir el grado en que la epidemia está afectando la capacidad de las familias y las personas para subsistir.

Poco a poco las empresas deberán reiniciar operaciones para buscar la sostenibilidad, en este sentido es importante que cuenten con los lineamientos que ayuden a su adaptación a las formas de trabajo seguras para enfrentar la crisis de la COVID-19. En este módulo, abordaremos los requisitos mínimos con los que deben contar los centros de trabajo a fin de asegurar la protección de sus trabajadores, en el marco de la reincorporación de las empresas a la actividad económica del país, garantizando la protección del empleo bajo condiciones que permitan la sostenibilidad y el aseguramiento de las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores.

Introducción.

Le corresponde a la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social la inspección y evaluación de los centros de trabajo, así como velar por el cumplimiento a la legislación y normativa laboral nacional en materia de prevención sobre seguridad y salud de los trabajadores; de manera especial, lo previsto en el Código de Trabajo, Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales y la Ley de Inspección de Trabajo. De igual manera contemplar el cumplimiento de las normativas y recomendaciones de los organismos internacionales relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo, como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Es por ello, que con la colaboración de la Asociación Hondureña de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional (ASOHMET), el Centro de Investigación y Desarrollo en Salud, Trabajo y Ambiente (CIDSTA) de la Facultad de Ciencias Médicas UNAH y la Maestría en Gestión de la Salud, Seguridad y Ambiente en el Trabajo de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), y con aprobación de la Secretaria de Salud, la Agencia de Regularización Sanitaria, la Secretaria de Seguridad y la Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Manual General de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID- 19 para Centros de Trabajo, el cual, tiene un alcance nacional y el propósito de disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus.

Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades labores en las organizaciones, los centros y lugares de trabajo, sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

UNIDAD 1 | Aspectos generales sobre la COVID-19.

Hoy por hoy, no sabemos cuál es el origen del virus causante de COVID-19, aunque existen algunas teorías, su origen sigue siendo desconocido, sin embargo, existe la posibilidad de que la fuente inicial pueda ser algún animal, ya que los primeros casos se detectaron en personas que trabajaban en lugares donde se vendían animales salvajes. Las investigaciones sobre la enfermedad siguen desarrollándose, día a día médicos e investigadores de diferentes partes del mundo, trabajan arduamente para desarrollar medicamentos y suplementos médicos que permitan combatir el virus.

En esta unidad se abordarán contenidos relevantes relacionados a la COVID-19, en el desarrollo del contenido, encontrará temas que le permitirán desempeñar sus funciones de manera segura y enfocada al contexto de la prevención de la COVID-19.

Los temas en esta unidad son:

1.1. Generalidades de la COVID-19. En este apartado encontrará información general relacionada a la enfermedad por COVID-19, su origen, sus principales manifestaciones desde el período de incubación y el desarrollo de la enfermedad, así mismo se presenta el modelo causal de las enfermedades es decir su cadena epidemiológica y los agentes que la componen.

1.2. Recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica. Este tema contiene las medidas generales que se deberán aplicar sobre cada uno de los agentes que componen la cadena epidemiológica para detenerla.

Objetivo de la unidad: Conocer los aspectos más relevantes de la COVID-19, como sus formas de contagio, síntomas, así como medidas de prevención generales que se deben aplicar para prevenir su contagio y propagación.

Competencias: Conoce las generalidades de la COVID-19 y sus medidas preventivas enfocadas a los agentes causales, con la finalidad de contar con un fundamento técnico basado en los conceptos del protocolo general de bioseguridad.

Unidad 1

Aspectos generales de la COVID-19.

1.1 Generalidades COVID-19.

1.1.1. Antecedentes de la COVID-19

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conoce de 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad. En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2 que ha provocado que la Organización Mundial de la Salud declare la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

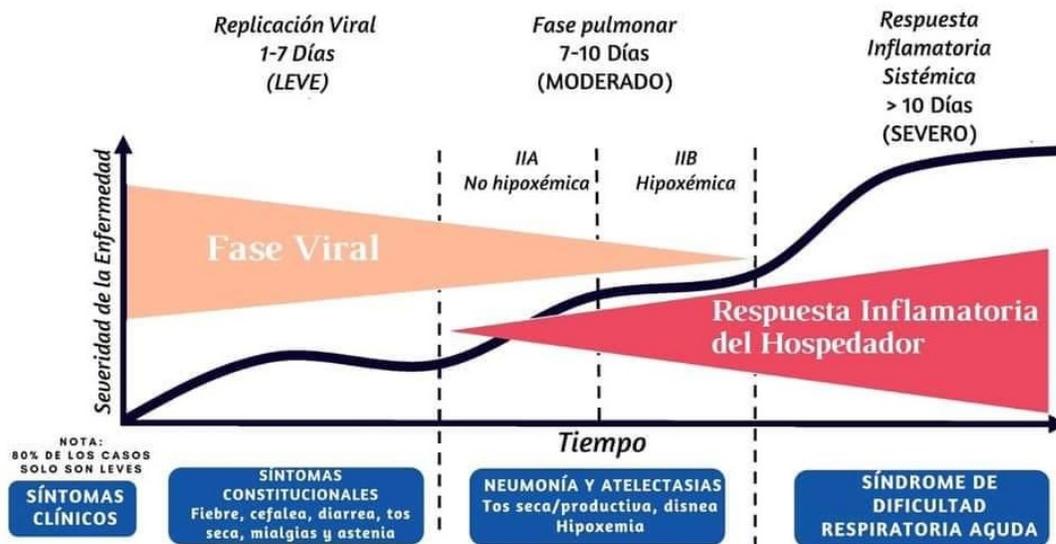
1.1.2 Historia natural de la enfermedad por SARS-Cov-2

Las personas enfermas por SARS-CoV-2 presentan un periodo de incubación asintomático, pasado este período pueden presentar síntomas y signos de leves a moderados, la duración de la enfermedad es de aproximadamente 15 días. Existen evidencias que una vez eliminados los síntomas y signos y declarada la curación, la persona puede continuar transmitiendo el virus entre 7 y 14 días.

Fase	Tiempo	Síntomas y signos
Replicación viral	1-7	Fiebre, cefaleas, diarrea, tos seca, mialgias y astenia
Fase pulmonar	7-10	Neumonía y atelectasias, tos seca/ productiva, disnea hipoxemia
Respuesta inflamatoria sistémica (severo)	>10	Síndrome de dificultad respiratoria aguda

Tabla 1: Cuadro fases y síntomas de la COVID-19.

Figura 1. Progresión de los síntomas y signos en la COVID-19.



Fuente: modificado de Siddiqi HK and Mehra MR. COVID-19 Illness in Native and Immunosuppressed States: A Clinical-Therapeutic Staging Proposal. The Journal of Hearth and Lung Transplantation. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.healun.2020.03.012>

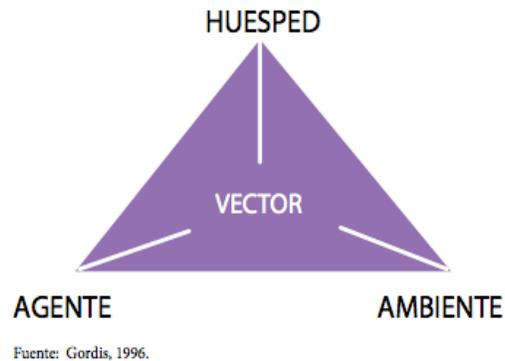
Grupos vulnerables y de especial atención.

