



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA CENTROS Y PLAZAS COMERCIALES.

SECRETARÍA DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



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.

Protocolo de Bioseguridad por motivo de la Pandemia de COVID-19 para Centros y Plazas Comerciales. Versión 3.

Tegucigalpa MDC 20 de mayo 2020.

Secretaría de Trabajo y Seguridad Social

ÍNDICE

I. Introducción.....	4
II. Antecedentes.....	7
III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en Centros y Plazas Comerciales.	9
IV. Referencias bibliográficas.	45
V. Anexos.	49

I. 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 Regulación Sanitaria (ARSA), la Secretaria de Seguridad y Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia CODVID-19 para Centros y Plazas Comerciales, el cual, tiene un alcance nacional.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y 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.

Para los efectos de aplicación de este protocolo, se entenderán como medidas de prevención en los centros y lugares de trabajo todas aquellas que permitan el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- a) Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todas las actividades económicas y en todas las organizaciones, centros y lugares de trabajo.
- b) Garantizar el desarrollo de programas permanentes de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a proteger y mantener la salud de los trabajadores y el adecuado funcionamiento de sus actividades.
- c) Observar en todas las actividades económicas, las disposiciones legales referentes a normas y medidas de seguridad y salud aplicables.
- d) Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los trabajadores los instructivos y las medidas de prevención y control que se emitan y adopten sobre la COVID-19.
- e) Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de prevención y control biológicas.
- f) Cumplir las disposiciones de este protocolo para centros y plazas comerciales, así como las normas, reglamentos, manuales e instructivos que se creen para la prevención de la COVID-19.
- g) Utilizar y mantener activos los sistemas y programas de seguridad y salud en el trabajo, utilizados para la prevención de riesgos profesionales, en especial los biológicos.
- h) Mantener comunicación permanente con el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (SINAGER), la Secretaría de Salud, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, hospitales y clínicas públicas y privadas para establecer y aplicar las medidas preventivas para el cuidado de la seguridad y, en especial, las relacionadas con la COVID-19.
- i) Establecer los mecanismos de comunicación necesarios con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación activa y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde los centros de trabajo formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, un alto porcentaje de los 4 millones de personas ocupadas en el país, se encuentra o encontrará en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones laborales o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.

Es por ello que la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

Este protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para centros y plazas comerciales. En el apartado referencias bibliográficas, se brindan las fuentes de información científicas y técnicas consideradas como relevantes en el tema. Por último, en el apartado de anexos, se presenta infografías de utilidad para reforzar los contenidos, la puesta en práctica y la ejecución del protocolo.

Este protocolo, al igual que los específicos para los otros rubros económicos, se ha preparado en corto tiempo, por lo que se agradece de manera especial, a la Delegación

de la Unión Europea en Honduras, quien mediante el programa EUROEMPLEO apoyó decididamente este esfuerzo de gran valor científico y técnico.

II. Antecedentes.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 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 OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

Las consecuencias de la pandemia, dependen de las características del SARS-CoV-2, incluyendo de la magnitud y eficacia de su propagación entre las personas, las formas clínicas de presentación de los casos y las medidas médicas, epidemiológicas, sociales, políticas, económicas, entre otras, que estén disponibles para controlar el impacto del virus. El SARS-CoV-2 representa una seria amenaza no solo para la salud individual, sino en especial para la salud pública.

La probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

Los datos sobre casos confirmados, muertes y tasa de letalidad por SARS-CoV-2, se modifican constantemente, y Honduras no es una excepción.

Las vías de transmisión, exposición y contagio del SARS-CoV-2, son en la actualidad suficientemente conocidas, por lo que las medidas para prevenir las mismas y evitar la enfermedad deben ser consideradas esenciales para el control de la pandemia.

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

Sobre el agente:

- Evaluación y control de la presencia del virus.

Sobre el ambiente:

- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (1.5 a 2 metros).
- Evitación de contactos entre personas.
- Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfección de objetos o superficies de manera frecuente.

Sobre el huésped u hospedero:

- Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de sospechosos de infección siguiendo las normas de la Secretaría de Salud de Honduras, para tal fin.
- Determinación y aislamiento de enfermos siguiendo las normas de la Secretaría de Salud de Honduras, para tal fin.
- Educación, formación y sensibilización 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 SARS-CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación del equipo de protección personal (EPP), cambio frecuente y lavado de la ropa).
- Uso de los EPP adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel). Según aplique el caso. El uso correcto de mascarilla es obligatorio para todo trabajador.

Detección de sospechosos y enfermos:

- Referir a evaluación médica todo caso de síntomas de resfriado, fiebre, tos, etc.
- Para valoración adecuada de cada caso, tratamiento y recomendación de aislamiento y seguimiento epidemiológico si aplica, el cual lo realizara la Secretaria de Salud por medio de el epidemiólogo asignado a cada región del país.

III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en Centros y Plazas Comerciales.

Medidas a realizar en el reintegro laboral y la evaluación periódica de la seguridad y salud de los trabajadores.

Para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, empleadores y clientes de las diferentes actividades económicas del país, y en apego a la legislación y normativa sobre las obligaciones laborales, en especial las relacionadas con seguridad y salud en el trabajo, y de manera específica, las relativas a los agentes biológicos en los ambientes de trabajo. Toda organización o centro de trabajo deberá adoptar medidas preventivas en relación con el riesgo por agentes biológicos, previo a la reactivación de operaciones, y en los casos de reintegro laboral de sus trabajadores. Según lo estipulado en el

Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales:

- Todo trabajador deberá someterse a reconocimiento médico como requisito indispensable de ingreso al trabajo y durante éste, a solicitud del empleador o por orden de la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social.
- Es necesaria la comprobación del estado de salud, entrevista sobre contactos y exámenes médicos (en casos específicos indicados por el personal de salud) para el reintegro laboral y evaluaciones periódicas.
- Debe de existir un registro adecuado de enfermedades profesionales y enfermedades relacionadas con el trabajo que afectan la población trabajadora de la empresa.
- Deben de llevarse a cabo actividades de vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales y relacionadas con el trabajo.
- Todo trabajador debe de contar con una Historia clínica ocupacional, con sus respectivos exámenes de control clínico y biológico.
- El empresario o responsable designado, deberá conservar esta documentación a disposición de la autoridad competente.

Las comprobaciones del estado de salud tendrán dos momentos importantes:

Examen de reintegro: se entiende, como la evaluación médica que se le realiza al trabajador al reintegrarse a sus actividades laborales en la organización o centro de trabajo, luego de haberse suspendido las mismas por motivo de la pandemia de COVID-19. El examen consistirá en:

- Evaluación clínica, que especialmente establecerá la presencia de síntomas y signos de COVID-19.
- Interrogatorio con el objetivo de evaluar el contacto del trabajador con casos sospechosos o enfermos de COVID-19, en especial, en los últimos 20 días.
- Los resultados del examen de reintegro deben de ser entregados por el trabajador en su organización o centro de trabajo, el primer día de su reincorporación. Este documento debe ser archivado por el empleador, como prueba del cumplimiento

de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

Evaluación periódica: se entiende, como la evaluación que se le realiza al trabajador de manera periódica, en diferentes momentos del día, en especial, en el momento de tomar el transporte hacia la organización o centro de trabajo, y en el momento de la entrada a las instalaciones de trabajo. Para la realización de la evaluación, toda organización o centro de trabajo, deberá:

- Establecer un área de tamizaje / cribaje / triaje y una persona responsable, debidamente entrenada, para realizar la toma de la temperatura corporal, con un termómetro clínico digital infrarrojo o láser mediante la técnica adecuada.
- Preguntar brevemente al trabajador lo siguiente:
 - Percepción de su estado de salud física (Bien, Regular, Mal).
 - Presencia de algún síntoma relacionado con COVID-19.
 - Contacto estrecho con personas sospechosas de COVID-19 (al menos, con síntomas respiratorios).

