



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA SALAS DE BELLEZA, BARBERÍAS Y PELUQUERÍAS.

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 Salas de Belleza, Barberías y Peluquerías. Versión 2.

Tegucigalpa MDC 20 de mayo de 2020.

Secretaría de Trabajo y Seguridad Social

# ÍNDICE

<b>I. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>II. Antecedentes.....</b>	<b>7</b>
<b>III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en Salas de belleza, Peluquería y Barberías.....</b>	<b>9</b>
<b>IV. Referencias bibliográficas. ....</b>	<b>32</b>
<b>V. Anexos. ....</b>	<b>35</b>

## **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 Salas de belleza, Peluquería y Barberías, 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 Salas de belleza, Peluquería y Barberías, 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 Salas de belleza, Peluquería y Barberías. 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 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 Salas de belleza, Peluquería y Barberías.**

**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 con relación al 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 en gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable o el empleador. 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.

Lavarse o desinfestarse 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, planchas de pelo, secadoras, tocadores, tijeras, máquinas de afeitar, 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

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

### Limpieza de vehículos de transporte

Se deben limpiar con una solución desinfectante, es indispensable el uso guantes y mascarilla, al momento de realizar la actividad de desinfectar:

- Seguros de puertas
- Manija y superficie de agarre de las puertas
- Volante, indicadores, interruptores del tablero
- Rejillas de aireas 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.

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 y clientes que ingresen a las instalaciones del centro de trabajo deben de cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Restringir el acceso a los centros de trabajo, solo personal esencial y establecer días alternos o turnos de trabajo que reduzcan el número total de trabajadores en las instalaciones.
- Establecer la modalidad de atender los clientes previa cita, para evitar la aglomeración de personas en los espacios.
- 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 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 y clientes que ingresan a las instalaciones.
- Utilizar termómetro clínico digital infrarrojo o laser para evitar el contacto y la persona responsable de tomar la temperatura usará EPP (mascarilla quirúrgica, lentes y guantes desechables).
- Organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- Mantener las distancias recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros) para los trabajadores y clientes que ingresen a las instalaciones. Se sugiere barreras o señalización de piso para indicar las distancias correspondientes.
- Para los centros de trabajo que cuenten con torniquete/molinete (barra de acceso) para el ingreso, evitar tocarlo con la mano y desinfectar periódicamente todas las superficies de contacto frecuente.
- Utilizar el lavado de calzado o pediluvio con una solución desinfectante.
- Instalar dispensadores de alcohol en gel de manos (a base de alcohol al 70%) en todas las áreas de ingreso a los centros de trabajo para la desinfección de manos.
- Los trabajadores y clientes que presenten temperatura por encima de 37.5°C no podrán ingresar al centro de trabajo, se les debe remitir a la unidad de salud ubicada en las instalaciones del mismo o al centros de salud correspondiente establecido por las autoridades.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante al ingresar o salir del centro de trabajo.
- 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.**

##### 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 en el centro de trabajo 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 dentro de las instalaciones de acuerdo con la descripción de su puesto de trabajo.
- Cada empleado deberá utilizar sus propias herramientas y será responsable de desinfectarlas después de cada uso.
- No se permitirán mascotas y niños en los establecimientos.
- 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.

Para la atención al público tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal (entre 1.5 y 2 metros).
- Habilitarán mecanismos para el control de acceso y salida de las instalaciones.
- 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 de las instalaciones del centro de trabajo, este debe ser bajo sombra sin exposición a fuentes de calor (sol, maquinaria, etc.) para evitar medidas de temperatura erróneas o falsas.
- El patrono deberá disponer de equipos de protección individual de reserva (para trabajadores y clientes), a utilizar cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse lo suficiente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos ya establecidos de organización del trabajo.
- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar

## **5. Instalaciones sanitarias y de servicio.**

### 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 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.

- Deberán de ser desinfectadas con soluciones con un porcentaje mínimo de 70% de alcohol, o hipoclorito, después de atender cada cliente, las sillas, tijeras, secadoras, planchas de pelo y de colochos, máquinas de afeitar, peines, botes y todas las herramientas y recipientes que sean utilizadas durante el proceso de cada persona.
- Las toallas o batas de tela no podrán ser utilizadas por más de un cliente sin pasar un proceso de lavado, si por razones ajenas al centro de trabajo ya sea por falta de agua o la cantidad existente no permite que la use cada cliente, será necesario que las mismas sean cambiadas por batas y toallas desechables para poderlas descartar después de cada uso.
- 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, desgarramiento 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 diariamente 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.
- Reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

### Servicios sanitarios.

Los inodoros y urinarios del personal 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.