En las personas con algún tipo de vulnerabilidad, como sistema inmunitario debilitado o inmunosupresión (cáncer, portador VIH, SIDA, asplenia, disfunción esplénica, esplenectomía, personas con trasplante, tratamiento con inmunosupresores, mayores de 60 años, embarazadas y lactantes, hacinamiento, tabaquismo, alcoholismo o con enfermedades agudas o crónicas del sistema respiratorio (infecciones, asma, bronquitis, enfisema, EPOC), sistema cardiocirculatorio (hipertensión arterial, enfermedad isquémica, insuficiencia cardíaca, arritmias), sistema renal (insuficiencia renal), endocrino metabólicas (obesidad, desnutrición, diabetes mellitus, dislipidemias) y otras enfermedades, la probabilidad de que la enfermedad se manifieste en formas clínicas más grave, como bronquitis o neumonía, es muy alta. Es importante, determinar que trabajadores presentan estas condiciones y proceder a su aislamiento.

1.1.3 Triada ecológica o epidemiológica de la COVID-19.

La Triada Epidemiológica es el modelo tradicional de causalidad de las enfermedades transmisibles; en este, la enfermedad es el resultado de la interacción entre el agente, el huésped susceptible y el ambiente.

Esquema 1. Triada ecológica o epidemiológica



Fuente: Organización Panamericana de la Salud. Principios de epidemiología para el control de enfermedades (MOPECE). Disponible en: <https://www.paho.org/>

En el caso de la COVID-19, la triada ecológica o epidemiológica está constituida por:

Agente: es un agente biológico. Un virus de tamaño mediano, con envoltura y genoma ARN (+). Su tamaño y peso determina que su alcance en el aire, antes de caer y depositarse en objetos y superficies es como promedio de entre 1 y 2 metros, dependiendo de la fuerza y velocidad de la espiración, tos o estornudo y la altura de la persona.

Huésped u hospedero: cualquier humano.

El más importante modo de transmisión es de humano a humano. Según la evidencia actual, es probable que se transmita de las siguientes maneras:

- Por el aire, a través de las microgotas de Flügge, que son expulsadas por nariz y boca, al toser y estornudar, incluso al hablar. Las microgotas respiratorias > 5 micras son capaces de viajar distancias de hasta 2 metros.
- Por contacto personal cercano, como tocar o dar la mano a una persona infestada. Por contacto con objetos o superficies contaminados con el virus (fómites), tocarse la boca, la nariz o los ojos luego de tocarlos o manipularlos.
- Contaminación aérea o por aerosoles, que puede ocurrir durante la realización de procedimientos médicos.
- Por contaminación fecal – oral, en casos raros.

Ambiente: cualquier ambiente donde esté presente y circule el virus. La exposición puede ocurrir en cualquier ambiente, donde existan personas infectadas. Los

trabajadores pueden por lo tanto infectarse en muchos de los ambientes presentes en los centros y puestos de trabajo.

Es importante mencionar algunos de los más importantes:

- Medios de transporte colectivos entre la vivienda y el centro y lugar de trabajo o viceversa.
- Lugares y puestos de trabajo, en especial, aquellos que requieran la colaboración entre personas (trabajo en grupos o equipos).
- Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas (áreas de accesos de entrada y salida, recepciones o lobbies, salas de estar / espera, salas o lugares de recreación, comedores, cafeterías, servicios sanitarios, puntos de servicios, puntos de ventas, áreas de fumadores, dormitorios y albergues).
- Permanencia del SARS-CoV-2 en objetos y superficies (fómites). Puede permanecer viable e infeccioso en aerosoles durante varias horas y en superficies desde horas hasta días.

1.2 Recomendaciones generales para detener la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.

Para romper la cadena epidemiológica de la COVID-19 es necesario intervenir en los componentes que conforman la triada epidemiológica.

Medidas de control en los agentes que conforman la cadena epidemiológica

Agente	Ambiente	Huésped
<ul style="list-style-type: none"> •Evaluación y control de la presencia del virus. 	<ul style="list-style-type: none"> •Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros). •Evitar contactos entre personas. •Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria. •Lavado y desinfectado de objetos o superficies de manera frecuente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinación de personas con factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad y proceder según disposiciones de la organización o centro de trabajo. • Determinación y aislamiento de sospechosos y enfermos (cuestionarios autoadministrados, entrevista epidemiológica, entrevista médica, examen médico, exámenes complementarios como PCR o pruebas de anticuerpos). • Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre las medidas de protección y prevención. • Educación y formación sobre las medidas de protección y prevención. • Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos . • Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud, ante la sospecha de • síntomas o signos de la COVID-19. • Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de equipos de Protección Personal (EPP), cambio frecuente y lavado de la ropa). • Entrega y uso de los EPP necesarios y adecuados, según el puesto de trabajo • Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

Tabla 2: Medidas para romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.

Guía de lectura.

Unidad 1

La **Guía de lectura**, le permitirá evaluar su comprensión de los temas desarrollados, es importante la consulta de los documentos de apoyo: **Manual de Bioseguridad por motivo de la pandemia de COVID-19 para centros de trabajo** ya que en ellos encontrará información más extensa y detallada sobre los contenidos en este modulo.

Estas preguntas buscan en su mayoría incentivar la participación y comprobar el conocimiento y muchas de ellas persiguen conocer su opinión, nunca podrá ser como un monosílabo, tal como "SI" O "NO", sino que deberá contener además una explicación razonada que justifique tal opinión. La contestación de las preguntas deberá hacerse de manera estrictamente **individual**.

1. ¿Qué es la COVID-19?
2. ¿Cómo se trasmite el SARS-CoV-2?
3. ¿ Cuáles son los síntomas de la COVID-19?
4. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?
5. ¿Qué grupos son los más vulnerables a la COVID-19, y que medidas se pueden aplicar para protegerlos?
6. ¿Qué es la triada epidemiológica y que elementos la componen?

UNIDAD 2 | Gestión de riesgos en los centros de trabajo.

Partiendo de que la administración de la salud y la seguridad ocupacional tiene como base la identificación y evaluación de los riesgos, se nos hace indispensable conocer la esta herramienta que nos permite establecer medidas de control y eliminación de los riesgos en el entorno laboral. Este recurso, ahora aplicado a los riesgos de tipo biológico nos ayudará a la implementación de medidas y controles operacionales de prevención del contagio de COVID-19 al permitirnos identificar aquellos trabajos u ocupaciones que se encuentran más expuestos o de igual forma aquellos trabajadores más vulnerables a la COVID-19. En esta unidad desarrollaremos los temas:

2.1. Análisis y gestión de riesgos. En este apartado encontrará una introducción sobre una de las principales herramientas de la gestión de la salud y la seguridad ocupacional. La identificación y evaluación de riesgos. Esta herramienta es importante para establecer controles y priorizar en la toma de decisiones referentes a los riesgos identificados. También se abordarán conceptos sobre los riesgos biológicos y los componentes que debemos tomar en cuenta a la hora de realizar la evaluación de los mismos en los puestos de trabajo y en las operaciones de la compañía, así como otras consideraciones importantes para la correcta gestión de los mismos.

Objetivo de la unidad: Conocer conceptos claves sobre la identificación y evaluación de riesgos, la metodología aplicada y su importancia dentro de la administración de la salud y la seguridad ocupacional.

Competencias. Utiliza la identificación y evaluación de riesgos como herramienta, en la gestión de los riesgos de tipo biológico para identificar los controles aplicables de prevención y determinar su nivel de prioridad.

Unidad 2

2.1. Análisis y gestión de riesgos.

La gestión de riesgos son las actividades coordinadas para dirigir y controlar la organización con relación al riesgo. Es un proceso (acción) integral para el abordaje de los elementos que ocasionan una situación de riesgo que permite determinar los riesgos, intervenir para modificarlos, disminuirlos, eliminarlos o lograr la preparación pertinente para responder ante los daños que, puede causar una determinada situación u hecho.