Estas evaluaciones pueden también realizarse, por decisión de la organización o centro de trabajo, en otros momentos de la jornada laboral. Los trabajadores que presenten temperatura por encima de 37.5°C y/o refieran algún síntoma relacionado con COVID-19, se les considerará como casos sospechosos y no podrán ingresar a la organización o centro de trabajo, o tendrán que abandonar el mismo.

Se debe de proceder al adecuado aislamiento del trabajador, mientras se establecen las medidas para su remisión al servicio de salud de la empresa o los centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades. La organización o centro de trabajo, deberá disponer de un registro de los resultados de las evaluaciones periódicas, donde al menos se contemple:

- Nombres y apellidos del trabajador.
- Temperatura corporal, en cada ocasión medida.
- Presencia de síntomas de COVID-19.

- Cualquier otra observación de interés para el seguimiento y control de la seguridad y salud de los trabajadores.

Este documento debe ser archivado por el empleador, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales

A. Medidas generales.

Existen al menos 7 medidas de cumplimiento general, que deben ser establecidas para todas las actividades económicas.

1. Distanciamiento o aislamiento de personas.

Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1.5 y 2 metros).

Creación de estrategias para el uso de Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

2. Normas de etiqueta respiratoria.

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos. Las medidas son:

- Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).
- Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso.
- Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.
- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.

- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- 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.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y centros de trabajo.

3. Lavado de manos.

Capacitación sobre la técnica adecuada para el lavado de las manos.

Por lo general, se recomiendan la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La duración mínima es de un (1) minuto:

- Mojar las manos con agua y jabón.
- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.
- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

El lavado y desinfección debe de ser frecuente, mientras desarrollan la actividad laboral. La frecuencia debe de ser establecida de acuerdo al tipo de actividad.

Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable, el empleador o patrono. Los centros y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el EPP y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de

manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

Lavar o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.
- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada organización o centro de trabajo.

4. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.

Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies.

El procedimiento de limpieza y desinfección de objetos y superficies relacionados con el trabajador se realizará de acuerdo con la manera habitual de limpieza y desinfección del centro de trabajo. Garantizando que la frecuencia esté relacionada con el uso de los mismos. Luego de la limpieza y desinfección los mismos deben de quedar sin humedad.

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran

autorizados para tal fin (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

- -Se debe de evitar en lo posible el uso de escoba en áreas de mayor riesgo.
- -Se utilizarán técnicas de doble cubo (ver anexos).
- -El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos
- con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2. Dentro de las recomendaciones están:

a. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas)

- i. Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire

b. Para SUPERFICIES de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:

- i. Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
- ii. Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.
- iii. Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.

c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

5. Manipulación y uso de 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.

6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

En las organizaciones o centros de trabajo donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, esta debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por SARS-CoV-2. Es imprescindible que se establezcan un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la organización o centro de trabajo.

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 SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.

7. Vigilancia en salud o epidemiológica.

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 garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

B. 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 son los siguientes:

1. Transporte de la Vivienda al Trabajo (organización o centro) y viceversa.

Transporte para trabajadores del centros y plazas comerciales

Los trabajadores de centros y plazas comerciales, podrán disponer de servicio de transporte a sus lugares de trabajo designado por el centro de trabajo. Se deberán de seguir las siguientes recomendaciones:

- Personal capacitado será encargado de validar la temperatura corporal del conductor designado para el medio de transporte. Si la temperatura es menor a 37.5°C se permitirá la asignación del conductor.
- Desinfección antes de cada partida del medio de transporte, se deberá limpiar y desinfectar todas las superficies de contacto frecuente.
- Llevar registro documentado por parte del conductor de la desinfección de la unidad de transporte.
- Posterior a la desinfección se deben abrir ventanas y puertas para la ventilación.
- Toma de temperatura corporal previo al abordaje del medio de transporte, esta debe encontrarse por debajo de 37.5°C. Si la temperatura es menor se permite el acceso.
- Utilizar termómetro clínico digital infrarrojo o laser para evitar el contacto, la persona responsable de tomar la temperatura deberá utilizar EPP (mascarilla quirúrgica, lentes y guantes desechables).
- Todo trabajador que ingrese a la unidad de transporte deberá utilizar gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) y portar su mascarilla de manera adecuada antes de ingresar.
- Hacer uso únicamente de los asientos con ventanilla, un trabajador por ventana. De no ser posible, debido a las dimensiones del medio de transporte, se guardará una distancia mínima de uno a dos puestos entre cada trabajador.
- Guardar el distanciamiento seguro entre las personas al desabordar la unidad, para bajar del vehículo se debe realizar de adelante hacia atrás, primero fila del

lado de la puerta y luego fila del conductor manteniendo una distancia de seguridad recomendada entre personas (entre 1.5 y 2 metros).

- En los medios de transporte se deben publicar comunicaciones alusivas a promover medidas de prevención de la COVID-19 y tener disponible alcohol gel desinfectante.

Limpieza de vehículos de transporte

Se deben limpiar con una solución desinfectante, es indispensable el uso guantes y mascarilla, desinfectar:

- Seguros de puertas
- Manija y superficie de agarre de las puertas
- Volante, indicadores, interruptores del tablero
- Rejillas de aires acondicionados
- Superficie del tablero
- Perillas de ajuste de asientos
- Portavasos
- Controles de dirección y de parabrisas
- Palanca de cambios de transmisión
- Asientos
- Alfombras de Piso
- Extintores
- Botiquines de Primeros Auxilios
- Cinturones de seguridad
- Pisos, gradas etc.

Se recomienda a los trabajadores y clientes, que utilizan transporte propio, realizar la misma actividad de limpieza de las superficies de uso frecuente, utilizando una solución desinfectante y el EPP necesario antes y después de su uso.

Para los trabajadores que utilicen medios transportes colectivos o públicos adherirse a las medidas de bioseguridad establecidas en dicho protocolo.

2. Salida y entrada a la vivienda.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Colocar el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada. Respetar esa medida de manera estricta.
- Mantener en la entrada de la casa, una bandeja plana que contenga la solución desinfectante recomendada en una cantidad que apenas humedezca la suela de los zapatos (pediluvio).
- Retirar los zapatos, realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- 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 reutilizada, debe de seguirse un estricto protocolo de seguridad.
- Desvestir y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo, sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

3. Entrada y Salida de la organización o centro de trabajo.

Todos los trabajadores, visitantes y clientes que ingresen al centro o plaza comercial deben de cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Regular el acceso al centro de trabajo, solo con el personal esencial.

