



# RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN ÁMBITOS LABORALES COVID – 19





## **COVID 19 – ¿QUÉ ES?**

**Es un virus previamente desconocido, detectado en China en Diciembre de 2019, y para el que los humanos no tenemos anticuerpos todavía.**

**Es una enfermedad respiratoria que afecta a diferentes personas de diferentes maneras.**

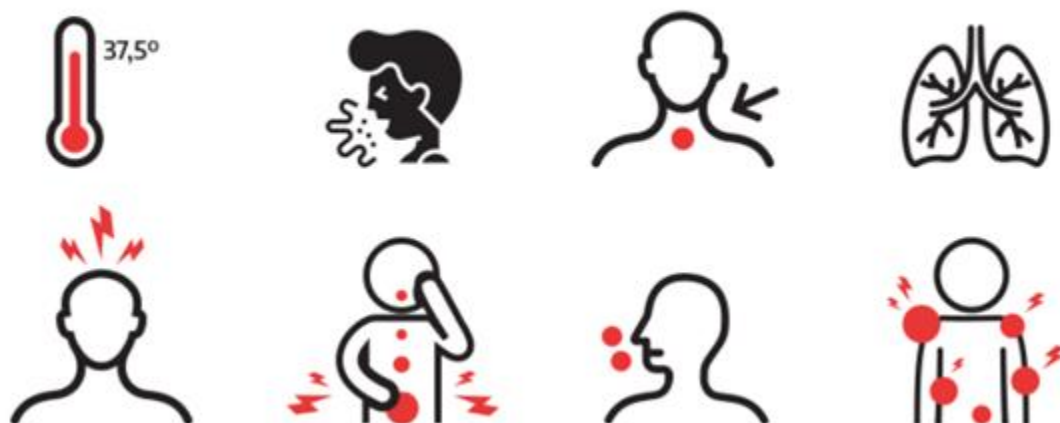
**La mayoría de las personas infectadas desarrollan síntomas leves a moderados y se recuperan sin requerir un tratamiento especial.**

**Las personas que tienen afecciones médicas subyacentes y las personas mayores de 60 años tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves y la muerte.**





## COVID 19 – SINTOMAS



### **MUY IMPORTANTE:**

**si presentas dos o más de los siguientes síntomas: fiebre de 37,5, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, dolor muscular, cefalea, diarrea y/o vómitos. O si tenés solo pérdida brusca de gusto u olfato, comunicate inmediatamente con el sistema de salud de tu localidad.**





## COVID-19 ¿CÓMO SE TRANSMITE?

De lo estudiado hasta el momento se sabe que se transmite a través de gotitas que se producen al hablar, toser o estornudar.

Estas llegan desde la persona enferma hasta la persona sana a través del aire, así como también impactan sobre las manos al toser o estornudar, trasladándose a distintas superficies.

Por eso es importante mantener distancia entre las personas de 2 metros o más





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS

**La higiene de manos es la medida principal de  
prevención y control de la infección.**





# MÉTODO LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

**Duración 40 a 60 segundos!**

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
MÓJESE LAS MANOS CON AGUA	DEPOSITE EN LA PALMA DE LA MANO UNA CANTIDAD DE JABÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR TODAS LAS SUPERFICIES DE LAS MANOS	FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SI	FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA.
 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SI CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS	FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO OPUESTA AGARRÁNDOSE LOS DEDOS	FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO, ATRAPÁNDOLO CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA Y VICEVERSA	FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
ENJUÁGUESE LAS MANOS CON AGUA	SEQUESE CON UNA TOALLA DESECHABLE	SÍRVASE DE LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO	SUS MANOS SON SEGURAS





## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS**

**Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:**

- **Antes y después de manipular basura o desperdicios.**
- **Antes y después de comer o manipular alimentos.**
- **Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas.**
- **Después de manipular dinero, llaves, etc.**
- **Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.**





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS

**Cada vez que se regresa al domicilio:**

- **Colocar el calzado de calle en un recipiente para desinfectarlo (ej. rociado con agua lavandina o solución de alcohol).**
- **Lavar la ropa utilizada.**
- **Desinfectar los objetos personales llaves, billeteras, anteojos, etc.**
- **Limpiar el teléfono celular con alcohol al 70%**







## MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS



Al estornudar o toser  
protegete con el pliegue del  
codo o utilizá pañuelos  
desechables, eliminarlos y  
lavate las manos.





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES Y COLECTIVAS

- Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca, etc.
- Recoger el cabello.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.)





## USO DE BARBIJO



Antes de colocarlo lavarse bien las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.



Para colocarlo tomarlo de las tiras sin tocar el frente y asegurarse de tapar bien nariz, boca y mentón.



Durante su uso evitar tocarlo, si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.



Al quitarlo, hacerlo por detrás, sin tocar la parte delantera y ponerlo a lavar inmediatamente si es de tela, para luego lavarse las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

- **Mantener los ambientes bien ventilados (incrementar el porcentaje de aire intercambiado con el exterior lo máximo que el sistema permita).**
- **Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70%.**
- **Si es posible aislar al trabajador, a fin de evitar el contacto con otras personas. Colocar mamparas, pantallas o cortinas adecuadas para separar a los trabajadores entre sí y del público en general. Realizar el trabajo reduciendo la dotación al mínimo posible, sin que aumente la situación de riesgo del trabajador.**
- **Proveer a los trabajadores todos los elementos de higiene y seguridad necesarios y adecuados para el desarrollo de la tarea.**
- **En los lugares de atención al público, controlar y restringir el ingreso de clientes de manera de garantizar una distancia de separación mínima de 2 metros entre cada persona.**





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

- Reforzar las medidas de higiene de los locales de trabajo y de atención al público, incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, sector de cajas, entrega de mercadería, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el trabajador o público pueda entrar en contacto.
- Contar con reposición de EPP y kit de desinfección e higienización.
- Desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.
- Realizar la limpieza del sector antes y después de realizar el trabajo.
- Contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición para el personal de limpieza.
- Antes de un relevo en la operación de la maquinaria, limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (controles, teclado, mouse, pantallas, herramientas, pisos, pasamanos, picaportes, etc.).