La importancia de la gestión de riesgos es ampliamente reconocida en todas sus diferentes aplicaciones, pero presenta una gran relevancia dentro de la seguridad y salud en el trabajo, ya que permite mejorar las condiciones de trabajo dentro de la organización, disminuye los accidentes, enfermedades de trabajo y los costes directos o indirectos asociados a ellos, de igual forma mejora la productividad y la imagen de la empresa entre otros.

Una herramienta importante para la gestión de riesgos es la identificación y evaluación de los mismos, ya que de ella dependen los controles que se deberán aplicar para su reducción o la eliminación. Una adecuada identificación y evaluación de riesgos nos permitirá priorizar en la disposición de recursos y en la toma de decisiones respecto a la aplicación de controles.

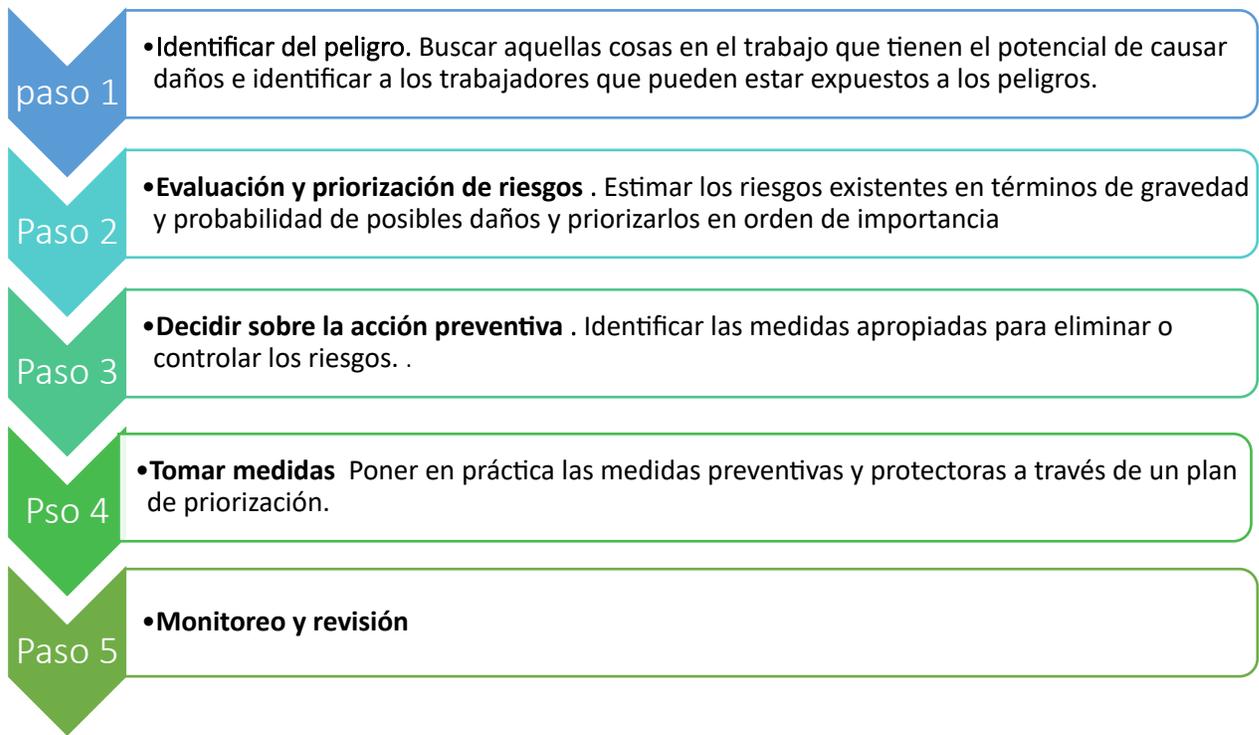
Conceptos claves de la identificación y evaluación de riesgos:

Amenazas: fenómenos (hecho / situación / acontecimiento / estado / factor / agente) cuya acción (actividad) puede ser peligroso y provocar daños (efectos / consecuencias dañinas / impacto negativo) en la salud y la seguridad de los seres vivos (individuos, grupos), las organizaciones, los bienes materiales o monetarios.

Vulnerabilidades: características, condiciones, circunstancias de los de los seres vivos (individuos, grupos), las organizaciones, los bienes materiales o monetarios que los hacen susceptibles a los efectos dañinos de una amenaza.

Riesgos: probabilidad de que se produzca un evento adverso y sus consecuencias negativas (individuales, grupales, sociales, ambientales, económicas).

Esquema 2. pasos para la identificación y evaluación de riesgos.



Ejemplo:

Paso 1. ¿Cuál es el peligro? El personal de mantenimiento trabaja en el techo a una altura de 3 metros, esto puede ocasionar caída a distinto nivel.

Paso 2. ¿Qué y cuándo podría pasar? El personal podría sufrir fracturas o una fatalidad, la probabilidad es elevada ya que el personal realiza esta tarea todos los días, es decir su exposición al riesgo es alta.

Paso 3. ¿Qué podría hacer para evitarlo? Colocar una protección en el área, proveer equipo de protección personal, entrenar a los trabajadores, etc.

Paso 4. ¿Que necesitaría para hacerlo? Colocar una red anti caídas, proveer de arnés de seguridad a los trabajadores, crear un protocolo y permisos de trabajo en altura y brindar entrenamiento sobre el mismo.

Paso 5. ¿Cómo me aseguro que la medida es efectiva? Verifico los permisos de trabajo ejecutados, realizo auditorías periódicas para evaluar que los trabajos se realicen conforme a los procedimientos, elaboro una evaluación de conocimientos al personal de mantenimiento.

2..1.1. Gestión de los riesgos biológicos.

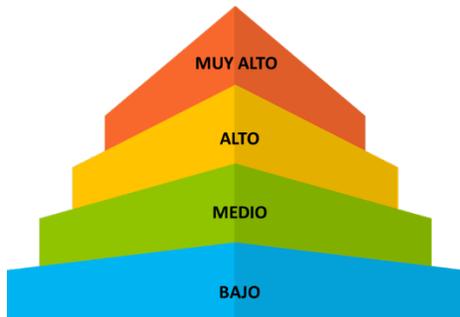
El riesgo biológico, se define como la probabilidad de que una exposición no controlada a agentes biológicos o a sus productos derivados (endotoxinas, micotoxinas, compuestos orgánicos volátiles de origen microbiano, etc.), algunos son responsables de infecciones, efectos alérgicos, tóxicos y cancerígenos, produzca un daño a la salud o seguridad de las personas y los sistemas de trabajo.

La bioseguridad se define como el conjunto de medidas de protección, promoción y prevención, destinadas a mantener la salud y seguridad frente a los factores y agentes biológicos. Esta se realiza a través de la gestión, evaluación y control de los factores y agentes de riesgos biológicos relacionados con la naturaleza y condiciones de las actividades humanas. Con el fin de determinar la posibilidad de exposición a agentes biológicos por parte de los trabajadores es necesario que el personal encargado del área de salud y seguridad en el trabajo establezca una estrategia de evaluación del riesgo biológico en el ambiente laboral, independientemente de la actividad económica de la empresa.

Para evaluar el riesgo biológico se deben considerar los siguientes factores: patogenicidad, vías de transmisión, transmisibilidad, virulencia, tipo de actividad y endemidad de los microorganismos con que se trabaja. Adicionalmente para la evaluación de riesgos laborales también necesitamos evaluar el grado de exposición en cada operación o puesto de trabajo, esta exposición en el caso específico de la COVID-19, depende de la necesidad y/o requerimiento de tener un contacto menor a 1.5 y 2 metros de distancia con personas sospechosas o enfermas.

