



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

MANUAL DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA CENTROS DE TRABAJO

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.

Manual General de Bioseguridad por motivo de Pandemia CODVID-19 para Centros de Trabajo. Versión 2.

Tegucigalpa MDC 12 de abril 2020

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.

INDICE

1. <i>Introducción.</i>	4
2. <i>Antecedentes.</i>	7
3. <i>Análisis y gestión de riesgos.</i>	14
4. <i>Precauciones y medidas generales.</i>	30
5. <i>Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo por actividad económica / profesión u oficio.</i>	45
6. <i>Referencias bibliográficas.</i>	58
7. <i>Anexos.</i>	61

1. Introducción.

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

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

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

Para los efectos de aplicación de este manual, 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 manual, 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 de la salud ante la pandemia, 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 Secretaria 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 la salud, en especial, las relacionadas con la COVID-19, así como para el manejo de casos y contactos.
- 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 las empresas 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 manual se estructura en siete 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. Un apartado donde se presentan los elementos más importantes para el análisis y la gestión de riesgos biológicos. En el apartado precauciones y medidas generales se presentan un grupo de medidas comunes a todas las actividades económicas y en el de precauciones y medidas específicas, se detallan las principales medidas a considerar de para algunas de las actividades económicas prioritarias. 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 manual.

Este manual, 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 EURO EMPLEO apoyó decididamente este esfuerzo de gran valor científico y técnico.

1. Antecedentes.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conoce de 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad.

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SAR 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.

Historia Natural de la Enfermedad por SARS CoV-2.

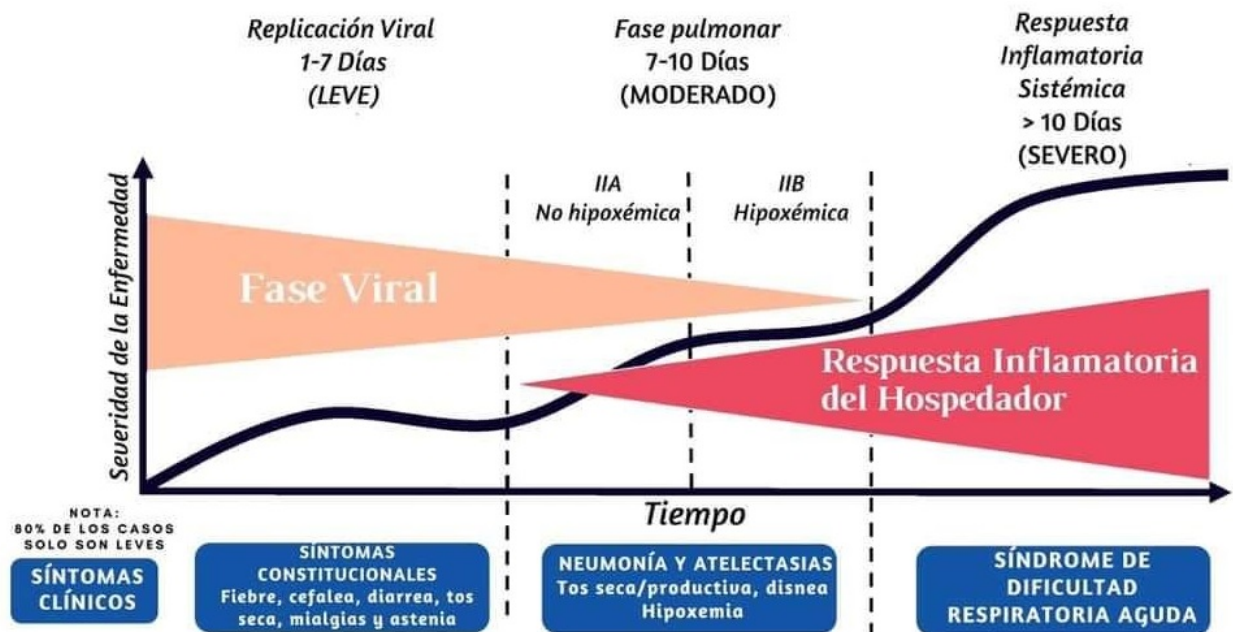
Las personas enfermas por SARS CoV-2 presentan un período de incubación asintomático, con una duración media de 5 a 6 días y un rango entre 1 y 14 días.

Pasado este período se comienzan a presentar, síntomas y signos, que pueden ser desde leves y moderados, alrededor del 80 % de los enfermos, pasando por las formas más graves y complicadas, que requieren hospitalización y soporte respiratorio mediante ventilación mecánica, alrededor del 15 % de los casos, hasta la muerte en alrededor del 5 % de los casos.

Los primeros síntomas y signos, se evidencian en el sistema respiratorio superior y se presentan en forma similar a un resfriado / gripe / catarro común. Por orden de frecuencia se puede presentar, fiebre, tos seca, fatiga, secreción nasal de moco, pérdida del olfato y del gusto, falta de aliento, dolor muscular o articular, dolor de garganta, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas o vómitos, obstrucción nasal y diarrea. La duración de la enfermedad es de alrededor de 15 días. Existen evidencias, de que una vez eliminados los síntomas y signos y declarada la curación, la persona puede continuar transmitiendo el virus entre 7 y 14 días.

En la figura 1 se resume la progresión de los síntomas y signos en la COVID-19, según las fases del proceso fisiopatológico.

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



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

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

En el caso del SARS CoV-2 la triada ecológica o epidemiológica está constituida por:

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

La presencia de envoltura lipídica del virus, determina que sea fácilmente destruido por sustancias saponificantes (jabones y detergentes).

Según la clasificación de microorganismos infecciosos por grupos de riesgo de la OMS, el virus SARS-CoV-2, se cataloga como agente biológico de riesgo dentro de los grupos 3 y 4.

Grupo 3: puede causar enfermedades humanas graves y presentar un peligro grave para los trabajadores; puede presentar un riesgo de propagación a la comunidad, pero generalmente hay profilaxis o tratamiento efectivo disponible.

Grupo 4: Causa enfermedades humanas graves y es un peligro grave para los trabajadores; puede presentar un alto riesgo de propagación a la comunidad; generalmente no hay profilaxis o tratamiento efectivo disponible. Por lo que es necesario determinar el riesgo para cada ocupación y poder tomar las medidas preventivas necesarias.

Para este apartado se toman en cuenta tres criterios o indicadores básicos para evaluación de riesgo: transferibilidad, perfil de gravedad y carga o consumo de recursos.

- Transferibilidad: Número de casos y tendencias para casos reportados
- Perfil de gravedad: Porcentaje del curso grave, clínicamente crítico y mortal de las enfermedades
- Consumo de recursos del sistema de salud, teniendo en cuenta las medidas tomadas y todas las opciones básicas para la prevención y el control.

Huésped u hospedero: cualquier humano.

El más importante modo de transmisión es de humano a humano.

Según la evidencia actual, es probable que se transmita de las siguientes maneras:

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

El número básico de reproducción (R0), se ha calculado entre 2 y 5, lo que significa que cada persona infectada, aunque no tenga síntomas, puede infectar y enfermar, como promedio, a ese número de contactos. Mientras mayor sea el R0, más probabilidad tiene la infección de propagarse. Tasa de ataque de un 30%-60%

Ambiente: cualquier ambiente donde esté presente y circule el virus.