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

- En el caso de uso compartido de vehículos de asistencia técnica (por ejemplo: camionetas), desinfectar de manera regular (volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.). La opción recomendable para evitar contagios, es evitar el uso compartido.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo.





## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- **Deben ser seleccionados de acuerdo a la actividad y tarea a desarrollar por el trabajador.**
- **Son de uso individual!!! No se deben compartir.**
- **Los elementos de protección contra el covid-19 deben ser preferentemente descartables y no deben interferir con los EPP necesarios para desarrollar la tarea en forma segura.**
- **Los EPP y la ropa de trabajo deben ser resistentes a la penetración de microorganismos, a las roturas y el desgaste prematuro.**





# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS Y AMBIENTES DE TRABAJO

Utilizar la “técnica de doble balde - doble trapo”, se necesita: agua, detergente, lavandina, dos baldes y dos trapos.

## Para la limpieza:

- En el balde N° 1 agregar agua y detergente.
- Sumergir el trapo N° 1 en balde N° 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

## Para la desinfección:

- En el balde N° 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N° 2, escurrir y friccionar en las superficies.
- Enjuagar con trapo N° 2 sumergido en balde N° 2 con agua.
- Dejar secar

### **Importante:**

Para las tareas de limpieza usar:  
guantes impermeables y protectores oculares para evitar el  
contacto con los detergentes y lavandinas utilizados

**NO MEZCLAR DETERGENTE Y LAVANDINA**







## DESPLAZAMIENTO HACIA Y DESDE TU TRABAJO - RECOMENDACIONES



EN VIAJES CORTOS **INTENTÁ CAMINAR O UTILIZAR BICICLETA**, ASÍ PERMITÍS MÁS ESPACIO PARA QUIENES NO TIENEN OTRA ALTERNATIVA DE TRASLADO.



RECORDÁ LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA **HIGIENE DE LA MANOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS** DE LOS DESPLAZAMIENTOS QUE VAYAS A REALIZAR.



DESPLAZATE PROVISTO DE UN **KIT DE HIGIENE PERSONAL**.



SI ESTÁ A TU ALCANCE DESPLAZATE EN TU VEHÍCULO PARTICULAR: RECORDÁ **MANTENERLO VENTILADO** PARA GARANTIZAR **LA HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL INTERIOR** DEL MISMO.



**EVITÁ AGLOMERAMIENTOS** EN LOS PUNTOS DE ACCESO AL TRANSPORTE QUE VAS A UTILIZAR.



**NO UTILICES TRANSPORTE PÚBLICO SI CREÉS QUE ESTÁS ENFERMO O CON SÍNTOMAS** DE CORONAVIRUS (*Fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria*).



**NO UTILICES LOS ASIENTOS PRÓXIMOS AL CHOFER DEL COLECTIVO** Y RESPETÁ LAS DISTANCIAS MÍNIMAS RECOMENDADAS.



**CUBRÍ TU NARIZ Y BOCA** AL TOSER O ESTORNUDAR CON UN PAÑUELO DESCARTABLE O CON EL PLIEGUE DEL CODO. (*No tosas o estornudes en dirección a otras personas*)





# Requisitos para realizar la denuncia

COVID -19

## Requisitos para realizar la denuncia



Con la finalidad de agilizar el proceso de denuncia ante un caso positivo de COVID -19, Galeno ART le acerca los siguientes requisitos de carácter formal necesarios para realizarla.

1

Estudio de diagnóstico de entidad sanitaria incluida en el REGISTRO FEDERAL DE ESTABLECIMIENTOS DE SALUD (R.E.F.E.S.) creado por la Resolución del MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN (M.S.N.) N° 1.070 de fecha 26 de junio de 2009, con resultado positivo por coronavirus COVID-19, debidamente firmado por profesional identificado y habilitado por la matrícula correspondiente.

2

Descripción del puesto de trabajo, funciones, actividades o tareas habituales desarrolladas, así como las jornadas trabajadas fuera del domicilio particular del trabajador, entre los TRES (3) y CATORCE (14) días previos a la primera manifestación de síntomas.

3

Constancia otorgada por el empleador, que como Anexo de Firma Conjunta IF-2021-21059535-APN-GACM#SRT forma parte de la Resolución SRT 10/2021, a los efectos de la certificación de la prestación efectiva de tareas en el lugar de trabajo, fuera del domicilio particular del trabajador, entre los TRES (3) y CATORCE (14) días previos a la primera manifestación de síntomas.

4

En caso de que el trabajador/a no manifestara síntomas deberá acreditar la prestación efectiva de tareas durante una o más jornadas, fuera de su domicilio particular, entre los TRES (3) y CATORCE (14) días previos a la realización del estudio diagnóstico previsto en el acápite 1. precedente.