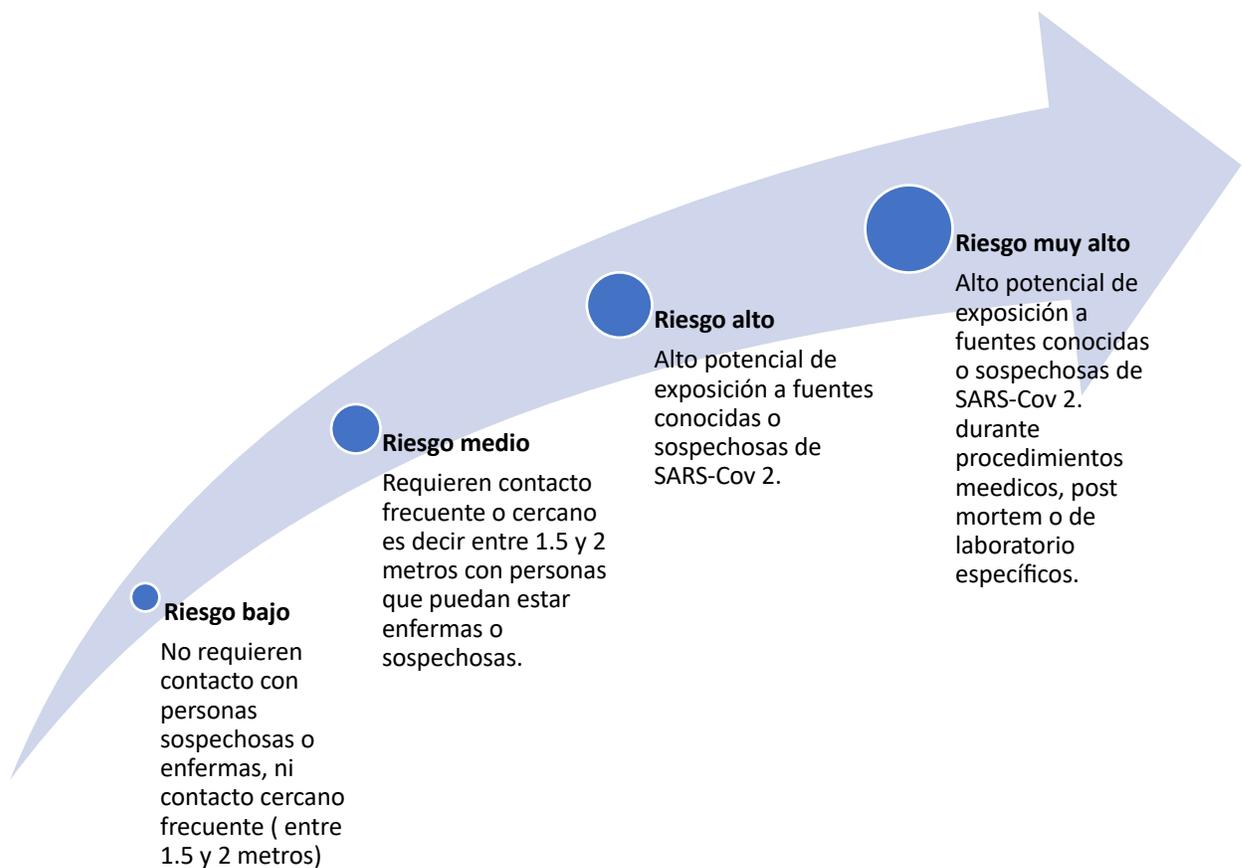
La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), ha determinado el riesgo de exposición en 4 niveles de acuerdo con las tareas a realizar (riesgo muy alto, alto, medio y bajo) (figura 2). Se les representa dentro de la pirámide de riesgo ocupacional por su probable distribución de riesgo. La mayor parte de la población trabajadora se encuentra dentro de los niveles de riesgo medio y bajo (precaución).

Figura 2. Pirámide de riesgo ocupacional.



Fuente: adaptada de Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

Esquema 3. Criterios para la evaluación del riesgo de exposición.



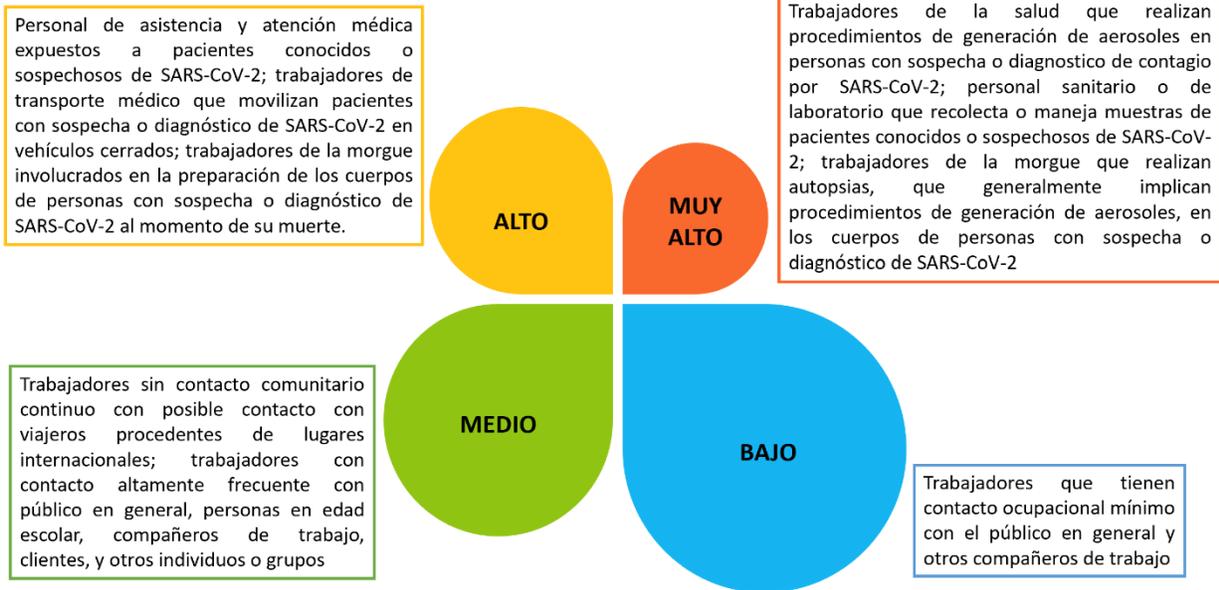
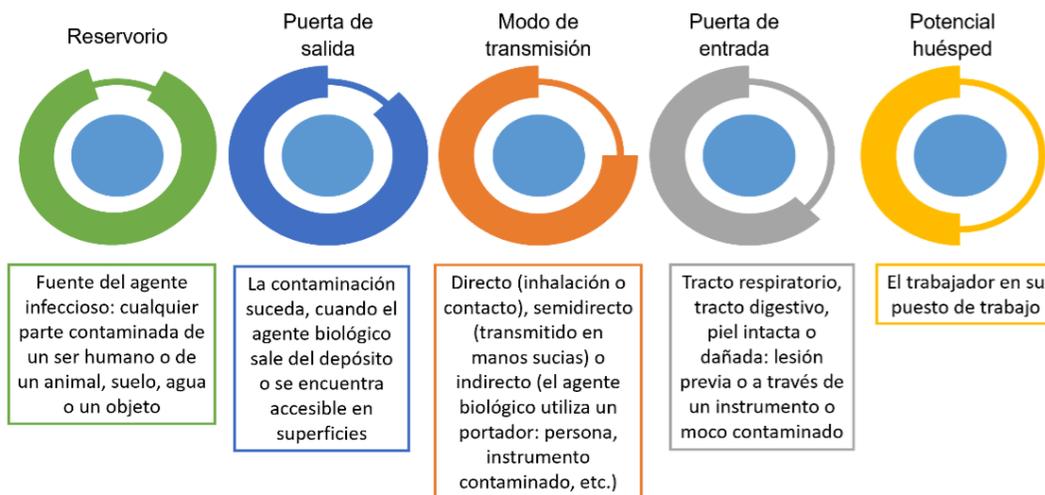


Figura 3. Personal ocupacionalmente expuesto.

