



# 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



fiebre de  
37,5°C o más



tos



dolor de  
garganta



dificultad  
respiratoria



pérdida de  
gusto u olfato

**MUY IMPORTANTE:**  
si presentas alguno de estos síntomas,  
acompañados de fiebre, comunícate  
inmediatamente con el número de emergencia  
local



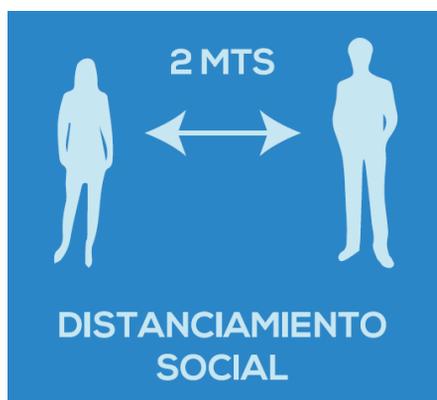


## COVID-19 ¿CÓMO SE TRANSMITE?

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

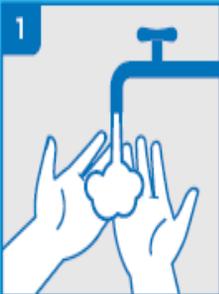
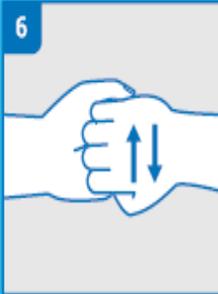
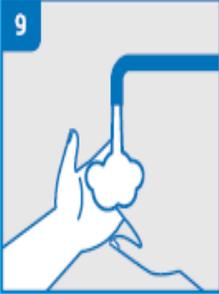
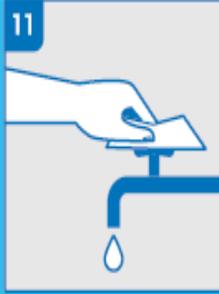
**La higiene de manos es la medida principal de  
prevención y control de la infección.**





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





## **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

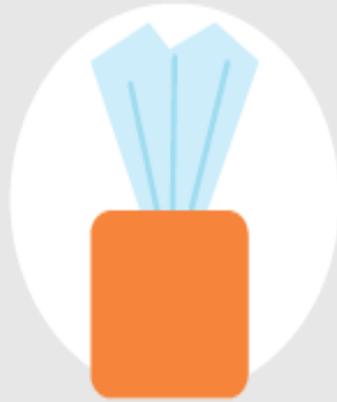
**Cada vez que se regresa al domicilio:**

- **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*)





## COBERTURA COVID-19

Mediante el Decreto de Necesidad y Urgencia 367/20, el Poder Ejecutivo determinó que el Covid -19 será considerado presuntivamente una enfermedad de carácter profesional no listada, respecto de los trabajadores dependientes que se encuentren realizando actividades consideradas esenciales, en el marco del aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Las ART , deberán cubrir los Pacientes infectados con el COVID-19 confirmado con el test (+), con las siguientes condiciones:

- Solo aquellas actividades consideradas esenciales de acuerdo al Decreto 297/20 y sus modificatorias.
- Fecha de confirmación de la enfermedad igual o posterior al 20/3/ 2020.

### MUY IMPORTANTE:

**Si presenta síntomas sospechosos, pero no tiene un diagnóstico confirmado, test (+), no debe dirigirse a un prestador médico de la ART.**

**Debe solicitar atención**

**a la salud pública o a la obra social.**

**Únicamente en los casos de tener diagnóstico confirmado, debe comunicarse con Galeno ART al 0-800-333-1400.**