La exposición puede ocurrir en cualquier ambiente, donde existan personas infectadas. Los trabajadores pueden por lo tanto infectarse en muchos de los ambientes presentes en los centros y puestos de trabajo.

Es importante mencionar algunos de los más importantes:

- Medios de transporte colectivos entre la vivienda y el centro y lugar de trabajo o viceversa.
- Lugares y puestos de trabajo, en especial, aquellos que requieran la colaboración entre personas (trabajo en grupos o equipos).
- Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas (áreas de accesos de entrada y salida, recepciones o lobbies, salas de estar / espera, salas o lugares de recreación, comedores, cafeterías, servicios sanitarios, puntos de servicios, puntos de ventas, áreas de fumadores, dormitorios y albergues).

Permanencia del SARS-CoV-2 en objetos y superficies (fómites).

Puede permanecer viable e infeccioso en aerosoles durante varias horas y en superficies desde horas hasta días.

- Aerosoles hasta 3 horas
- Cobre hasta 4 horas.
- Cartón / papel hasta 24 horas.
- Acero inoxidable entre 48 y 72 horas.
- Plástico 72 horas.

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 (entre 1,5 y 2 metros).
- Evitación de contactos entre personas.
- Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfectado de objetos o superficies de manera frecuente.

Sobre el huésped u hospedero:

- Determinación de personas con factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad y proceder según disposiciones de la organización o centro de trabajo.
- Determinación de convivientes con personas que presenten los factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad y proceder según disposiciones de la organización o centro de trabajo.

- Determinación y aislamiento de sospechosos y enfermos (cuestionarios autoadministrados, entrevista epidemiológica, entrevista médica, examen médico, exámenes complementarios como PCR o pruebas de anticuerpos).
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre las medidas de protección y prevención.
- Educación y formación sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud, ante la sospecha de síntomas o signos de la COVID-19.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de Equipos de Protección Personal (EPP), cambio frecuente y lavado de la ropa).
- Entrega y uso de los EPP necesarios y adecuados, según el puesto de trabajo (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel, pies y calzado).
 - Protección ocular (gafas, lentes, espejuelos, caretas).
 - Boca y boca (mascarilla, tapaboca, nasobuco, mascara).
 - Manos (guantes).
 - Piel (ropa especial, uniforme, bata, gabacha, delantal).
 - Pies y calzado (calzado especial, botas cubre calzado).
- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

Detección de sospechosos y enfermos:

La detección de sospechosos y enfermos se realiza mediante la aplicación de una serie de herramientas, que consideran las definiciones técnicas de caso sospechoso y caso confirmado como son:

- Cuestionarios autoadministrados sobre contactos y síntomas / signos.
- Entrevista epidemiológica.
- Entrevista médica.
- Examen médico (signos vitales, general y sistema respiratorio).

- Exámenes complementarios (PCR, pruebas de anticuerpos u otro examen que refiera la literatura científica).

2. Análisis y gestión de riesgos.

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

Para la gestión de riesgos, es imprescindible determinar al menos tres elementos:

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

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

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

La importancia de la gestión de riesgos es ampliamente reconocida en todas sus diferentes aplicaciones, pero presenta una gran relevancia dentro de la seguridad y salud en el trabajo, al menos por las siguientes razones:

- Permite mejorar las condiciones de trabajo (trabajo seguro y saludable).
- Permite mejorar la calidad de vida y bienestar de los trabajadores y sus familias.

- Permite establecer consideraciones éticas y morales sobre la persona que trabaja como humano y no como fuerza productiva (trabajo digno y decente).
- Permite establecer al trabajo como factor de desarrollo personal y social (Integración).
- Permite evidenciar la responsabilidad empresarial en salud y seguridad de los trabajadores.
- Permite integrar a la seguridad y salud de los trabajadores en la calidad de los productos y la imagen de la organización (corporativa).
- Permite cumplir la legislación y normativa nacional e internacional (condiciones mínimas).
- Permite reducir / eliminar los costes por consecuencias directas a la seguridad y salud de los trabajadores (relacionados con reparación de daños por accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, incapacidades, ausentismo, daños a la propiedad).
- Permite reducir / eliminar los costes de consecuencias indirectas (relacionados con producción, productividad, imagen de la organización).

Gestión de riesgos de agentes biológicos.

La bioseguridad se define como el conjunto de medidas de protección, promoción y prevención, destinadas a mantener la salud y seguridad frente a los factores y agentes biológicos. Esta se realiza a través de la gestión, evaluación y control de los factores y agentes de riesgos biológicos relacionados con la naturaleza y condiciones de las actividades humanas.

Generalmente, la bioseguridad, junto con los factores y agentes psicosociales, es poco considerada y tomada en cuenta, en los programas y planes de prevención dentro de los sistemas de trabajo.

Con el fin de determinar la posibilidad de exposición a agentes biológicos por parte de los trabajadores es necesario que el personal encargado del área de salud y seguridad

en el trabajo establezca una estrategia de evaluación del riesgo biológico en el ambiente laboral, independientemente de la actividad económica de la empresa.

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

Para identificar los posibles agentes biológicos presentes, en las actividades laborales con manipulación no intencionada, es fundamental identificar los posibles reservorios que hay en el lugar de trabajo. Los reservorios son las fuentes, los lugares donde están y proliferan los agentes biológicos (las materias primas en la empresa alimentaria, los animales en la ganadería, los sistemas de aire acondicionado, los pacientes, etc.); por lo que es necesario conocer muy bien el proceso productivo de la empresa.

Para evaluar el riesgo biológico se deben considerar los siguientes factores: patogenicidad, vías de transmisión, transmisibilidad, virulencia, tipo de actividad y endemicidad de los microorganismos con que se trabaja. Estas características se definen operacionalmente:

Patogenicidad: capacidad de un agente infeccioso para causar daño a un huésped.

Medio/Vía de transmisión: mecanismo de penetración de un microorganismo al huésped.

Transmisibilidad: conjunto de mecanismos que permiten propagar una enfermedad.

Clasificación de ocupaciones / oficio según riesgo de exposición a SARS CoV-2.

A continuación, se identifican las ocupaciones de acuerdo con su nivel de exposición estimado. Se debe de resaltar, que el nivel de riesgo depende en parte, del tipo de ocupación, necesidad y/o requerimiento de tener un contacto menor a 1,5 y 2 metros de distancia con personas sospechosas o enfermas de COVID-19.

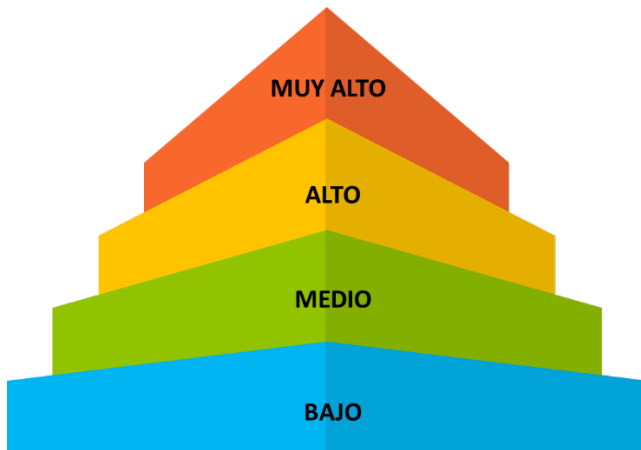
Por lo tanto, se deben adoptar directrices de bioseguridad, que velen por normas y medidas para la protección de la salud, frente a los diferentes riesgos biológicos a los que se encuentre expuesto el trabajador en el desempeño de sus funciones, así como con el medio exterior.