Fuente: adaptada de Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

Se debe de evitar la cadena de transmisión que conlleva el proceso de infección. La eliminación de cualquier vínculo entre las partes de la cadena reducirá el riesgo de infección. Se deben de identificar todos los posibles riesgos y determinar su lugar dentro de la cadena de transmisión (figura 4) para así, poder controlarle. Lo ideal debería ser la eliminación de factores de riesgo cercanos al reservorio.

Figura 4. Cadena de transmisión.



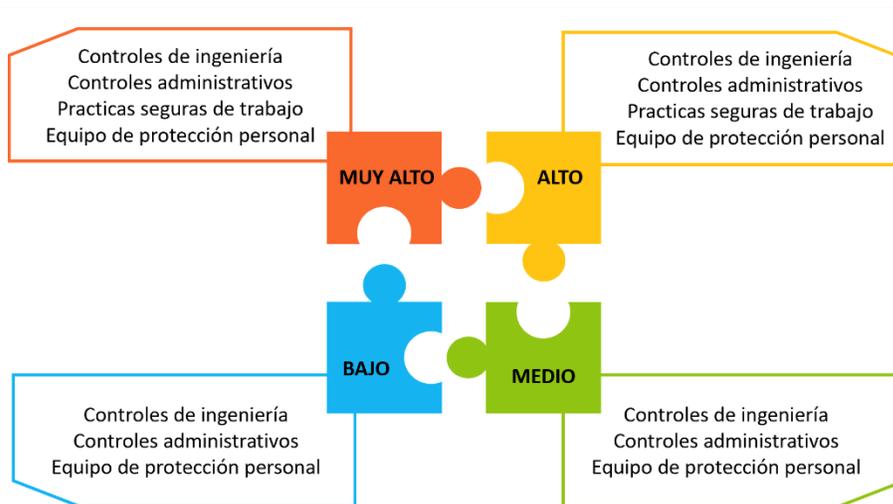
Fuente: adaptada de EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.

Las medidas a tomar en el lugar de trabajo se refieren a una variedad de acciones para reducir el riesgo de transmisión al disminuir las oportunidades de contacto en el lugar de trabajo y la comunidad.

Estas medidas podrían incluir, por ejemplo: horarios de trabajo flexibles / turnos para los empleados, la oportunidad de trabajar a distancia / teletrabajo, alentar las medidas de distanciamiento físico dentro del espacio de trabajo, un mayor uso del correo electrónico y las teleconferencias para reducir los contactos cercanos, reducir el contacto entre empleados y clientes, reducir contacto entre empleados, adopción de políticas de incapacidad flexibles y promoción del uso de otras contramedidas de protección personal.

Controlar las exposiciones a riesgos laborales es el método fundamental para proteger a los trabajadores. Tradicionalmente, se ha utilizado una jerarquía de controles como un medio para determinar cómo implementar soluciones de control factibles y efectivas. Para los niveles de riesgos expuestos en este documento, se sugiere hacer énfasis en los mencionados en la figura 5. Se debe aislar al trabajador del riesgo mediante controles de ingeniería, cambiar las formas actuales de trabajo con controles administrativos, proteger al trabajador con equipo de protección de acuerdo con las tareas que debe realizar e implementar prácticas seguras de trabajo, tomando en cuenta las recomendaciones mencionadas en el cuadro 1, que hace referencia a los controles jerárquicos recomendados por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA).

Figura 5. Jerarquía de controles por nivel de riesgo.



Fuente: adaptada de Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

2.1.2. Consideraciones importantes.

Factores y agentes psicosociales.

Los factores psicosociales juegan un papel importante en el desempeño y logros de los trabajadores. Se deben tomar en cuenta, la idiosincrasia laboral de los trabajadores, algunos pueden realizar sus actividades mediante teletrabajo o depende de una interacción más directa con el público o personal propio de las distintas empresas. Se recomienda a las organizaciones y centros de trabajo prever los elementos siguientes:

- Conocer el problema (fundamental para la organización del trabajo).
- Empatizar con los trabajadores (Ser amable).
- Proteger, en la medida de lo posible (evitar miedo e incertidumbre en el trabajo).
- Comunicar a los trabajadores (mantener información actualizada y precisa).
- Evitar estigmas (ningún trabajador tiene culpa de su padecimiento).

Consideraciones para la organización del trabajo.

Se debe implementar un plan que contemple el esfuerzo extra, la comprensión, padecimientos, flexibilidad e información relacionada con sus trabajadores. Por lo tanto, se recomienda lo siguiente:

- Facilitar instrucciones de acuerdo con las restricciones aplicadas a nivel nacional.
- Proveer de recursos técnicos a cada trabajador para poder colaborar con su desempeño.
- Establecer canales de comunicación individualizados y de grupo.
- Garantizar una carga de trabajo equilibrada.
- Establecer de forma clara los nuevos procedimientos a adoptar.
- Determinar objetivos y plazos razonables.
- Establecer un horario de disponibilidad tanto para el empleador como para el trabajador.
- Proporcionar sistema de comunicación entre los trabajadores para poder desarrollar sus actividades laborales.
- Responder a todos los problemas, dudas e inquietudes que correspondan.
- Reconocer el trabajo realizado y hacer énfasis en las circunstancias para mantener la retroalimentación de manera constante.
- Cooperar con el personal gerencial y administrativo para lograr un adecuado ordenamiento del trabajo.

Comunicación efectiva.

Es responsabilidad del empleador, mantener informados a todos sus trabajadores de cualquier cambio a realizarse en la empresa, de los procedimientos mantener y los que se modificarán. Se debe estructurar un plan y calendario, junto con los contactos pertinentes, estableciendo los criterios de tiempos y contenido para las tareas asignadas.

A manera de recomendaciones generales, se contempla lo siguiente:

- Facilitar recomendaciones sanitarias e institucionales.
- Recomendar seguir las mismas medidas laborales en casa.
- Dar a conocer la posibilidad de impacto emocional debido a la pandemia de COVID-19.
- Explicar los posibles miedos y prevenir el estrés para poder mantener una forma de pensamiento de acorde a los requerimientos, evitar una preocupación constante, irritabilidad, mal humor, ansiedad, mala concentración u otros que puedan interferir con un buen desempeño.
- Informar y promover sobre el bienestar emocional.
- Facilitar recomendaciones a los trabajadores sobre el diseño de su puesto de trabajo, higiene, salud, y seguridad a seguir en el mismo, aun siendo este desarrollado en casa.
- Facilitar un servicio de apoyo social y apoyo psicológico.
- Establecer línea de comunicación entre empleadores y trabajadores, sobre información de riesgo o situaciones especiales durante las circunstancias.

UNIDAD 3 | Precauciones y medidas generales.

La prevención de riesgos está relacionada con la planificación de medidas de protección que tengan como objetivo esencial minimizar cualquier evento futuro, que pueda ocasionar daños físicos en las personas. Es decir, que ante cualquier acción o situación particularmente riesgosa, las personas puedan tomar ciertas precauciones. La implementación de estas medidas, busca promover la seguridad de los trabajadores a través de ciertos controles que nacen de una evaluación inicial del riesgo.

En esta unidad se abordarán las medidas generales para la prevención de la COVID-19, estas medidas pueden ser aplicadas independientemente del sector económico al que se dedique la empresa, ya que proporcionan lineamientos básicos de protección.