## **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 señalar 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 empleado 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.
- Si el espacio es pequeño y no se puede mantener el espacio correcto entre los trabajadores, se deberá generar un turno para cada uno de los mismos.

## **7. 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, y todo el personal sin excepción ya que todos están interactuando con los clientes.

Es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral, no se comparten espacios con compañeros de trabajo y ningún otro trabajador ingresa al área del puesto de trabajo.

## **8. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.**

### Personal de seguridad

El personal de seguridad podrá ser el mismo que el administrador, ya que tendrá las siguientes responsabilidades a cumplir para mantener una adecuada bioseguridad en todas las organizaciones o centro de trabajo:

- Brindar las capacitaciones 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, visitantes 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.

## **9. 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.

#### **10. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.**

Todo trabajador, debe contactar al administrador 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°C).
  - vii. Síntomas (gripe, tos y otros relacionados con la COVID-19).
- 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 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](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 OSHA. USA. 2020.

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

## 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** Sirvase 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](http://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** 

**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** 

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  
ORGANIZACIÓN DE AMÉRICAS

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**  
[www.paho.org/coronavirus](http://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

**Conócelo. Prepárate. Actúa.** [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

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



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

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL  
de la Salud  
Américas

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

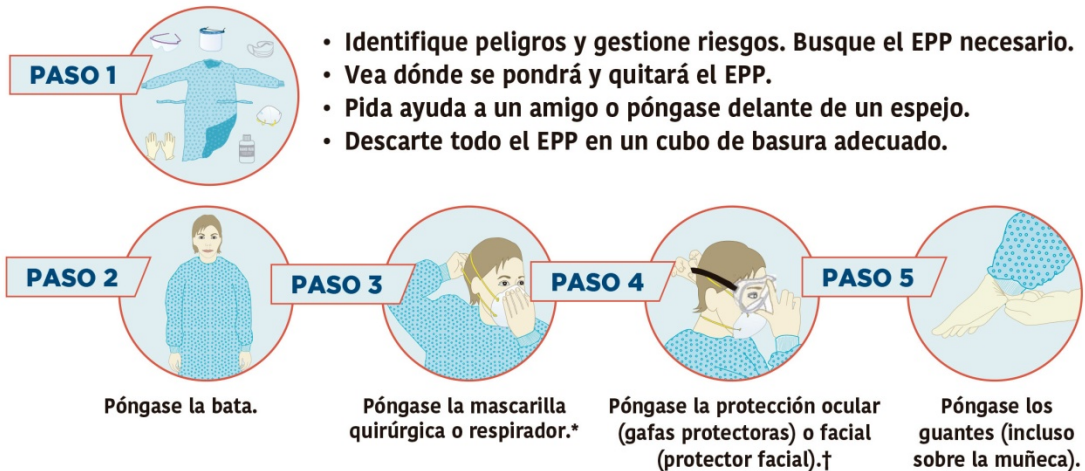
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

## Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

# COVID-19

## Enfermedad por coronavirus 2019

### CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



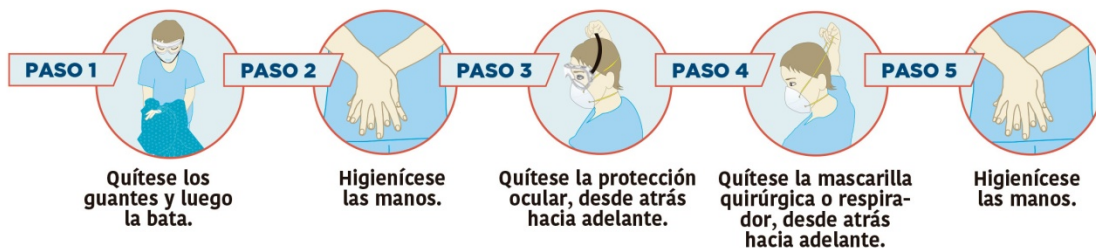
\*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

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/>