- Establecer días alternos o turnos de trabajo que reduzcan el número total de trabajadores en las instalaciones.
- Sustituir mecanismos para el control de los accesos 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, etc.).
- Los trabajadores, visitantes y clientes deberán portar su mascarilla de manera adecuada antes de ingresar a las instalaciones.
- Establecer punto de inspección para la toma de temperatura de todos los trabajadores que ingresan a las instalaciones.
- Utilizar termómetro clínico digital infrarrojo o laser para tomar la temperatura.
- Organizar el reintegro laboral de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte y en la entrada del centro o plaza comercial.
- Mantener las distancias recomendadas entre personas (entre 1.5 y 2 metros) para los trabajadores ingresen a las instalaciones.
- Para los centros y plazas comerciales que cuenten con torniquete/molinete (barra de acceso) para el ingreso, evitar tocar con la mano y desinfectar periódicamente todas las superficies de contacto frecuente.
- Utilizar el lavado de calzado o pediluvio con una solución desinfectante en todas las entradas.
- Instalar dispensadores de alcohol en gel de manos (a base de alcohol al 70%) en todas las áreas de ingreso al centro o plaza comercial para la desinfección de manos.
- Los trabajadores temperatura por encima de 37.5°C no podrán ingresar al centro o plaza comercial, será remitido a la unidad de salud dentro de las instalaciones del centro de trabajo o los centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante al ingresar y salir del centro o plaza comercial.
- Garantizar la limpieza de las zonas de ingreso a los centros de trabajo, bajo un control de registros (responsable, hora) de las veces en que se debe de realizar.

4. Entrada, salida y permanencia en el lugar de trabajo.

General

- Se recomienda que los establecimientos operen según los horarios establecidos por las autoridades.
- Velar por el distanciamiento físico entre los diferentes puestos de trabajo.
- Controlar y reducir la cantidad de clientes para respetar una distancia entre 1.5 y 2 metros (se aplica a toda situación en la que exista la posibilidad de concurrencia y aglomeración de clientes, por ejemplo, filas de espera, pagos en cajas, etc.)
- El horario de visitas del consumidor estará limitado a tres horas por visitante como máximo.
- No se permite la entrada de grupos de visitantes y clientes al centro o plaza comercial.
- De ser posible, implementar el uso de cámaras para el escaneo térmico y monitorización de temperaturas.
- Restricción de edad en la entrada al centro y plaza comercial, personas mayores de 60 años y los niños entre 3 y 12 años no podrán ingresar a los mismos.
- Evitar ventas ambulatorias y actividades promocionales dentro de centros y plazas comercial.

Acceso Vehicular (registro y pagos)

- No permitir el ingreso de automóviles con más de 4 pasajeros a bordo (dos adelante y dos atrás guardando distanciamiento en los extremos de los asientos).
- Fomentar el uso de tarjetas PROX, RFID u otras para el ingreso.
- Minimizar el contacto físico con el equipo de entrega de boletos por medio de cambios operativos (por ejemplo, designar a un trabajador para presionar el botón dispensador de boletos o la automatización del proceso).
- Instalar dispensadores de alcohol en gel en cada paso del proceso de ingreso donde se genere un contacto físico.

- Implementar la validación y pago de los boletos por medios electrónicos que no necesiten contacto

Circulación Vehicular y Estacionamiento

- Establecer dirección de circulación para la entrada y salida de vehículos y motocicletas para evitar aglomeraciones en los puntos de entrada y salida.
- Se recomienda reducir la capacidad del estacionamiento entre un 30% a 50% de la capacidad actual. Esta medida debe ser re evaluada de acuerdo a la evolución y control de la pandemia, para poder garantizar una adecuada seguridad y salud, tanto para los trabajadores, como para los clientes y visitantes.
- Colocar material publicitario visible con las medidas de seguridad que se deben seguir en los centros y plazas comerciales.

Acceso a las instalaciones

- Mantener disponible el acceso de todas las puertas de entrada para visitantes y clientes para evitar aglomeraciones.
- Destinar puertas específicas tanto para entrada como para salida de trabajadores, visitantes y clientes.
- Contar con puestos de chequeo de salud en cada entrada. Estos se encargarán de realizar la toma de temperatura, revisión del uso adecuado de EPP, desinfección de las suelas del calzado y brindar alcohol en gel (al 70% como mínimo) al momento del ingreso a cada trabajador, visitante y cliente.
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal de acuerdo con las medidas generales.
 - Si durante la espera para el ingreso, se debe aguardar tiempo debido al cumplimiento de distanciamiento social dentro del centro o plaza comercial, este debe ser bajo sombra sin exposición a fuentes de calor (sol, maquinaria, etc.) para evitar medidas de temperatura erróneas o falsas.

Circulación de visitantes

- Delimitar las áreas de circulación para visitantes y clientes
- Señalizar el sentido de circulación dentro del centro o plaza comercial. En un extremo lateral hacia una dirección y en el otro extremo lateral hacia la dirección contraria
- Evitar la circulación en direcciones que tengan intersección con otra en el que los trabajadores, visitantes y clientes puedan tener contacto frente a frente.

Espacios comunes y áreas de descanso

Exhibiciones y ferias, cines, teatros, áreas de juego y otros similares que, por su particularidad, conlleven a la agrupación o posible aglomeración de personas en un mismo lugar, deben de permanecer sin operar mientras no se contenga el estado de pandemia de la enfermedad.

Escaleras y elevadores

- Promover el uso de escaleras en vez de elevadores.
- Señalizar escaleras para indicar a trabajadores, visitantes y clientes, el lado por el cual deben circular.
 - De ser posible, establecer cuales serán utilizadas para subir y cuáles serán para bajar (deben de ser distintas)
- Indicar en las escaleras eléctricas, las gradas en que los trabajadores, visitantes y clientes deberán de ubicarse al ser utilizadas, bajo el principio de distanciamiento social establecido.
- En el caso de necesitar el uso de elevadores, limitar su capacidad a un máximo de 2 personas por vez. Realizar limpieza y desinfección de objetos y superficies dentro, luego de cada uso.

Establecimientos, negocios y tiendas por departamentos

Cada tipo de establecimiento o negocio dentro del centro o plaza comercial deberá implementar el protocolo de bioseguridad específico, de acuerdo a la actividad económica (venta al mayor y menor, restaurantes y cafeterías, reposterías, pastelerías y

panaderías, supermercados, salas de belleza, peluquerías y barberías, instituciones financieras, aseguradoras, farmacias, ferreterías, call center, etc.).

- Se recomienda un aforo máximo del 30% de clientes, dentro de los establecimientos negocios y tiendas por departamento.
- Señalizar en la entrada de cada establecimiento, negocio y tienda por departamento, el aforo máximo de visitantes.
 - Este se debe estimar tomando en cuenta los espacios de transito o espera dentro de los locales para mantener un distanciamiento adecuado (entre 1.5 y 2 metros)
- Adoptar en la entrada de establecimientos, negocios y tiendas por departamento, el mecanismo de etiqueta (rojo, verde, amarillo) para notificar a los visitantes el aforo del local y su disponibilidad de ingreso.
 - Rojo: aforo máximo (se ha alcanzado el aforo máximo permitido)
 - Verde: aforo medio (se ha alcanzado la mitad del aforo máximo permitido)
 - Amarillo: aforo mínimo (se ha alcanzado un cuarto del aforo máximo permitido o no existen visitantes en el interior)
- Todo establecimiento, negocio y tienda por departamento es responsable de:
 - Capacitar a sus trabajadores en medidas de bioseguridad.
 - Evitar el ingreso a trabajadores, clientes y visitantes que no porten su EPP.
 - Realizar toma de temperatura con termómetro clínico infrarrojo o laser a todos sus visitantes o clientes al momento de ingresar (al presentar temperatura mayor a 37.5 ° C no se podrá ingresar al local y será remitido al servicio médico disponible para su valoración).
 - Brindar al ingreso y egreso del local, gel desinfectante de manos (al 70% como mínimo), pediluvio o desinfección de calzado.
 - Velar por el distanciamiento adecuado (entre 1.5 y 2 metros) adecuado entre trabajadores, visitantes y clientes durante la permanencia en el local.
 - Facilitar a los visitantes y clientes, área para el lavado y desinfección de manos (surtido con agua y jabón) en los casos que el local permita su implementación.