3.1 Medidas generales: Establece las medidas de carácter genérico que deben ser aplicadas con la finalidad de reducir el riesgo por COVID-19. Estas medidas se dividen en siete grandes grupos, la mayoría de estas son ampliamente conocidas, sin embargo, existen categorías que deben ser conocidas y aplicadas para garantizar la efectividad de los planes de prevención.

3.2 Medidas específicas: En este tema conoceremos las medidas que deben ser aplicadas en escenarios críticos, donde es necesario en algunos casos extremar algunas medidas de prevención.

Objetivo de la unidad:

Presentar las medidas generales de bioseguridad que deberán ser aplicadas en los centros de trabajo, para la prevención de la COVID-19.

Competencias:

Conoce las medidas de prevención que deben aplicarse para la prevención de la COVID-19, con el fin de verificar su implementación en los centros de trabajo, de acuerdo a los protocolos de bioseguridad.

Unidad 3

Precauciones y medidas generales.

3.1 Medidas generales de prevención de riesgos.

Independientemente de la actividad o sector económico al que pertenezcan las empresas, existen una serie de medidas que deberán aplicarse para la prevención de la COVID-19, estas medidas podemos segregarnos en siete grandes grupos que son: distanciamiento social, normas de etiqueta respiratoria, lavado de manos, limpieza y desinfección de objetos y superficies, manipulación y uso de equipo de protección personal, funcionamiento de sistema de seguridad y salud y la vigilancia epidemiológica. Las medidas contenidas en estas categorías tienen una aplicación general, sin embargo, dependiendo de la actividad laboral y /o puestos de trabajo, así pueden aplicarse puntualmente en mayor o menor grado.

Es importante mencionar, que la organización interna de las empresas es necesaria para la implementación de cualquier medida y para garantizar la obtención de resultados efectivos. De ahí que, el funcionamiento del sistema de seguridad y salud con todos los elementos que la componen se vuelva indispensable para garantizar la efectividad de los planes de prevención.

A continuación, se presentan las medidas de prevención divididas en las categorías antes mencionadas, así como una guía de aplicación de las mismas en el sistema de gestión de prevención de riesgos.

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN POR COVID-19								
				DONDE SE VERIFICA SU IMPLEMENTACION?				
				Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/ herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
1	DISTANCIAMIENTO SOCIAL		Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).					X
	El distanciamiento social es el aumento intencional del espacio físico entre las personas para evitar la propagación de una enfermedad.		Conversar manteniendo distancias de seguridad (entre 1,5 y 2 metros), en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.	X				
			Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.	X				
			Creación de estrategias para el uso de lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.			X		

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN POR COVID-19

		DONDE SE VERIFICA SU IMPLEMENTACION?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/ herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e Información
2	ETIQUETA RESPIRATORIA					
	Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos.					
	Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).	X				
	Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso	X				
	Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.	X				
	Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.	X				
	Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.	X				
	Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.	X				
	Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.	X				
Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.					X	
Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en organizaciones, lugares y centros de trabajo.					X	

3.2 Medidas específicas.

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos escenarios pueden ser:

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Transporte Vivienda al Trabajo (organización o centro) y viceversa	Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada, siempre que el medio de transporte lo permita. Respetar esta medida de manera estricta.		X			
	Tomar la temperatura corporal previo abordaje del medio de transporte.	X				
	Realizar la desinfección de las manos previo abordaje del medio de transporte.	X				
	Traer puesto y mantener durante todo el viaje el EPP requerido (al menos mascarilla).	X				
	Guardar el distanciamiento seguro entre las personas.	X				
	Practicar durante la ruta de viaje la ventilación abierta, asegurando la calidad del aire.		X			
	Utilizar la ventilación natural, en ningún caso el aire acondicionado.		X			
	Garantizar la limpieza y desinfección de todas las superficies internas y externas del medio transporte (utilizar las técnicas y los productos recomendados en limpieza y desinfección de objetos y superficies).		X	X		
	Garantizar la limpieza y desinfección de todas las superficies de los asientos (utilizar las técnicas y los productos recomendados en limpieza y desinfección de objetos y superficies), antes y después de cada viaje.		X	X		
	Intentar no tocar de manera innecesaria las superficies del medio de transporte.	X				
Disponer de un dispensador de gel desinfectante de manos en base alcohólica al menos al 60 %.		X			X	
microorganismos y otros patógenos de las manos.	Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).					X
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES						
4 Lineamientos para garantizar que el proceso de limpieza reduzca y elimine, los microorganismos del medio ambiente y superficies.	Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies.			X		
MANIPULACION Y USO DE EPP						
5 Lineamientos para el uso adecuado del equipo de protección personal.	Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los EPP. Los EPP de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.	X				X
FUNCIONAMIENTO DE SISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD			X			
6 Lineamientos para la operatividad eficaz de la organización interna de salud y seguridad ocupacional.	En las organizaciones o centros de trabajo donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por la COVID-19. Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud, extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas sospechosas o enfermos por COVID-19, según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o		X			X
VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA			X			
7 Herramientas para conocer el comportamiento de las enfermedades en la población.	Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garantizan la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables. Si la organización o centro de trabajo no dispone de estrategias de vigilancia, debe de garantizarse la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.		X			

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

	DONDE SE IMPLEMENTAN?				
	Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Salida y entrada a la vivienda.					
Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.	X				
Colocar el EPP requerido (al menos mascarilla).	X				
Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada. Respetar esta medida de manera estricta.	X				
Retirar el calzado y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.	X				
Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.	X				
Retirar, desinfectar y desechar o guardar los EPP utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas. En el caso de guardar la mascarilla para ser	X				
Desvestir y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.	X				
Ingresar descalzo y sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.	X				
Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.	X				

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Entrada y Salida de la organización o centro de trabajo.	Utilizar el Equipo de Protección Personal adecuado (al menos mascarilla).	X				
	Colaborar con las medidas de filtro de supervisión general previo al ingreso a la empresa (toma de temperatura, interrogatorio breve).	X				
	Las empresas que cuentan con servicio de atención en salud propio deben establecer áreas de tamizaje / cribaje / triaje para captación de trabajadores sospechosos de contacto o con sintomatología respiratoria y cumplir protocolos establecidos por las autoridades sanitarias del país.		X			
	Las empresas que no cuenten con servicios de salud interno deberán establecer comunicación con las autoridades sanitarias locales, para definir conductas relacionadas con la captación de trabajadores sospechosos de contacto o sintomáticos.				X	
	Realizar la desinfección de las manos.	X				
	Utilizar el lavado de calzado o pediluvio.	X				
	Sustituir los mecanismos para el control de la asistencia, de métodos de mayor riesgo (por contacto como huellas digitales, tarjetas, carnet con código de barra) a métodos de menor riesgo (sin contacto como tarjetas prox, RFID con microchip, fotografía, grabación de videos).		X			
	Enviar a casa a todo trabajador que presente síntomas de la enfermedad o haya tenido contacto con personas confirmadas o bajo sospecha de COVID-19, informando al servicio de salud correspondiente para el adecuado seguimiento				X	
	Establecer los mecanismos de monitoreo, control y seguimiento para que los trabajadores de las compañías contratistas que brindan servicios a las empresas u otro personal ajeno a la organización o centro de trabajo, que sean sospechosos o enfermos de SARS CoV-2 no ingresen al centro de trabajo, pero se les garantice atención médica de manera oportuna.				X	
	Establecer protocolos de higiene y desinfección previos a la salida de la empresa.				X	
Instalar recipientes con tapa de apertura con pedal, para el depósito de EPP desechable si fuera necesario.		X				