Todos los trabajadores son diferentes, con actividades laborales distintas. Sin embargo, la opción de evitar el contacto ya sea con personas sospechosas o infectadas y/o superficies contaminadas por el virus, no es posible de realizar en todas las ocupaciones por igual.

Por ejemplo, trabajadores en puestos directivos, gerenciales, y/o administrativos, pueden recurrir a la implementación del teletrabajo u otras múltiples herramientas desde casa o llamar para solicitar incapacidad, en caso presenten algún tipo de sintomatología relacionada al contagio del SARS-CoV-2. En el otro extremo se encuentran los trabajadores de la salud, técnicos, prestadores de servicios, comerciantes, operarios, agrícolas, entre otros, que, debido a la idiosincrasia de su ocupación, deben entrar en contacto con el público.

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

Figura 2. Pirámide de riesgo ocupacional.



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

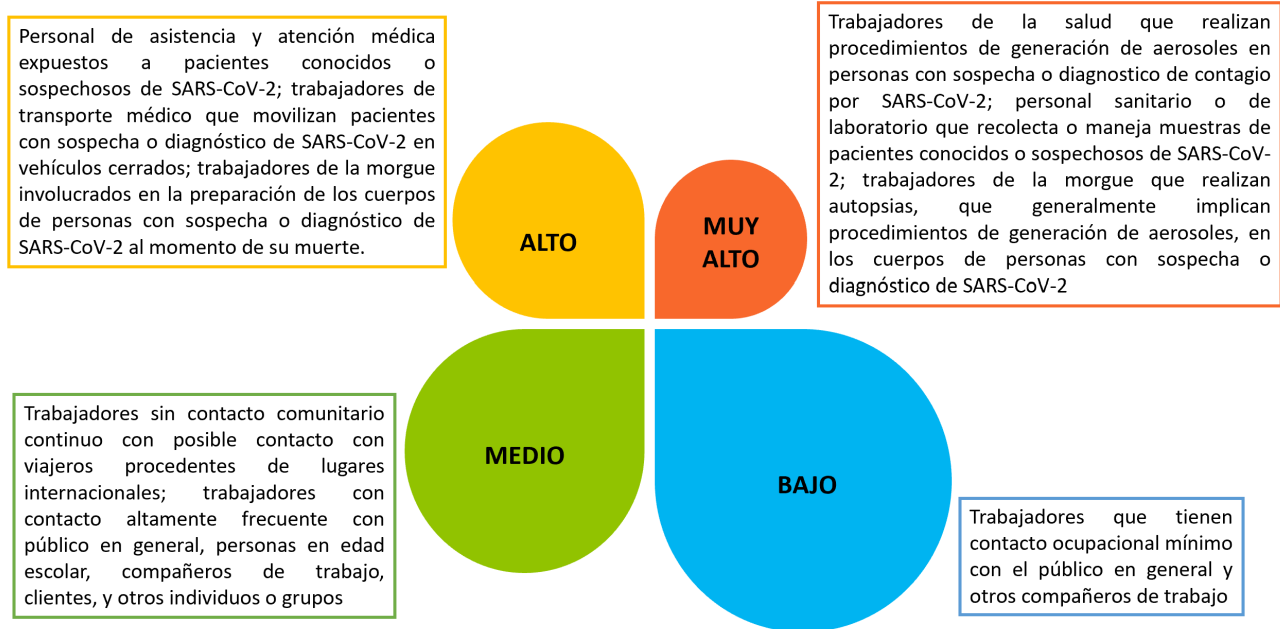
Los trabajos de **MUY ALTO RIESGO** de exposición son aquellos con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2 durante procedimientos médicos, post mortem o de laboratorio específicos.

Los trabajos de **ALTO RIESGO** de exposición son aquellos con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2.

Los trabajos de **RIESGO MEDIO** de exposición incluyen aquellos que requieren contacto frecuente y / o cercano con (es decir, entre 1,5 y 2 metros) personas que pueden estar infectadas con SARS-CoV-2, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19.

Los trabajos de **BAJO RIESGO** de exposición (precaución) son aquellos que no requieren contacto con personas que se sabe o se sospecha que están infectadas con SARS-CoV-2 ni contacto cercano frecuente (entre 1,5 y 2 metros) del público en general.

Figura 3. Personal ocupacionalmente expuesto.

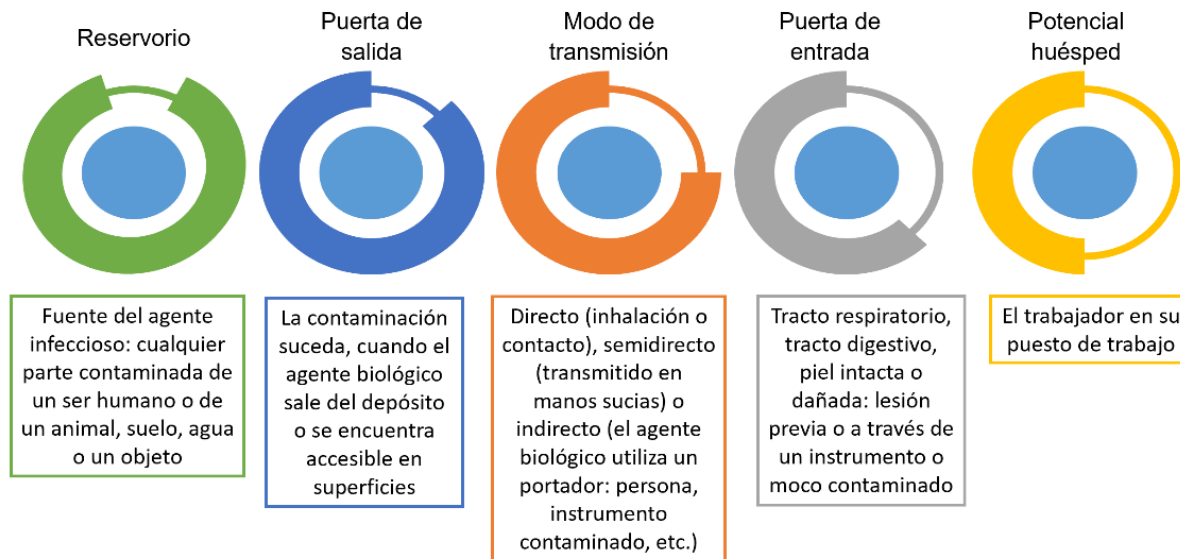


Fuente: adaptada de Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

Para Honduras, en referencia a la figura 3, se debe utilizar esta clasificación de personal ocupacionalmente expuesto por nivel de riesgo, haciendo uso del clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018), actualizado en 2018 por el Instituto Nacional de Estadística (INE), de acuerdo con las características correspondientes para cada puesto de trabajo a nivel nacional.

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

Figura 4. Cadena de transmisión.