- Promover las medidas de bioseguridad para trabajadores, visitantes y clientes con material publicitario visible y comunicados pregrabados dentro del local.
- Establecer un tiempo máximo de estadía por visitante o cliente de acuerdo con el rango promedio de tiempo que tomaría a estos realizar sus compras u otros en dependencia de la particularidad del establecimiento, negocio o tienda o departamento.
- Adoptar la forma de pago electrónico como principal forma cobros
- Eliminar paulatinamente el uso de billetes físicos, cheques u otro medio de pago que incurra o requiera contacto.
- Al momento de entregar las compras u otros obtenidos dentro del local, el trabajador que entrega por extremo del producto y el visitante o cliente por el otro.

Comedores (Food court) y patios

Para los puntos de venta de alimentos y bebidas se recomienda mantener las medidas de bioseguridad y distanciamiento físico e instalar barreras físicas para delimitar los espacios. Se deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Reducir el aforo del lugar limitando la cantidad de mesas y sillas y redistribuir a fin de mantener una distancia segura entre mesas (entre 1.5 y 2 metros). **Ver anexo 9.**
- Restringir la cantidad de personas dentro del local o área, considerar el número personas en fila y personas sentadas, no debe ser mayor a la cantidad de sillas disponibles.
- Las mesas y las sillas deberán manejarse mediante asignación numérica por el personal a los clientes, considerando realizar la limpieza de sillas y mesas al momento que sean desocupadas y antes de asignar a otra persona
 - Los establecimientos que no puedan cambiar la configuración de sus sillas debido a que estas se encuentren fijadas al suelo o entre sí, debe colocar acrílicos, láminas plásticas transparentes u otro material que cumpla como barrera correspondiente entre cada comensal para evitar el contacto con microgotas de Flügge, objetos y superficies de otra persona.

- Colocar un indicativo en cada mesa que ha sido utilizada. la cual permita saber a los trabajadores, consumidores y personal de limpieza, que la mesa aún no ha pasado el proceso de limpieza y desinfección.
- La limpieza de pisos, mostradores, barras, utensilios, deberá hacerse de manera exhaustiva y deberá iniciar antes de la apertura diaria
- Diferenciar las áreas de circulación con las áreas para mesas y sillas.
 - Señalizar los sitios para hacer fila, respetando la distancia mínima, en las entradas y para cada restaurante.
- Cada restaurante proporcionará gel desinfectante de manos (al 70% como mínimo) a los clientes
- Los trabajadores deberán portar el equipo de protección completo que incluye mascarillas, lentes protectores, guantes desechables, redecillas para la cabeza, delantales, uniformes o chalecos, según su puesto de trabajo.
- Los restaurantes deberán mantener la cantidad de personal esencial necesario, para no sobresaturar los espacios.
- Promover un uso limitado de bandejas plásticas y garantizar que estas sean desinfectadas antes de ser utilizadas nuevamente.

Área administrativa

El área administrativa debe mantener su espacio de trabajo limpio e higienizado, siguiendo todas las medidas generales recomendadas como parte de la prevención ante la pandemia COVID-19. Todos los trabajadores deben seguir las siguientes indicaciones:

- Uso permanente de mascarilla y medidas de bioseguridad.
- Mantener distanciamiento con los diferentes trabajadores del centro o plaza comercial de acuerdo a las medidas generales.
- Evitar de manera respetuosa saludos de contacto físico directo con otras personas.
- Limpiar y desinfectar al INGRESO/SALIDA el lugar de trabajo, superficies y objetos a utilizar o utilizados (teclado, ratón, teléfono, pantalla de su computador, utensilios, etc.) diaria y sistemáticamente.

- Para garantizar una correcta desinfección de superficies y objetos, asegúrese dejar actuar durante al menos 1 minutó, pasar un paño o toallas desechable con una solución de alcohol al 70%. Repetir rutina cada 4 horas.
- Prever dispensadores de gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) en las áreas de entrada y salida de oficinas.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante periódicamente o si se tuvo contacto con superficies.
- Realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones de forma diaria (como mínimo), por un tiempo mínimo de cinco minutos.
- Limitar la movilización de los trabajadores dentro de las instalaciones de acuerdo con la descripción de su puesto de trabajo.
- Evitar la acumulación de trabajadores en las máquinas de suministro de agua, café, té u otros. Se debe esperar por turnos, conservando el distanciamiento entre ellos.
- Recomendar el no utilizar los teléfonos, herramientas, equipo de trabajo u otros de sus compañeros de trabajo.

Salas de reuniones y eventos:

Estas áreas de reuniones deben mantener su espacio de trabajo limpio e higienizado, siguiendo todas las medidas de prevención y los trabajadores deben de cumplir lo siguiente:

- Suspender la realización de eventos internos hasta nuevo aviso.
- No se permiten reuniones presenciales, de ser indispensables, se debe contar con la autorización de su jefe directo.
- Las reuniones no deben de exceder un máximo de 3 personas. De ser inevitable la asistencia de más de 3 personas, se debe mantener distanciamiento de acuerdo a las medidas generales.
- En la medida de lo posible, usar herramientas de reuniones en línea para continuar con la rutina y evitar reuniones presenciales.
- Se deben evitar saludos de contacto directo físico.

- Al terminar la reunión se debe realizar desinfección del área ocupada haciendo usos de las medidas generales recomendadas.

Reuniones o eventos: Consideraciones clave para prevenir o reducir los riesgos de COVID-19.

A. ANTES de la reunión o evento

- Consulte los consejos de las autoridades de la comunidad donde planea celebrar la reunión o evento. Siga sus consejos.
- Desarrolle y acuerde un plan de preparación para prevenir la infección en su reunión o evento.
 - Considere si se necesita una reunión o evento cara a cara. ¿Podría ser reemplazado por una teleconferencia o un evento en línea?
 - ¿Podría reducirse la reunión o el evento para que asistan menos personas?
 - Asegure y verifique de antemano los canales de información y comunicación con socios clave como las autoridades de salud pública y atención médica.
 - Pre ordenar suministros y materiales suficientes, incluidos pañuelos de papel y desinfectante para manos para todos los participantes. Tenga máscaras quirúrgicas disponibles para ofrecer a cualquier persona que desarrolle síntomas respiratorios.
 - Controle activamente dónde circula COVID-19. Informe a los participantes de antemano que, si tienen algún síntoma o se sienten mal, no deben asistir.
 - Asegúrese de que todos los organizadores, participantes, centros de trabajo dedicados al catering y visitantes en el evento proporcionen detalles de contacto: número de teléfono móvil, correo electrónico y dirección donde se hospedarán. Indique claramente que sus detalles se compartirán con las autoridades locales de salud pública si algún

participante se enferma con una sospecha de enfermedad infecciosa. Si no están de acuerdo con esto, no pueden asistir al evento o reunión.