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Entrada, salida y permanencia en el lugar / puesto de trabajo	Utilizar el Equipo de Protección Personal adecuado (al menos mascarilla).	X				
	Realizar la desinfección de las manos.	X				
	Realizar de manera rutinaria la limpieza y desinfección de los objetos y superficies en el lugar de trabajo.	X				
	Utilizar el lavado del calzado o pediluvio.	X				
	Utilizar las vías, trayectos o caminos establecidos, respetando las señalizaciones con este propósito.	X				
	Utilizar de manera frecuente el lavado y desinfección de las manos utilizando las instalaciones y las pausas habilitadas con este propósito.	X				
	Guardar el distanciamiento seguro entre las personas y las estaciones o puestos de trabajo.	X				
	Cumplir con todas las obligaciones que habitualmente existen en el lugar de trabajo.	X				
	Limitar la movilidad dentro de las instalaciones de la empresa a los lugares estrictamente necesarios, de acuerdo a la descripción de su puesto de trabajo, respetando las recomendaciones de distanciamiento.				X	
	En los horarios de receso y descanso, si el trabajador decide salir de las instalaciones de la organización o centro de trabajo, deberá cumplir con los protocolos de higiene y desinfección requeridos para la salida y reingreso a la organización o centro de trabajo.	X				
Cumplir con todas las medidas de seguridad y salud que habitualmente existen en el lugar de trabajo.	X					

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.						
		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e Información
Instalaciones sanitarias y de servicio	Cumplir con las características descritas en el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (RGMATEP).	X				
	Utilizar las instalaciones, respetando las indicaciones de la organización o centro de trabajo. Para evitar la presencia de varias personas en un mismo momento.	X				
	Disponer de los insumos y medios para el adecuado lavado y desinfección de las manos.		X			
	Disponer de elementos gráficos con información ilustrativa sobre la técnica correcta de lavado y desinfección de las manos.				X	
	Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.		X			
	Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.				X	
	Garantizar el cuidado de la limpieza y el uso adecuado de las instalaciones sanitarias y de servicio.			X		
	Garantizar que todo el personal que labora en la limpieza y desinfección de las instalaciones utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Supervisar de manera estricta de la calidad de los productos utilizados para la limpieza y desinfección, en especial, cuando el servicio sea proporcionado por un proveedor externo.			X		
Disponer de espacios para fumadores, que garanticen las medidas de protección y prevención para el uso adecuado de los mismos, distanciamiento y lavado y desinfección de las manos.		X				

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.						
		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e Información
Instalaciones para la alimentación	Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos, utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Garantizar que las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.			X		
	Garantizar el cumplimiento de todas las exigencias que establecen las buenas prácticas de elaboración de alimentos y el acatamiento de cualquier otro nuevo protocolo de higiene, limpieza y tamizaje que establezca la empresa.			X		
	Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.				X	
	Utilizar utensilios desechables.		X			
	Garantizar que todo el personal que labora en la limpieza y desinfección de las instalaciones utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Garantizar que la cantidad de personas y la frecuencia de uso de las instalaciones permitan mantener las distancias de seguridad recomendadas, lo que estará determinado por el tamaño y la capacidad de las instalaciones.			X		
	Establecer los controles administrativos que amplíen los horarios de servicios y uso de las instalaciones de alimentación.			X		

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.						
		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Instalaciones de atención en salud en la organización o centro de trabajo.	Garantizar el funcionamiento de las instalaciones de atención en salud (clínica, consultorio, dispensario, farmacia u otras) con calidad y oportunidad.			X		
	Sensibilizar a los trabajadores de la organización o centro de trabajo para el uso racional y oportuno de las instalaciones de atención en salud.					X
	Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones de atención en salud, utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Garantizar que las instalaciones cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.			X		
	Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.		X			
	Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.			X		
	Garantizar que todo el personal que labora en la limpieza y desinfección de las instalaciones utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Recomendar a los trabajadores, la no automedicación ni el uso de terapias sin base científica, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.					X
	Recomendar a los trabajadores, estilos de vida saludables que permitan hacer frente a las altas demandas físicas, psicológicas y sociales en situaciones de crisis, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.					X

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.						
		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Equipo de Protección Personal (EPP)	Garantizar que todo el personal que labora en la organización o centro de trabajo utilice los EPP requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus según lo previsto en la legislación nacional			X		
	Colocar el EPP antes de entrar a su puesto de trabajo, el EPP desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.	X				
	Descartar el EPP desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal.	X				
	Realizar un correcto lavado o desinfección de las manos después de retirar el EPP.	X				
	Las empresas que decidan implementar el uso obligatorio de la mascarilla deberán hacerlo, en base a las recomendaciones establecidas en las medidas generales y en ningún momento será considerado esto como la única medida de protección, ya que los controles de ingeniería, controles administrativos y prácticas de trabajo seguro siempre serán más efectivos en la reducción de riesgo			X		
	La utilización de EPP idóneo, es un requerimiento imprescindible para aquellas actividades económicas en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas. En especial, el personal de la salud, el personal de atención al cliente, el personal de comercios y puntos de venta y expendio.			X		

RESUMEN DE MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.						
		DONDE SE IMPLEMENTAN?				
		Colaboradores y/o terceros	Infraestructura/herramientas o equipos	Organización de trabajo	Comunicación	Formación e información
Manejo de desechos sólidos y líquidos.	Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la organización o centro de trabajo.			X		
	Garantizar que todo el personal que labora en el manejo de desechos sólidos y líquidos, utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.			X		
	Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.		X			

Guía de lectura.

Unidades 2 y 3.

La **Guía de lectura**, le permitirá evaluar su comprensión de los temas desarrollados, es importante la consulta de los documentos de apoyo: **Manual de Bioseguridad por motivo de la pandemia de COVID-19 para centros de trabajo** ya que en ellos encontrará información más extensa y detallada sobre los contenidos en este modulo.

Estas preguntas buscan en su mayoría incentivar la participación y comprobar el conocimiento y muchas de ellas persiguen conocer su opinión, nunca podrá ser como un monosílabo, tal como “SI” O “NO”, sino que deberá contener además una explicación razonada que justifique tal opinión. La contestación de las preguntas deberá hacerse de manera estrictamente **individual**.

1. ¿Por qué es importante la evaluación y gestión de riesgos en la administración de la salud y la seguridad ocupacional?
2. ¿Qué significa nivel de exposición y cuál es su aplicación al evaluar los riesgos biológicos?
3. ¿Cuáles son las ocupaciones que se encuentran en un nivel de exposición muy alto al virus (SARS-CoV-2)?
4. ¿Qué equipo de protección personal debería utilizarse en un puesto de trabajo cuyo nivel de exposición al virus (SARS-CoV-2) sea muy alto?
5. ¿Cuáles son las categorías generales en las que se pueden dividir las medidas de prevención de riesgos por el virus (SARS-CoV-2)? explique brevemente que significa cada una.

Glosario de términos.

A.

Agente: Persona o cosa que produce un efecto.

Auditoría: Revisión sistemática de una actividad o de una situación para evaluar el cumplimiento de las reglas o criterios objetivos a que aquellas deben someterse.

Actividad económica: cualquier actividad laboral donde se generan e intercambian productos, bienes o servicios para cubrir las necesidades de las poblaciones.

Actividad económica esencial: Actividad que es importante y necesaria, de tal forma que no se puede prescindir de ella.

B.

Bioseguridad: También referida como seguridad biológica, es aplicación de conocimientos, técnicas y equipamientos para prevenir a personas, laboratorios, áreas hospitalarias y medio ambiente de la exposición a agentes potencialmente infecciosos o considerados de los riesgos biológicos.

C.

Caso sospechoso: Es el caso clínicamente compatible/sospechoso con resultados por métodos de laboratorio consistentes con el diagnóstico clínico pero que no cumple con los criterios de confirmación de laboratorio.

Caso confirmado: Es el confirmado por uno o más métodos de laboratorio que se encuentran entre los Criterios de Diagnóstico de Laboratorio.