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

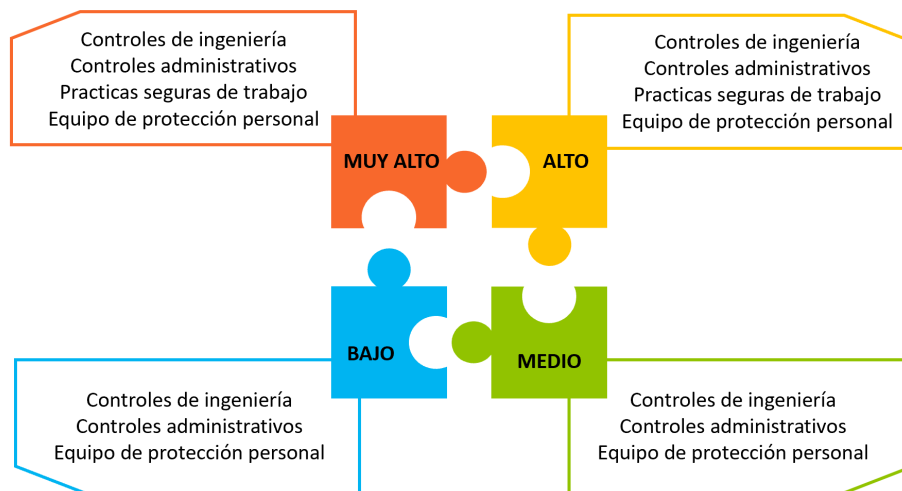
Las medidas a tomar en el lugar de trabajo se refieren a una variedad de acciones para reducir el riesgo de transmisión al disminuir las oportunidades de contacto en el lugar de trabajo y la comunidad.

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

Controlar las exposiciones a riesgos laborales es el método fundamental para proteger a los trabajadores. Tradicionalmente, se ha utilizado una jerarquía de controles como un medio para determinar cómo implementar soluciones de control factibles y efectivas. Para los niveles de riesgos expuestos en este documento, se sugiere hacer énfasis en los mencionados en la figura 5. Se debe aislar al trabajador del riesgo mediante controles

de ingeniería, cambiar las formas actuales de trabajo con controles administrativos, proteger al trabajador con equipo de protección de acuerdo con las tareas que debe realizar e implementar prácticas seguras de trabajo, tomando en cuenta las recomendaciones mencionadas en el cuadro 1, que hace referencia a los controles jerárquicos recomendados por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA).

Figura 5. Jerarquía de controles por nivel de riesgo.



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

Para la mayoría de las empresas, especialmente las pequeñas y medianas empresas, un enfoque directo de cinco pasos (que incorpore elementos de gestión de riesgos) como el que se presenta a continuación debería funcionar bien.

Paso 1. Identificar los peligros y las personas en riesgo – Buscar aquellas cosas en el trabajo que tienen el potencial de causar daños e identificar a los trabajadores que pueden estar expuestos a los peligros.

Paso 2. Evaluación y priorización de riesgos – Estimar los riesgos existentes en términos de gravedad y probabilidad de posibles daños y priorizarlos en orden de importancia.

Paso 3. Decidir sobre la acción preventiva – Identificar las medidas apropiadas para eliminar o controlar los riesgos.

Paso 4. Tomar medidas – Poner en práctica las medidas preventivas y protectoras a través de un plan de priorización.

Paso 5. Monitoreo y revisión

Cuadro 1. Jerarquía de controles recomendados por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)

Nivel de riesgo	Controles de ingeniería	Controles administrativos	Prácticas seguras de trabajo	Equipos de Protección Personal (EPP)
<p>MUY ALTO y ALTO</p>	<p>Asegúrese de que se instalen y mantengan sistemas apropiados de manejo de aire en las instalaciones de atención médica que lo requieran. Se recomienda que los pacientes con COVID-19 conocido o sospechado (es decir, la persona bajo investigación), se coloquen en una sala de aislamiento de infección en el aire, si está disponible.</p> <p>Use salas de aislamiento cuando estén disponibles para realizar procedimientos de generación de aerosol en pacientes con COVID-19 conocido o sospechado.</p> <p>Para actividades post mortem, use salas de autopsias u otras instalaciones de aislamiento similares cuando realice procedimientos de</p>	<p>Desarrolle e implemente políticas que reduzcan la exposición, como la cohorte (es decir, la agrupación) de pacientes con COVID-19 cuando no hay habitaciones individuales disponibles.</p> <p>Coloque letreros solicitando a los pacientes y a sus familiares que informen de inmediato los síntomas de enfermedades respiratorias a su llegada al centro de salud y que usen mascarillas desechables.</p> <p>Considere ofrecer una mejor supervisión médica de los trabajadores durante los brotes de COVID-19.</p> <p>Brindar a todos los trabajadores educación y capacitación específica</p>	<p>Proporcione gel desinfectante para manos, que contengan al menos 60 % de alcohol para descontaminación, a todos los trabajadores durante la actividad laboral.</p>	<p>La mayoría de los trabajadores con un riesgo de exposición alto o muy alto probablemente necesiten usar guantes, una bata, una careta o gafas, y una máscara facial o un respirador (mascara quirúrgica, N95 o similar), según sus tareas laborales y los riesgos de exposición.</p> <p>Aquellos que trabajan en estrecha colaboración con (ya sea en contacto con o dentro de 2 metros de distancia) de pacientes que se sabe o se sospecha que están infectados con SARS CoV-2, deben utilizar respiradores (mascara N95 o similar).</p> <p>Los trabajadores que eliminan el EPP y otros desechos infecciosos</p>

	<p>generación de aerosol en los cuerpos de personas que se sabe que tienen o se sospecha que tienen COVID-19 en el momento de su muerte.</p> <p>Use precauciones especiales asociadas con el Nivel 3 de Bioseguridad al manipular muestras de pacientes con COVID-19 conocidos o sospechosos.</p>	<p>para el trabajo sobre la prevención de la transmisión de COVID-19, incluida la capacitación inicial y de rutina / actualización.</p> <p>Asegúrese de que el apoyo psicológico y conductual esté disponible para abordar el estrés de los empleados.</p>		<p>también deben recibir capacitación y contar con el EPP adecuado.</p>
MEDIO	<p>Instale barreras físicas, como protectores de estornudos de plástico transparente, siempre que sea posible.</p>	<p>Ofrecer máscaras faciales a los empleados y clientes enfermos para contener las secreciones respiratorias hasta que puedan abandonar el lugar de trabajo (es decir, para evaluación / atención médica o para regresar a casa).</p> <p>En caso de escasez de máscaras, un protector facial reutilizable que se pueda descontaminar puede ser un método aceptable de protección contra la transmisión de gotas.</p>	<p>Proporcione gel desinfectante para manos, que contengan al menos 60 % de alcohol para descontaminación, a todos los trabajadores durante la actividad laboral.</p>	<p>Los trabajadores con riesgo de exposición medio pueden necesitar usar una combinación de guantes, una bata, una mascarilla y / o una careta o gafas protectoras. Los conjuntos de EPP para trabajadores en la categoría de riesgo de exposición media variarán según la tarea laboral, los resultados de la evaluación de riesgos del empleador y los tipos de exposiciones que los trabajadores tienen en el trabajo.</p>