- Desarrolle y acuerde un plan de respuesta en caso de que alguien en la reunión se enferme con síntomas de COVID-19 (tos seca, fiebre, malestar general). Este plan debe incluir al menos:
 - Identifique una habitación o área donde alguien que se siente mal o tenga síntomas pueda aislarse de manera segura
 - Tenga un plan sobre cómo se pueden transferir de manera segura desde allí a un centro de salud.
 - Sepa qué hacer si un participante de la reunión, un miembro del personal o un proveedor de servicios dan positivo para COVID-19 durante o justo después de la reunión
 - Acuerde el plan con anticipación con su proveedor de atención médica o departamento de salud asociado.

B. DURANTE la reunión o evento

- Proporcione información o una sesión informativa, preferiblemente tanto oralmente como por escrito, sobre COVID-19 y las medidas que los organizadores están tomando para que este evento sea seguro para los participantes.
 - Generar confianza. Por ejemplo, como rompehielos, practique maneras de saludar sin tocar.
 - Fomentar el lavado regular de manos o el uso de alcohol para todos los participantes en la reunión o evento
 - Anime a los participantes a cubrirse la cara con la curva del codo o un pañuelo de papel si tosen o estornudan. Suministre pañuelos desechables y contenedores cerrados para desecharlos.
 - Proporcione detalles de contacto o un número de línea directa de salud al que los participantes puedan llamar para pedir consejo o para brindar información.
- Exhiba los dispensadores de gel para manos a base de alcohol prominentemente alrededor del lugar.

- Si hay espacio, organice los asientos de manera que los participantes estén al menos a un metro de distancia.
- Abra las ventanas y puertas siempre que sea posible para asegurarse de que el lugar esté bien ventilado.
- Si alguien que comienza a sentirse mal, siga su plan de preparación o llame a su línea directa.
 - Dependiendo de la situación en su área, o de los viajes recientes del participante, coloque a la persona en la sala de aislamiento. Ofrezcale una máscara a la persona para que pueda llegar a casa de manera segura, si corresponde, o a un centro de evaluación designado.
- Agradezca a todos los participantes por su cooperación con las disposiciones vigentes.

C. DESPUÉS de la reunión o evento

1. Conserve los nombres y detalles de contacto de todos los participantes durante al menos un mes. Esto ayudará a las autoridades de salud pública a rastrear a las personas que pueden haber estado expuestas a COVID-19 si uno o más participantes se enferman poco después del evento.
2. Si alguien en la reunión o evento fue aislado como un caso sospechoso de COVID-19, el organizador debe informarles a todos los participantes. Se les debe aconsejar que se controlen los síntomas durante 14 días y tomen su temperatura dos veces al día.
3. Si desarrollan incluso una tos leve o fiebre leve (es decir, una temperatura de 37.3 C o más), deben quedarse en casa y aislarse. Esto significa evitar el contacto cercano (entre 1.5 y 2 metros mínimo) con otras personas, incluidos los miembros de la familia. También deben llamar a su proveedor de atención médica o al departamento de salud pública local, dándoles detalles de sus viajes y síntomas recientes.
4. Agradezca a todos los participantes por su cooperación con las disposiciones vigentes.

5. Instalaciones sanitarias y de servicio.

Se recomienda la limpieza y desinfección exhaustiva de todo centro y plaza comercial cada 24 horas. Este puede ser realizado al terminar las horas de visita o como primera tarea del día. En caso que se realice al finalizar las horas de visita, se deberá velar que no exista ningún ingreso tanto de trabajadores, como visitantes y clientes luego de realizar esta actividad

Personal de limpieza

El personal de limpieza es un eslabón clave dentro de las medidas de bioseguridad a seguir e implementar. Forman parte importante en la higienización de todas las áreas donde se encuentran los trabajadores, visitantes y clientes. La limpieza debe ser rigurosa, aumentando su frecuencia de acuerdo a las medidas generales de higienización y limpieza. Dando prioridad a las zonas de mayor riesgo.

Todo el personal de limpieza deberá seguir con las siguientes recomendaciones:

- Asegurar que el personal de limpieza esté debidamente capacitado para realizar dichas tareas, se debe incluir capacitación sobre el uso correcto del EPP.
- Capacitar al personal sobre los riesgos y peligros de los productos químicos de limpieza a utilizar para la desinfección de las instalaciones.
- Uso de EPP (guantes desechables, protector facial o gafas, mascarilla) y lavado periódico de las manos.
- Mantener un distanciamiento adecuado de acuerdo a las medidas generales de distanciamiento con los diferentes trabajadores. Se recomienda el uso de batas desechables para las actividades de limpieza y manipulación de los desechos.
 - Los guantes y batas desechables deben ser compatibles con los productos químicos desinfectantes que se utilicen. Se debe retirar cuidadosamente para evitar la contaminación del usuario y del área circundante.
- Establecer cronograma de actividades de limpieza y desinfección con sus respectivos registros, número de veces, responsables y horarios establecidos.
- Portar herramientas de limpieza asignadas y no prestar utensilios entre trabajadores.

- Mantener abastecida la solución desinfectante a utilizar, no mezclar sustancias químicas sin que esta sea su indicación de proceder y uso.
- Limpiar primero las superficies sucias, deben limpiarse con un detergente o jabón y agua, luego utilizar una solución desinfectante para la desinfección de objetos y superficies.
- Todos los locales deberán someterse a una limpieza con la frecuencia necesaria, y siempre que sea posible, fuera de las horas de trabajo, con la antelación precisa para que puedan ser ventilados durante media hora al menos antes de la entrada al trabajo.
- Las zonas de contacto frecuentes, son todas aquellas con las que los trabajadores y clientes, tiene un contacto físico de manipulación reiterada. Son las áreas de mayor cuidado en las que se debe hacer una correcta, adecuada limpieza y desinfección. Se les dará prioridad y deben ser las primeras a higienizar al comenzar su jornada laboral diaria (manijas de puerta, pasamanos, superficies de metal, interruptores de luz, servicios sanitarios lavamanos, ascensor etc., estas áreas deben de limpiarse periódicamente durante la jornada de trabajo.
- Para superficies blandas (porosas), como piso alfombrado, alfombras y cortinas, elimine la contaminación visible si está presente y limpie con limpiadores adecuados indicados para su uso en estas superficies. Después de la limpieza: si los artículos se pueden lavar, lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante y luego séquelos completamente.
- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la organización o centro de trabajo.
- Toda herramienta y utensilio deberá ser higienizado de acuerdo con las medidas generales.
- Depositar las mascarillas o guantes desechables en recipientes de basura con tapas de apertura de pedal específicos para residuos contaminados.
- El personal de limpieza debe informar inmediatamente algún daño en el EPP (por ejemplo, desgarró en los guantes) o cualquier exposición potencial a su supervisor.

- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante periódicamente y al retirar su EPP. Evite tocarse la cara con los guantes o las manos sin lavar.

Zonas comunes

- Se debe revisar al menos una vez por día, el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir en aquellos equipos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones.
- También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.
- Aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

Especialmente en las áreas de "puntos calientes" utilizar el principio ALARA (tan bajo como sea razonablemente posible) y tomar un conjunto de medidas que ayuden a controlar también la ruta aérea en los edificios (aparte de las medidas de higiene estándar recomendadas por la OMS).

Recomendaciones prácticas para la operación de servicios en instalaciones del Sistema de Calefacción, Ventilación y Aire Acondicionado.