Cuarentena: Aislamiento que por cualquier motivo se impone a una persona.

COVID-19: Acrónimo del inglés (coronavirus disease 2019), también conocida como enfermedad por coronavirus, es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

Cadena de transmisibilidad: Es la secuencia de elementos que intervienen en la transmisión de un agente desde una fuente de infección a un huésped susceptible, o sea los pasos que sigue un agente causal, desde su hábitat natural (reservorio), hasta el hospedero susceptible.

Contagio: Acción y efecto de contagiar o contagiarse

Coronavirus: Son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano.

D.

Desinfección: Proceso químico que mata o erradica los microorganismos sin discriminación al igual como las bacterias, virus y protozoos impidiendo el crecimiento de microorganismos patógenos en fase vegetativa que se encuentren en objetos inertes.

Distanciamiento: Acción de distanciar o distanciarse.

E.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Epidemiología: Parte de la medicina que estudia el desarrollo epidémico y la incidencia de las enfermedades infecciosas en la población.

Endémico: Que afecta habitualmente a una región o país.

Epidemia: Enfermedad que ataca a un gran número de personas o de animales en un mismo lugar y durante un mismo período de tiempo.

EPP: Equipo de protección personal

G.

Gestión: Acción o trámite que, junto con otros, se lleva a cabo para conseguir o resolver una cosa.

I.

Infección: Invasión y multiplicación de agentes patógenos en los tejidos de un organismo.

Inspección: Acción de inspeccionar.

L.

Limpieza: Cualidad de limpio.

M.

Microgotas de Flügge: son pequeñas gotas de secreciones (principalmente saliva y moco) que se expulsan de forma inadvertida por la boca y nariz al realizar acciones como toser o incluso hablar en voz baja o espirar.

Manos limpias: Manos que han sido lavadas, de acuerdo a las técnicas recomendadas.

Manos sucias: Manos que contiene suciedad o impurezas.

MERS: El síndrome respiratorio de oriente medio (MERS, por sus siglas en inglés) es una enfermedad respiratoria grave que involucra principalmente al tracto respiratorio superior.

O.

Ocupación u oficio: Actividad o trabajo.

P.

Patogenicidad: Se define como su capacidad para producir enfermedad en huéspedes susceptibles.

Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Protocolo: Documento o acta en el que se recoge un acuerdo o las conclusiones extraídas de una reunión o de un trabajo experimental o clínico.

R.

Riesgo: Posibilidad de que se produzca un contratiempo o una desgracia, de que alguien o algo sufra perjuicio o daño.

S.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Salud Ocupacional: Actividad multidisciplinaria que controla y realiza medidas de prevención para cuidar la salud de todos los trabajadores.

SARS: Síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) (en inglés: *Severe Acute Respiratory Syndrome*, SARS) es una enfermedad respiratoria viral causada por un coronavirus, llamado coronavirus asociado al SRAS (SRAS-CoV).

SARS-CoV-2: Coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2) es un tipo de coronavirus causante de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

Síntoma: Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.

Signo clínico: Son las manifestaciones objetivas, clínicamente fiables, y observadas en la exploración médica, es decir, en el examen físico del paciente, a diferencia de los síntomas, que son elementos subjetivos, señales percibidas únicamente por el paciente como, por ejemplo, el dolor, la debilidad y el mareo

T.

Triada ecológica: Se refiere a las interacciones que existen entre los diferentes elementos que intervienen al producirse una enfermedad.

V.

Vigilancia en salud: Conjunto de actuaciones sanitarias colectivas e individuales que se aplica a las personas trabajadoras con la finalidad de hacer un seguimiento de su estado de salud, así como detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar las medidas preventivas oportunas.

Virus: Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.

Virulencia: Grado de la capacidad de un microorganismo para producir una enfermedad.

Virucida: Cualquier agente físico o químico que desactiva o destruye virus.

Referencias bibliográficas.

– Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.who.int/es>

– Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>

– Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>

– Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

– Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. COVID-19. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.osha.gov/>

– Organización Mundial de la Salud. Manual de Bioseguridad en Laboratorios. Tercera edición. Ginebra, 2005.

– Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

–Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf

– Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.

- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.
- EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.
- Instituto Nacional de Estadística. Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018.
- Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020
- Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.
- Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3.
- Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-COV-2. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29.
- Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-COV-2). 2020.
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Medidas Preventivas Generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19. Madrid, España. Abril 2020.

ANEXOS.

Anexo 1. Técnica para el lavado de las manos.

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

Duración de este 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, atrapándolo 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** **Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.**
- 11** **Sus manos son seguras.**

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b Frótese las palmas de las manos entre sí.

2 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

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, atrapándolo 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 Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 3. Momentos para lavado y desinfección de las manos.

Limpia tus manos

¿Cuándo?



Antes de tocarte la cara



Después de toser o estornudar



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Antes de preparar y comer alimentos



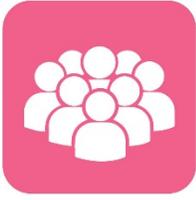
Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo



Después de tirar la basura



Después de tocar las manijas de las puertas



Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud  ORGANIZACIÓN DE AMÉRICAS

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 4. Medidas de protección.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1

- Identifique peligros y gestione riesgos. Busque el EPP necesario.
- Vea dónde se pondrá y quitará el EPP.
- Pida ayuda a un amigo o póngase delante de un espejo.
- Descarte todo el EPP en un cubo de basura adecuado.

PASO 2

Póngase la bata.

PASO 3

Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*

PASO 4

Póngase la protección ocular (gafas protectoras) o facial (protector facial).†

PASO 5

Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención. En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar). †Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.

PASO 1

Quítese los guantes y luego la bata.

PASO 2

Higiénese las manos.

PASO 3

Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante.

PASO 4

Quítese la mascarilla quirúrgica o respirador, desde atrás hacia adelante.

PASO 5

Higiénese las manos.

Nivel de atención	Higiene de las manos	Bata	Mascarilla quirúrgica	Respirador (N95 o similar)	Gafas protectoras (protección ocular) o protección de cara (protección facial)	Guantes
Triage						
Recogida de muestras para diagnóstico de laboratorio						
Con sospechas o confirmados de COVID-19 que requieren ser atendidos en el establecimiento de salud, pero no requieren ningún procedimiento generador de aerosoles						
Con sospechas o confirmados de COVID-19 que requieren ser atendidos en el establecimiento de salud y que requieren algún procedimiento generador de aerosoles*						

*Los procedimientos que generan aerosoles comprenden la ventilación con presión positiva (sistema de bipresión positiva o sistema de presión positiva continua), intubación endotraqueal, aspiración de las vías respiratorias, ventilación oscilatoria de alta frecuencia, traqueostomía, fisioterapia torácica, tratamiento con nebulizador, inducción del vómito, broncoscopia y neopneumía.

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 6. Técnicas para ponerse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1

- Identifique peligros y gestione riesgos. Busque el EPP necesario.
- Vea dónde se pondrá y quitará el EPP.
- Pida ayuda a un amigo o póngase delante de un espejo.
- Descarte todo el EPP en un cubo de basura adecuado.

PASO 2

Póngase la bata.

PASO 3

Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*

PASO 4

Póngase la protección ocular (gafas protectoras) o facial (protector facial).†

PASO 5

Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención. En el procedimiento generador de aerosoles (IGA), use un respirador (N95 o similar).
†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 7. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

Anexo 8. Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

Descripción:

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
 - Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
 - La distancia recomendada de la frente al sensor (varía entre 2 y 15 cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.
- Fuente: PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre. Disponible en: <https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm>

Anexo 9. Técnica de limpieza de doble cubo.

Descripción:

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo 3/4 partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena 1/4 parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zig zag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

Fuente: ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en: <https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>