		<p>Mantenga a los clientes informados sobre los síntomas de COVID-19 y solicite a los clientes enfermos que minimicen el contacto con los trabajadores hasta que estén sanos nuevamente, por ejemplo, publicando carteles sobre COVID-19 en las tiendas donde los clientes enfermos pueden visitar (por ejemplo, farmacias) o incluyendo información sobre COVID-19 en mensajes automáticos enviados cuando las recetas están listas para recoger.</p> <p>Cuando corresponda, limite el acceso de los clientes y del público al lugar de trabajo, o restrinja el acceso solo a ciertas áreas del lugar de trabajo. Considere estrategias para minimizar el contacto cara a cara (por ejemplo, ventanas de acceso</p>		
--	--	--	--	--

		<p>directo, comunicación telefónica, teletrabajo).</p> <p>Comunique la disponibilidad en la organización o centro de trabajo de la realización de exámenes médicos u otros recursos de salud (por ejemplo, enfermera en el lugar; servicios de telemedicina, etc.).</p>		
BAJO	<p>Los empleadores deben asegurarse de que los controles de ingeniería, si los hay, utilizados para proteger a los trabajadores de otros riesgos laborales continúen funcionando según lo previsto.</p>	<p>Monitoree las comunicaciones de salud pública sobre las recomendaciones de COVID-19 y asegúrese de que los trabajadores tengan acceso a esa información. Colaborar con los trabajadores para designar medios efectivos para comunicar información importante sobre COVID-19.</p>	<p>Proporcione gel desinfectante para manos, que contengan al menos 60 % de alcohol para descontaminación, a todos los trabajadores durante la actividad laboral.</p>	<p>No se recomienda EPP adicional para los trabajadores en el grupo de menor riesgo de exposición. Los trabajadores deberían continuar usando el EPP, si lo hubiera, que normalmente usarían para las actividades laborales.</p>

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

Otros agentes biológicos.

Es importante extremar las medidas para otros agentes de riesgo biológicos (virus, bacterias, hongos, parásitos, animales), que habitualmente existan en los ambientes de trabajo o que se puedan presentar o exacerbar dadas las condiciones

Otros factores y agentes de riesgo.

Es imprescindible, prestar atención a otros agentes de riesgo, como los agentes físicos, químicos, mecánicos, disergonómicos, pues descuidarlos pudieran aumentar el riesgo de accidentes y enfermedades.

Es esencial, establecer medidas para abordar los agentes psicosociales laborales y extralaborales. La elevada carga mental que deriva de la situación social y económica, las altas demandas en el trabajo, unidas al manejo no adecuado de sensaciones, emociones e incluso, factores psicopatológicos presentes en algunas personas, pudieran determinar situaciones de alarma o crisis, para lo cual, las organizaciones y centros de trabajo, deberían de considerar protocolos de actuación.

Factores y agentes psicosociales.

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

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

Consideraciones para la organización del trabajo.

Todo organización y centro de trabajo, debe de contemplar la incorporación de un plan de urgencias y de continuidad de las actividades. No obstante, se deben tomar en cuenta las siguientes limitaciones al momento de organizar el trabajo:

- Situación del nuevo entorno laboral.
- Situación familiar.
- Aislamiento social y confinamiento.
- Incertidumbre laboral y socioeconómica.
- Espacios y recursos necesarios.

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

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

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

Todas las actividades económicas, deben compartir con sus trabajadores la situación global de la empresa y su relación con la situación contractual con los trabajadores.

La información que se comunica debe de ser analizada y luego filtrada. El exceso de información, no fidedigna, deja al trabajador expuesto y con incertidumbre sobre cómo desarrollar sus actividades de una manera adecuada.

Toda duda, comentario y/o pregunta, debe ser con una respuesta clara y sincera ante cualquier trabajador, sobre la situación del momento.

A manera de recomendaciones generales, se contempla lo siguiente:

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

- Establecer línea de comunicación entre empleadores y trabajadores, sobre información de riesgo o situaciones especiales durante las circunstancias.

3. Precauciones y medidas generales.

A. Medidas generales.

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

i. 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 par el uso de lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

ii. 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 (entre 1,5 y 2 metros), 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 organizaciones, lugares y centros de trabajo.

iii. 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 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. La limpieza y desinfección de las manos se realizará con agua y jabón o gel en base alcohólica entre 60 y 70 %. 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 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 colectiva 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.

iv. 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.
- 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, lentes, espejuelos, gafas).
 - 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 superficies, como los zapatos:

- 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.

v. 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.

vi. 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 la COVID-19. 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 COVID-19, según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.

vii. 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. Si la organización o centro de trabajo no dispone de estrategias de vigilancia, debe de garantizarse la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

En todo caso, la organización o centro de trabajo debe mantener un mecanismo de comunicación directa para la notificación inmediatamente sobre la sospecha de casos.

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:

i. Transporte Vivienda al Trabajo (organización o centro) y viceversa:

Estas medidas incluyen al conductor, a los encargados de velar por el cumplimiento de las medidas y a todos los usuarios del medio de transporte, en cada uno de los viajes que se realice:

- Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada, siempre que el medio de transporte lo permita. Respetar esta medida de manera estricta.
- Tomar la temperatura corporal previo abordaje del medio de transporte.
- Realizar la desinfección de las manos previo abordaje del medio de transporte.
- Traer puesto y mantener durante todo el viaje el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Guardar el distanciamiento seguro entre las personas.
- Practicar durante la ruta de viaje la ventilación abierta, asegurando la calidad del aire.
- Utilizar la ventilación natural, en ningún caso el aire acondicionado.
- Garantizar la limpieza y desinfección de todas las superficies internas y externas del medio transporte (utilizar las técnicas y los productos recomendados en limpieza y desinfección de objetos y superficies).
- Garantizar la limpieza y desinfección de todas las superficies de los asientos (utilizar las técnicas y los productos recomendados en limpieza y desinfección de objetos y superficies), antes y después de cada viaje.
- Intentar no tocar de manera innecesaria las superficies del medio de transporte.
- Disponer de un dispensador de gel desinfectante de manos en base alcohólica al menos al 60 %.

ii. Salida y entrada a la vivienda.

- 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 esta medida de manera estricta.
- Retirar el calzado y 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 y 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.

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

- Utilizar el Equipo de Protección Personal adecuado (al menos mascarilla).
- Colaborar con las medidas de filtro de supervisión general previo al ingreso a la empresa (toma de temperatura, interrogatorio breve).

Las empresas que cuentan con servicio de atención en salud propio deben establecer áreas de tamizaje / cribaje / triaje para captación de trabajadores sospechosos de contacto o con sintomatología respiratoria y cumplir protocolos establecidos por las autoridades sanitarias del país.

Las empresas que no cuenten con servicios de salud interno deberán establecer comunicación con las autoridades sanitarias locales, para definir conductas relacionadas con la captación de trabajadores sospechosos de contacto o sintomáticos.

- Realizar la desinfección de las manos.
- Utilizar el lavado de calzado o pediluvio.
- Sustituir los mecanismos para el control de la asistencia, de métodos de mayor riesgo (por contacto como huellas digitales, tarjetas, carnet con código de barra)

a métodos de menor riesgo (sin contacto como tarjetas prox, RFID con microchip, fotografía, grabación de videos).