- Asegure la ventilación de los espacios con aire exterior.
- Cambie la ventilación a velocidad nominal al menos 2 horas antes del tiempo de uso de las instalaciones y cambie a velocidad más baja 2 horas después del tiempo de uso de las mismas.
- En las noches y fines de semana, no apague la ventilación, pero mantenga los sistemas funcionando a menor velocidad.
- Asegure una ventilación regular con ventanas (incluso en edificios con ventilación mecánica)
- Mantenga la ventilación del inodoro 24/7 en funcionamiento

- Evite abrir ventanas en los inodoros para asegurar la dirección correcta de ventilación.
- Indique a los ocupantes de las instalaciones que descarguen los inodoros con la tapa cerrada
- Cambie las unidades de tratamiento de aire con recirculación a aire 100% exterior
- Inspeccione el equipo de recuperación de calor para asegurarse de que las fugas estén bajo control.
- Apague las bobinas del ventilador o actívelas para que los ventiladores estén continuamente encendidos
- No cambie los puntos de ajuste de calefacción, refrigeración y posibles humectaciones.
- No planifique la limpieza de conductos para este período
- Reemplace el aire exterior central y extraiga los filtros de aire como de costumbre, de acuerdo con el programa de mantenimiento
- Los trabajos regulares de reemplazo y mantenimiento del filtro se realizarán con medidas de protección comunes, incluida la protección respiratoria.
- Utilice los filtros de mayor eficiencia que sean compatibles con el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (CVAC) existente y adopte flujos de aire direccionales "limpios a sucios".
- Si los recursos lo permiten, se pueden utilizar ventiladores de techo con rotación ascendente del flujo de aire combinada con sistemas de desinfección con radiación germicida ultravioleta superior (UVGI).

Servicios sanitarios.

Los inodoros y urinarios de los trabajadores y clientes son el espacio más compartido entre los trabajadores y clientes por lo que se debe de mantener de manera óptima todas las medidas generales de bioseguridad. Se deberá seguir el siguiente protocolo para uso de los mismos:

- Antes y después de hacer uso del sanitario/urinario, realizar lavado de manos con agua y jabón, se sugiere la instalación de llaves para el lavabo con cierre automático o lavabo de mando con pedal.

- Facilitar secadores de aire sin contacto, toalleros semiautomáticos o toallas de papel, existiendo, para los casos que corresponde, recipientes adecuados para el desecho de las mismas.
- Evitar el ingreso a esta área bajo toda circunstancia de alimentos, recipientes de agua, recipientes vacíos, bolsas u otros que puedan generar un foco de infección.
- Procurar mantener un distanciamiento de seguridad recomendado entre personas de 1.5 a 2 metros.
- Habilitar urinarios manteniendo el distanciamiento de seguridad.
- Realizar la descarga de los servicios sanitarios con la tapa cerrada para evitar posible propagación aérea.

6. Instalaciones para la alimentación (Comedor).

Para los trabajadores que hacen uso de áreas designadas para alimentación

- Evitar el uso de guantes desechables ya utilizados, estos deben de ser retirados y depositados en un basurero designado para desechos contaminados por material biológico antes de empezar a comer.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón o desinfección con gel desinfectante de manos (base alcohol al 70%) para entrar al área para alimentación.
- Ingresar en orden, con el distanciamiento adecuado según las medidas generales y evitar, dentro de lo posible, el contacto con superficies. Se sugiere señalizar en piso las distancias seguras entre las personas de 1.5 a 2 metros.
- Proporcionar dispensadores de gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) en área para alimentación.
- Prever estación de lavado de manos en área de alimentación, se sugiere la instalación de llaves para el lavabo con cierre automático o lavabo de mando con pedal.
- Facilitar secadores de aire sin contacto, toalleros semiautomáticos o toallas de papel, existiendo, para los casos que corresponde, recipientes adecuados para el desecho de las mismas.

- Al toser o estornudar realizarlo según las normas de etiqueta respiratoria establecidas en las medidas generales.
- Cada trabajador es responsable de las medidas de bioseguridad de sus propios alimentos. (Evitar compartir comidas, bebidas, implementos o utensilios a utilizar, con otras personas)
- Limitar la capacidad máxima de 2 trabajadores por mesa, o mejor criterio según el tamaño de las mesas del centro de trabajo. De acuerdo a las dimensiones, guardando siempre el distanciamiento adecuado.

7. Instalaciones de atención en salud en la organización o centro de trabajo.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar el funcionamiento de las instalaciones de atención en salud (clínica, consultorio, dispensario, farmacia u otras) con calidad y prontitud.
- Sensibilizar a los trabajadores sobre el uso racional y oportuno de las instalaciones de atención en salud.
- 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.
- Garantizar que las instalaciones cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal, señalizado e identificados como residuos biológicos o contaminados.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.

Las unidades de salud que se encuentren dentro del centro de trabajo, deben de identificar a los trabajadores con vulnerabilidades y factores de riesgo. Se deben identificar a todos aquellos trabajadores con ciertas condiciones de salud, que se consideran de riesgo para exposición del SARS-CoV-2 y establecer las correspondientes medidas preventivas.

8. Equipo de Protección Personal (EPP).

Uso correcto de insumos

Todo trabajador deberá poseer los insumos básicos de bioseguridad (mascarilla, lentes, alcohol gel desinfectante, guantes desechables). Cada uno de los trabajadores es responsable del uso adecuado de los mismos y la vigilancia y seguimiento del uso y buenas prácticas sanitarias será llevado a cabo por los encargados de cada centro de trabajo.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- 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.

- Colocar el EPP antes de entrar a su puesto de trabajo, el EPP desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.
- Descartar el EPP desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal, etiquetado con las advertencias precisas.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante después de retirar el EPP.
- Los centros de trabajo 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 principal 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.
- La utilización de EPP, 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 ventas, choferes y ayudantes de camiones.

No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere, no se comparten espacios con compañeros de trabajo y ningún otro trabajador ingresa al área del puesto de trabajo.

9. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

Personal de seguridad

El personal de seguridad tendrá las siguientes responsabilidades a cumplir para mantener una adecuada bioseguridad en todas las organizaciones o centro de trabajo:

- Asistir a las capacitaciones brindadas por el centro de trabajo sobre recomendaciones y medidas preventivas sobre la COVID-19
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las capacitaciones para la atención de trabajadores, visitantes, contratistas y proveedores para así prevenir malas prácticas sanitarias.

- De serle asignada la tarea de toma de temperatura, se deben seguir las medidas generales a todos los trabajadores visitantes, contratistas y proveedores, previo a su ingreso a las instalaciones del centro de trabajo.
- Velar porque los trabajadores, visitante, contratistas y proveedores guarden el distanciamiento adecuado según las medidas generales (entre 1.5 y 2 metros).
- Restringir el acceso a los centros de trabajo, solo personal esencial, de ser posible no permitir visitantes.

Área de aislamiento obligatorio

Esta área es imprescindible en todo centro y plaza comercial. Debe ser una habitación separada o aislada físicamente de los locales y zonas de circulación pública. Estas áreas deben estar aisladas mediante paredes y puertas de acceso y salida en buen estado, debidamente señalizadas, indicando el peligro de riesgo biológico.

Será utilizada al momento de presentarse un caso sospechoso de COVID-19 dentro de las instalaciones. Aquí se aislará a la(s) persona(s) que presentaron sintomatología. Se brindarán medidas de bioseguridad y se le aislará hasta que llegue el medio de transporte para remitirle a un centro asistencial para COVID-19.