- Enviar a casa a todo trabajador que presente síntomas de la enfermedad o haya tenido contacto con personas confirmadas o bajo sospecha de COVID-19, informando al servicio de salud correspondiente para el adecuado seguimiento.
- Establecer los mecanismos de monitoreo, control y seguimiento para que los trabajadores de las compañías contratistas que brindan servicios a las empresas u otro personal ajeno a la organización o centro de trabajo, que sean sospechosos o enfermos de SARS CoV-2 no ingresen al centro de trabajo, pero se les garantice atención médica de manera oportuna.
- Establecer protocolos de higiene y desinfección previos a la salida de la empresa.
- Instalar recipientes con tapa de apertura con pedal, para el depósito de EPP desechable si fuera necesario.

iv. Entrada, salida y permanencia en el lugar / puesto de trabajo.

- Utilizar el Equipo de Protección Personal adecuado (al menos mascarilla).
- Realizar la desinfección de las manos.
- Realizar de manera rutinaria la limpieza y desinfección de los objetos y superficies en el lugar de trabajo.
- Utilizar el lavado del calzado o pediluvio.
- Utilizar las vías, trayectos o caminos establecidos, respetando las señalizaciones con este propósito.
- Utilizar de manera frecuente el lavado y desinfección de las manos utilizando las instalaciones y las pausas habilitados con este propósito.
- Guardar el distanciamiento seguro entre las personas y las estaciones o puestos de trabajo.
- Cumplir con todas las obligaciones que habitualmente existen en el lugar de trabajo.

- Limitar la movilización dentro de las instalaciones de la empresa a los lugares estrictamente necesarios, de acuerdo a la descripción de su puesto de trabajo, respetando las recomendaciones de distanciamiento.
- En los horarios de receso y descanso, si el trabajador decide salir de las instalaciones de la organización o centro de trabajo, deberá cumplir con los protocolos de higiene y desinfección requeridos para la salida y reingreso a la organización o centro de trabajo.
- Cumplir con todas las medidas de seguridad y salud que habitualmente existen en el lugar de trabajo.

v. Instalaciones sanitarias y de servicio.

- Cumplir con las características descritas en el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (RGMPATEP).
- Utilizar las instalaciones, respetando las indicaciones de la organización o centro de trabajo. Para evitar la presencia de varias personas en un mismo momento.
- Establecer los controles administrativos en relación con horarios, que faciliten a los trabajadores realizar lavado de manos antes y después de sus recesos.
- Disponer de los insumos y medios para el adecuado lavado y desinfección de las manos.
- Disponer de elementos gráficos con información ilustrativa sobre la técnica correcta de lavado y desinfección de las manos.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.
- 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 en cuidado de la limpieza y el uso adecuado de las instalaciones sanitarias y de servicio.

- 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.
- Supervisar de manera estricta de la calidad de los productos utilizados para la limpieza y desinfección, en especial, cuando el servicio sea proporcionado por un proveedor externo.
- Disponer de espacios para fumadores, que garanticen las medidas de protección y prevención para el uso adecuado de los mismos, distanciamiento y lavado y desinfección de las manos.

vi. Instalaciones para la alimentación.

- Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos, utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Garantizar que las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.
- Garantizar el cumplimiento de todas las exigencias que establecen las buenas prácticas de elaboración de alimentos y el acatamiento de cualquier otro nuevo protocolo de higiene, limpieza y tamizaje que establezca la empresa.
- 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.
- Utilizar utensilios desechables.
- 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.
- Garantizar que la cantidad de personas y la frecuencia de uso de las instalaciones permitan mantener las distancias de seguridad recomendadas, lo que estará determinado por el tamaño y la capacidad de las instalaciones.

- Establecer los controles administrativos que amplíen los horarios de servicios y uso de las instalaciones de alimentación.

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

- Garantizar el funcionamiento de las instalaciones de atención en salud (clínica, consultorio, dispensario, farmacia u otras) con calidad y oportunidad.
- Sensibilizar a los trabajadores de la organización o centro de trabajo para 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.
- 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.

viii. Equipo de Protección Personal (EPP).

- Garantizar que todo el personal que labora en la organización o centro de trabajo utilice los EPP requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus según lo previsto en la legislación nacional.
- 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.
- Realizar un correcto lavado o desinfección de las manos después de retirar el EPP.
- Las empresas que decidan implementar el uso obligatorio de la mascarilla deberán hacerlo, en base a las recomendaciones establecidas en las medidas generales y en ningún momento será considerado esto como la única medida de protección, ya que los controles de ingeniería, controles administrativos y prácticas de trabajo seguro siempre serán más efectivos en la reducción de riesgo.
- La utilización de EPP idóneo, es un requerimiento imprescindible para aquellas actividades económicas en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas.
- En especial, el personal de la salud, el personal de atención al cliente, el personal de comercios y puntos de venta y expendio.

Para las actividades laborales y ocupaciones u oficios que se requiera EPP para las vías respiratorias:

- Se recomienda el uso de mascarillas (quirúrgica desechable, N95 o similares), que deberá colocarse antes de ingresar al puesto de trabajo, comprobar el ajuste adecuado de la misma y evitar el contacto de las manos con la cara mientras se ajusta.
- La protección respiratoria debe de ser retirada, fuera del lugar de trabajo y desechada en un contenedor de residuos con tapa de apertura con pedal.

Para las actividades laborales y ocupaciones u oficios que se requiera EPP para los ojos:

- Deberán colocarse el EEP antes de entrar al puesto de trabajo o realizar la actividad específica asignada.
- En caso de utilizar aerosoles se deberá de utilizar una protección ocular ajustada de montura integral o un protector facial completo.

Para las actividades laborales y ocupaciones u oficios que se requiera EPP para las manos:

- Deberán utilizarse guantes limpios, no necesitan ser esterilizados si la actividad no lo requiere.
- Si los guantes se encuentran en mal estado o visiblemente sucios estos deberán ser sustituidos por unos nuevos.
- Desechar los guantes antes de retirarse del puesto o del centro de trabajo en un contenedor de residuos con tapa de apertura con pedal.
- Realice inmediatamente un adecuado lavado o desinfección de las manos.

ix. Manejo de desechos sólidos y líquidos.

- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la organización o centro de trabajo.
- 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.

C. Medidas sociales y éticas.

- Evitar cualquier tipo de discriminación por raza, religión, edad, sexo, u otra condición en cual cualquier persona sospechosa o enferma de COVID-19.
- Mantener la confidencialidad de la información de los trabajadores sospechosos o enfermos con COVID-19.
- Adquirir competencias sobre la prevención, transmisibilidad, características clínicas, conductas terapéuticas y otras características de la COVID-19.
- Identificar el riesgo de transmisión según la exposición ocupacional y conforme ello tomar medidas de control correspondientes durante el brote.
- Garantizar que las personas sospechosas y enfermas de COVID-19, cumplan con las medidas de confinamiento y el uso de EPP.
- Evitar permanecer en lugares con poca ventilación, mal aseados y con un límite de personas que sobrepasa la distancia de seguridad.
- Evitar tener contacto con personas sospechosas o enfermas de COVID-19.

D. Medidas a considerar si la organización o centro de trabajo, estuviera situada en zonas donde existan casos confirmados de enfermos de COVID-19.

- Se procederá a aplicar los protocolos establecidos por las autoridades nacionales sanitarias y del trabajo para tal fin.
- Todos los trabajadores presuntamente expuestos al virus, deberán ser evaluados con el seguimiento adecuado, por los servicios de atención médica correspondientes.
- Todos los responsables de las organizaciones y centros de trabajo, deberán de acatar las directrices emitidas por las autoridades nacionales sanitarias y de trabajo en lo relacionado a la realización de los estudios de brote, cercos epidemiológicos, y otras actividades dentro de las estrategias de vigilancia en salud o epidemiológica.

E. Medidas a considerar frente a casos sospechosos.

- Uso de EPP adecuados por el caso sospechoso y el personal que tendrá contacto con el mismo.
- Aislamiento de la persona afectada.
- Manejo de los datos y la información del caso sospechoso o probable, con la debida confidencialidad.
- Cuando las autoridades sanitarias confirmen que un trabajador es sospechoso o está enfermo de COVID-19, el empleador debe informar al resto de los trabajadores de su posible exposición al virus. Lo anterior manteniendo la confidencialidad según lo exige la Ley.

4. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo por actividad económica / profesión u oficio.

A continuación, se establecen las medidas de prevención fundamentales, para algunas actividades económicas y profesiones u oficios, por la prioridad de las mismas para el adecuado funcionamiento social y económico. Estas medidas, serán ampliadas en los protocolos específicos para cada actividad económica.

- *Industria manufacturera.*
- *Cadena de suministros (producción, acopio, transporte, distribución, dispensación y venta, logística).*
- *Establecimientos y servicios de salud.*
- *Restaurantes y cafeterías.*
- *Intermediación Financiera (banca, seguros y afines).*
- *Servicio de atención al cliente mediante centros de llamada (call center).*
- *Trabajadores independientes no formales.*

i. Industria manufacturera.

- Las empresas deben brindar educación y capacitación continua sobre todos los protocolos de seguridad e higiene en el lugar de trabajo, para informar a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos.
- Las empresas deben establecer controles de ingeniería y controles administrativos para garantizar el distanciamiento seguro de 1.5 a 2 metros entre los trabajadores en los diferentes puestos de trabajo, áreas y departamentos.
- Establecer protocolos de higiene y limpieza en los lugares y puestos de trabajo, contando con la participación de los trabajadores, en todas las áreas y departamentos.
- Las empresas deben de realizar una revisión de los procedimientos y modificarlos para reducir al máximo los que requieran interacción cercana entre los trabajadores.

ii. Cadena de suministros (producción, acopio, transporte, distribución, dispensación y venta, logística).

- Todos los trabajadores deberán utilizar los EPP adecuados a la actividad, en especial, mascarillas que cubran boca y nariz, la cual debe ser proporcionada por el patrono.
- En toda actividad productiva donde se utilicen materias primas, estas deben de ser sometidas a procesos de limpieza y desinfección, sin que se alteren sus cualidades. Para estos fines, se utilizarán las técnicas y productos más adecuados.
- En los lugares y puestos de trabajo donde el proceso de trabajo es secuencial, se requiera el trabajo en grupos o equipos, debe de garantizarse las distancias de seguridad sugeridas, de entre 1,5 y 2 metros.
- Se debe de valorar y modificar las actividades que incluyan cercanía entre personas durante la producción a menos de un metro, procurando la alteración mínima del resultado del producto.
- Todo trabajador, y de manera especial, aquellos en cuya actividad económica se realicen actividades y tareas que requieran contacto directo con personas (acopio,

transporte, distribución, dispensación y venta), deberá reportar a su superior o personal de salud, cualquier síntomas o problema de salud y someterse a las evaluaciones requeridas.

- Los trabajadores sospechosos o enfermos de COVID 19, que laboren en actividades económicas donde se realicen actividades y tareas que requieran contacto directo con personas (acopio, transporte, distribución, dispensación y venta), deben de ser sometidos a aislamiento y no pueden trabajar hasta que sea descartada la sospecha o hasta 15 días después de declarado curado (prueba negativa).
- Todo trabajador del transporte de personas, debe de cumplir con las mismas medidas destinadas a los usuarios del medio de transporte del cual es responsable. Debe de mantener la distancia de seguridad con los usuarios del servicio.
- Todo trabajador del transporte de mercancías, debe de cumplir evitar manipular en la medida de lo posible la mercancía que transporta. En las situaciones en que esta actividad es parte de sus obligaciones o en situaciones en que sea necesario dicha manipulación, debe de cumplir con las medidas de protección y prevención requeridas, que incluye al menos, el lavado y desinfección de las manos antes y después de la manipulación y el uso de EPP adecuados (al menos mascarilla y guantes).
- La alimentación deberá ser realizada en su unidad de transporte, evitando permanecer en lugares con aglomeración de personas y procurando la higiene de manos con agua y jabón o gel desinfectante de mano en base alcohólica con de 60 %. Debe evitar comer con los guantes puestos.
- Las organizaciones o centros de trabajo de logística deberán de contar con detectores de temperatura apropiados, para la toma de la temperatura a todo trabajador propio o subempleado (tercerizado) que ingrese a realizar cualquier tipo de actividad.
- En las actividades de atención al cliente o público en general (agencias, sucursales, puntos de venta, puntos de distribución), se debe atender una persona por agente, procurando filas que mantengan entre las personas, las distancias de seguridad recomendadas u ocupando los asientos con distancias que permitan la seguridad. Durante la espera, deben de evitarse la conversación.

- Los trabajadores que laboran en actividades de almacenamiento y despacho deben de cumplir al menos con el lavado y desinfección frecuente de las manos y el uso de EPP, en especial mascarillas y guantes. Debe de evitarse la manipulación de mercancía con las manos sin protección. Deben de garantizarse las ayudas para evitar al máximo la manipulación de mercancías (montacargas y otro equipo de acarreo).
- Los trabajadores que laboran en actividades de distribución y entrega (mercancías, productos, alimentos, medicamentos), deben de cumplir con las medidas de salud y seguridad como el uso de EPP (mascarilla y guantes). Debe de evitarse el contacto directo con lo distribuido y entregado (transportar en paquete sellado) y previo llamado a la persona que lo recibirá.
- Las empresas de ventas deberán establecer mecanismos de dispensación a través de pedidos previos, con entregas programadas previa cita, o la entrega de pedidos a domicilio. En obligatorio el uso de EPP (al menos mascarillas).
- Las actividades financieras (cobros, pagos, facturación), deben de realizarse de preferencia por medios digitales, mediante banca online y otros tipos mecanismos sin la manipulación de papel moneda.

iii. Establecimientos y servicios de salud.

Es una de las actividades más complejas, pues sus trabajadores, están en el grupo de riesgo muy alto y alto, además de la diversidad de establecimiento de salud y sus características como los servicios de atención, número y tipo de trabajadores, capacidad técnica y logística instalada y capacidad de respuesta.

Considerando esta diversidad, cada establecimiento de salud debe de basar sus medidas adaptadas para cada área, servicio y ocupación (personal médico, personal de enfermería, personal de laboratorio y servicios como emergencia, cirugía, radiología, farmacia, UCI).

De manera general, los establecimientos de salud cuentan con normativas específicas sobre la bioseguridad y habrá que valorar, en cada uno, el nivel de aplicación de las mismas y la necesidad de modificar o de incorporar medidas específicas para la COVID-19.