Toda área de aislamiento obligatorio deberá contar con lo siguiente:

- Lavabo y servicio sanitario (abastecidos de insumos en forma continua)
- Camilla y silla de espera
- Equipos de protección personal (mascarillas o equivalente, guantes, lentes de protección, pantallas de cara, batas, gorros, cubre botas).
- Material para limpieza y desinfección (utensilios, desinfectantes de superficies y objetos, jabón, alcohol en gel al 70% como mínimo).
- Recipiente y área específica señalizados para hacer descarte de los insumos utilizados, se debe realizar cierre con doble bolsa con cierre independiente cada una.

10. Manejo de desechos sólidos y líquidos.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la organización o centro de trabajo.
- 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.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.
- Es importante prestar especial atención, al manejo de los desechos que no son habituales en la organización o centro de trabajo, como los provenientes de los EPP y las instalaciones de salud.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos como posible foco de infección).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor o basurero donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

11. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.

Todo trabajador, debe contactar al área de Recursos Humanos antes de su retorno al centro de trabajo. El área correspondiente deberá brindar indicaciones a seguir para los siguientes casos:

- Retorno de vacaciones en el extranjero.
- Contacto directo con personas que hayan estado en el extranjero.
- Si tiene los siguientes síntomas: fiebre, tos seca, fatiga o dificultad para respirar.

Todos los trabajadores deben estar capacitados no sólo para saber qué hacer cuando se sospeche que se ha producido una infección por SARS-CoV-2 (COVID-19), sino también para promover medidas de prevención. Por lo tanto, se recomienda que todos sean entrenados en:

- Información sobre la COVID-19, en particular sobre los síntomas, el período de incubación y los modos de transmisión del virus.
- Información epidemiológica sobre las zonas afectadas.
- Información sobre medidas de prevención, incluyendo información sobre desinfectantes y la correcta higiene de las manos.
- Información sobre cómo proceder en caso de presentar síntomas.
- Materiales disponibles (folletos informativos y medidas de prevención).

Recomendaciones generales:

- Si el trabajador o cliente presenta síntomas como tos, fiebre, dolor en la garganta y dificultades para respirar, avocarse a la clínica más cercana o llamar al 911 para solicitar asistencia u otro mecanismo determinado por el SINAGER.
- Primero realizar la llamada y esperar que el personal médico correspondiente brinde las indicaciones.
- En caso de presentar síntomas al estar en casa, comunicarse con el jefe directo para informar sobre los mismos y determinar el no presentarse a laborar como medida preventiva de contagio.

- En caso de tener incapacidad médica, presentar documentación al centro de trabajo que se extienda por parte del personal de salud en caso de ameritar la misma, que refiera medicamentos prescritos, recetas y recomendaciones a seguir por el personal de salud que certifica la atención.

Si algún trabajador presenta síntomas como pérdida del olfato, fiebre, tos seca, problemas respiratorios, dolor para tragar, vómitos o fatiga que son síntomas de la COVID-19 se debe hacer lo siguiente:

Protocolo general para jefes de trabajadores.

En caso que algún trabajador presente o informe sobre sintomatología en la cual se sospeche como probable padecimiento de la COVID-19, se deberá realizar lo siguiente:

- Si el trabajador refiere síntomas gripales o fiebre, se deberá comunicar inmediatamente con su jefe directo.
- El jefe directo debe reportar a recursos humanos para que se dé seguimiento a los casos sospechosos de la COVID-19 proporcionando la siguiente información:
 - i. Código de empleado (en caso de poseer uno)
 - ii. Nombre completo del trabajador
 - iii. Número de Identidad
 - iv. Número de celular del trabajador
 - v. Contacto de Emergencia (Nombre y Celular)
 - vi. Temperatura detectada con fecha y hora ($>37.5^{\circ}\text{C}$)
 - vii. Síntomas (gripe, tos)
- Aislar al trabajador, brindar mascarilla y evitar su contacto con otras superficies y demás personas.
- Mantener las líneas de comunicación activas y gestionar para que se le brinde asistencia médica.
- Una vez finalizado este procedimiento, realizar desinfección de todos los posibles objetos o superficies contaminados que hayan podido tener en contacto con el trabajador sintomático.

- Si el trabajador presenta sintomatología de COVID-19 en su entrada al centro de trabajo, durante sus labores o lo ha reportado desde casa ya que asistirá al médico por posible sospecha de la COVID-19, reportar a recursos humanos para poder llevar seguimiento y epidemiología de posibles contactos a vigilar por sintomatología.

Casos domiciliarios (externos al centro de trabajo)

- Permanecer en casa
- Reportar con su jefe de directo
- Comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones.
- Comunicar al jefe sobre resultados de estado de salud, en caso que se amerite, y seguir las recomendaciones del personal médico.
- Todo trabajador con diagnóstico positivo de COVID-19, será remitido con su respectiva ficha epidemiológica al centro de asistencia de salud más cercano.
 - El tiempo estimado varía entre 4 a 7 días para obtener resultados positivos o negativos, los cuales deberán ser notificados al centro de trabajo (jefe inmediato), para poder realizar un seguimiento epidemiológico de sus contactos.

Casos dentro de las instalaciones del centro de trabajo

- Notificar a su jefe de directo.
- Realizar medidas de aislamiento y contingencia para prevenir el contacto con demás trabajadores y clientes.
- El jefe directo debe comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones y asistencia al trabajador. Recordar que este no debe tocar superficies para evitar la contaminación y posible propagación.
- Una vez que ya haya recibido atención médica, cada trabajador deberá notificar al centro de trabajo (llamar a su jefe de inmediato) e informar sobre su condición (positivo confirmado, caso sospechoso o negativo) y deberá presentar documentación medica que avale su condición ya sea de incapacidad, aislamiento o traslado al hospital.

Zona de limpieza después de un caso potencial o confirmado de la COVID-19

- Se recomienda cerrar las zonas utilizadas por el trabajador enfermo, para este proceso realizar la limpieza y desinfección con sustancias químicas, que no tengan posibles daños a la salud. El personal deberá limpiar y desinfectar todas las áreas como oficinas, sanitarios, áreas comunes, y todas aquellas de posible contacto por la persona sospechosa o confirmado positivo por COVID-19.

IV. 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/>

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.

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 Estadísticas (INE). Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/2019/07/04/clasificador-actividad/>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/ephpm/>

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.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Diez Medidas que Todos los Lugares de Trabajo Pueden Tomar para Prevenir la Exposición al Coronavirus OHSA. USA. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 OHSA. USA. 2020.

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19

Revisado: 13 de abril de 2020

Disponible en:

https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article&id=1877:covid-19-informacion-actualizada-sobre-la-nueva-enfermedad-por-coronavirus&Itemid=229

Organización Panamericana de la Salud, OPS. COVID-19

Revisado: 13 de abril de 2020

Disponible en: <https://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>

Organización Internacional del Trabajo. Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo – Lista de Comprobación. Revisado: 09 de abril de 2020. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf

Department of Economic Development (ADDED). Circular 26/2020: Guidelines and precautionary measures for the preparation of reopening the malls and shopping centres. Abu Dhabi. April 2020

V. 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



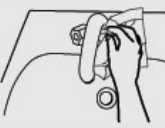
Enjuáguese las manos con agua.

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
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

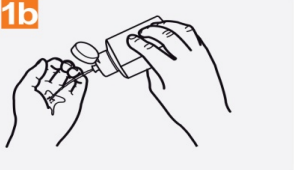
⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a



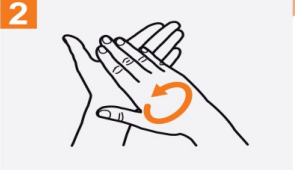
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b



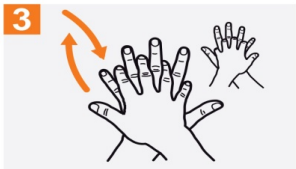
Frótese las palmas de las manos entre sí.

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



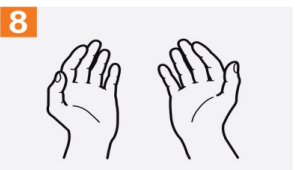
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

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



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN PAHO DE LAS AMÉRICAS

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

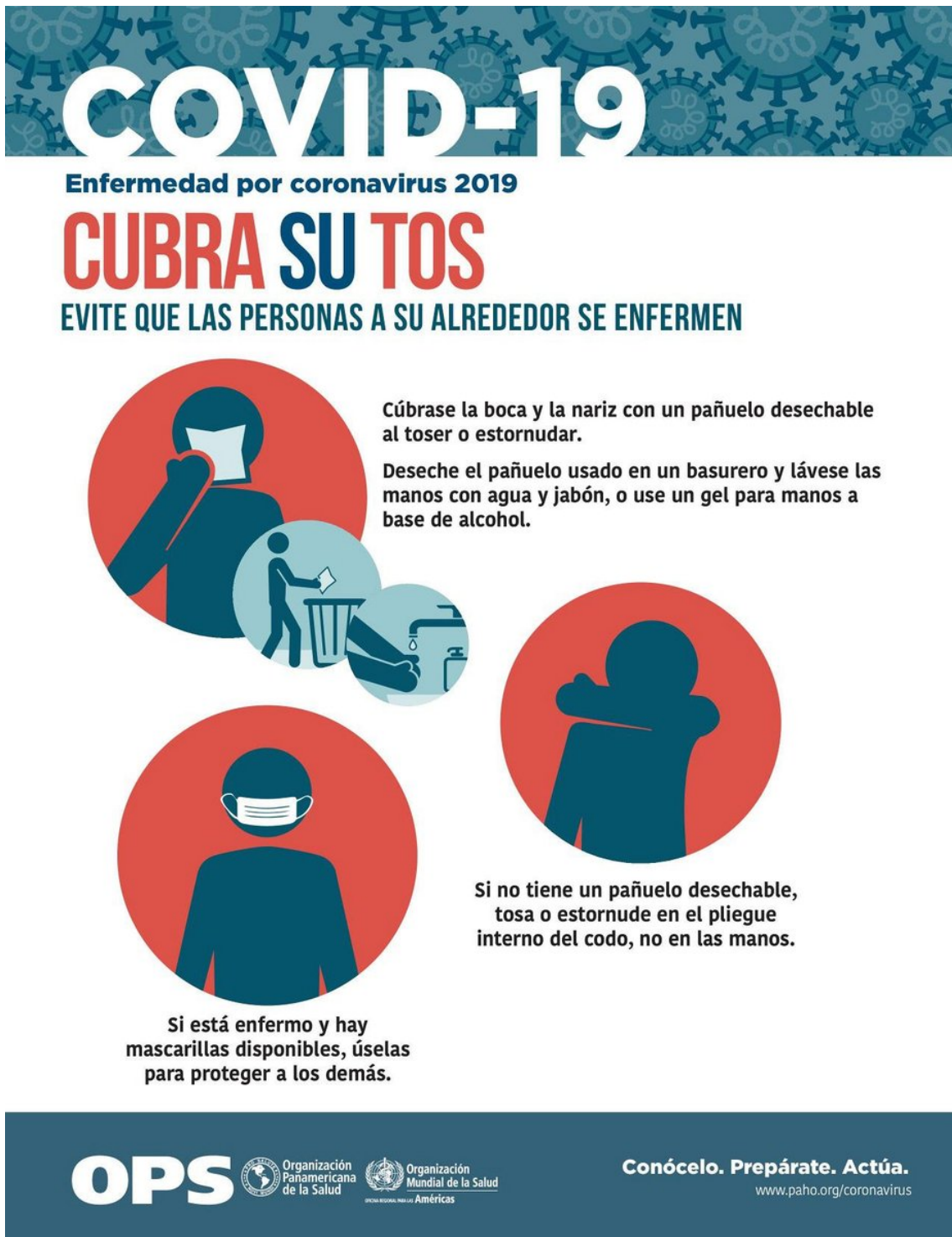
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

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



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

Anexo 4. Medidas de protección.



COVID-19
Enfermedad por coronavirus 2019
CUBRA SU TOS
EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN

 Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

 Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.

 Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

 Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

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

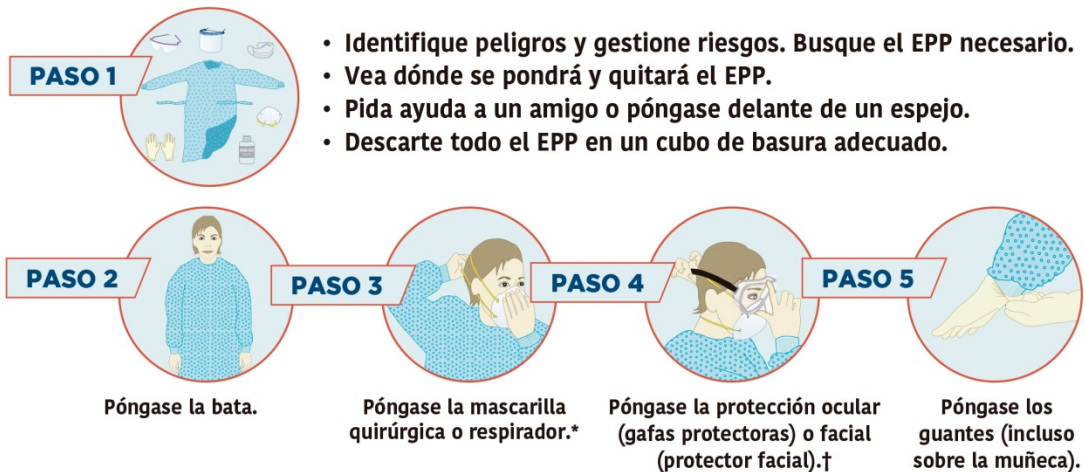
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



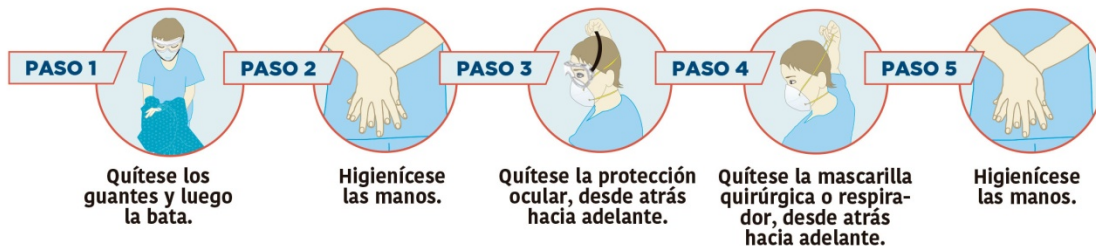
*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

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.



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

Anexo 6. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

Anexo 7. 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 (varia de 2 cm hasta 15cm), 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 8. 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 $\frac{3}{4}$ partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena $\frac{1}{4}$ 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 zigzag.
- 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/>

Anexo 9. Distribución sugerida para áreas de comidas (“Food Courts”) en centros y plazas comerciales.