Medidas de carácter operativo:

Cada establecimiento de salud, deberá implementar medidas logísticas y multidisciplinarias adaptadas para cada área, creadas para permitir respuestas rápidas ante las emergencias. Abarcar áreas como ser: los servicios de consulta externa, farmacia, personal de laboratorio y radiología, atención de emergencias, hospitalización y servicios específicos para atención de sospechosos de coronavirus, con el objetivo de reducir el contacto entre personal de salud y el público.

Por ejemplo: análisis de los puestos de trabajo, redistribuciones según la afluencia de pacientes: puertas de entrada, salas de espera, reorganización de los espacios, establecer normas de distanciamiento social.

Los establecimientos de salud, deben de identificar a los trabajadores con vulnerabilidades y factores de riesgo: los servicios sanitarios deben identificar a todos aquellos empleados con ciertas condiciones de salud, que se consideran de riesgo para exposición del SARS-COV- 2 y establecer las correspondientes medidas de aislamiento.

Medidas de protección personal:

Cada servicio de salud debe proveer al personal de cada área los equipos de protección personal (EPP) necesarios para cada rol, según riesgo de exposición, como se comentó en apartados anteriores.

Según la OMS los principios para la utilización de EPP son: un lavado correcto de manos, que sean de la talla correcta, escogerlos en función del riesgo del personal, no reutilizar las EPP desechables, limpiar y desinfectar los EPP reutilizables, cambiar los

EPP cada vez que se contaminen, no tocarlos cuando se esté en atención del paciente, nunca tocarse la cara, seguir protocolos establecidos para ponérselos y retirarlos de forma correcta.

Es importante, extremar las medidas para el uso adecuado y racional del EPP, según el riesgo.

Cuadro 2. Tipo de protección según área en establecimientos de salud.

Área	Tipo de protección
<p>Triaje (tamizaje / cribaje)</p> <p>Consulta</p> <p>Salas de observación</p> <p>Salas de hospitalización</p>	<p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Lavado y desinfección de manos de manera frecuentes (antes y después de examinar a cada paciente).</p> <p>Protección nasobucal (mascarillas quirúrgicas descartable o mascarilla N95), cuerpo (bata sanitaria), manos (guantes de nitrilo), ocular (gafa, espejuelos, pantalla protectora), pies y calzado (botas), cabeza y pelo (gorros).</p> <p>En caso de que el paciente traiga mascarilla, debe de ser desechada y se le debe de brindar una nueva.</p> <p>Todo paciente que no requiera servicios de internamiento hospitalario o de un procedimiento de urgencia / emergencia debe de ser dado de alta y continuar el seguimiento en un establecimiento cercano a su vivienda.</p>
<p>Salas de hospitalización especiales (pacientes con inmunosupresión, cáncer, diálisis).</p>	<p>Mantener el internamiento hospitalario o de un procedimiento de urgencia / emergencia solo a los pacientes en los que es estrictamente necesario.</p> <p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Protección nasobucal (mascarillas quirúrgicas descartable o mascarilla N95), cuerpo (bata sanitaria), manos (guantes de</p>

	<p>nitrilo), ocular (gafa, espejuelos, pantalla protectora), pies y calzado (botas), cabeza y pelo (gorros).</p> <p>Servicios de limpieza y desinfección de objetos y superficies con la frecuencia que sea estipulada siguiendo los requisitos de bioseguridad para este tipo de instalaciones.</p>
Espera	<p>Áreas separadas para pacientes con sospecha, sin sospecha y con vulnerabilidades de salud (factores de riesgo y comorbilidades).</p> <p>Mantener distancia de seguridad, determinar el número de personas en relación al área.</p> <p>Protección nasobucal (mascarillas quirúrgicas descartable).</p>
Administrativa	<p>Disponer de solamente el personal necesario en relación a necesidades y prioridades.</p> <p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Lavado y desinfección de manos de manera frecuentes.</p> <p>EPP en relación al área, actividad y tareas realizar.</p> <p>Limpieza y desinfección de objetos y superficies de manera frecuente, utilizando las técnicas y productos recomendados.</p>
Laboratorios de muestras biológicas de todo tipo, quirófanos, Unidades de cuidados intermedios e intensivos, bancos de sangre, lactancia materna y bancos de leche, biomedicina, dietética y	<p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Protección nasobucal (mascarillas quirúrgicas descartable o mascarilla N95), cuerpo (bata sanitaria), manos (guantes de nitrilo), ocular (gafa, espejuelos, pantalla protectora), pies y calzado (botas), cabeza y pelo (gorros), y siempre considerar los que sean estipulados siguiendo los requisitos de bioseguridad para este tipo de instalaciones.</p>

<p>nutrición, autopsia, preparación de cadáveres y morgue.</p>	<p>Servicios de limpieza y desinfección de objetos y superficies con la frecuencia que sea estipulada siguiendo los requisitos de bioseguridad para este tipo de instalaciones.</p> <p>Manejo adecuado de muestras biológicas, reactivos según lo estipulan las medidas de bioseguridad correspondientes.</p> <p>Manejo adecuado de personas, cadáveres y órganos según lo estipulan las medidas de bioseguridad correspondientes.</p>
<p>Ambulancias y transporte de pacientes.</p>	<p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Lavado y desinfección de manos de manera frecuentes (antes y después de manipular a cada paciente).</p> <p>Protección nasobucal (mascarillas quirúrgicas descartable o mascarilla N95), cuerpo (bata sanitaria), manos (guantes de nitrilo), ocular (gafa, espejuelos, pantalla protectora), pies y calzado (botas), cabeza y pelo (gorros).</p> <p>Limpieza y desinfección de todo el vehículo después del traslado de cada paciente, utilizando las técnicas y productos adecuadas.</p>
<p>Hogares de ancianos.</p>	<p>Mantener el internamiento de las personas en los que es estrictamente necesario, por controles de salud o imposibilidad de cuidados familiares.</p> <p>Mantener distancia de seguridad.</p> <p>Protección nasobucal (mascarilla quirúrgica descartable), cuerpo (bata sanitaria), manos (guantes de nitrilo), ocular (gafa, espejuelos, pantalla protectora).</p>

	Servicios de limpieza y desinfección de objetos y superficies con la frecuencia que sea estipulada siguiendo los requisitos de bioseguridad para este tipo de instalaciones.
--	--

Fuente: elaborada por Lino Carmenate Milián y Federico Moncada Chevez.

Medidas de control intrahospitalario:

Cada establecimiento y servicio de salud, debe seguir las diferentes normas y protocolos establecidos para manejo de pacientes en el ámbito intrahospitalario, reforzando por niveles la bioseguridad del personal de salud.

Se recomienda las siguientes precauciones:

- Organizar un equipo multidisciplinario capacitado para encontrar soluciones oportunas ante esta situación de emergencia.
- Establecer lugares para realización de triaje de pacientes sospechosos y empleados del establecimiento de salud, que cumplan con las normas de bioseguridad, velando por la salud de los empleados y demás pacientes de otras áreas.
- Establecer protocolos para organizar cada área de atención de pacientes.
- Abastecer a cada empleado con el equipo de protección personal necesario según su nivel de riesgo.
- Formar y educar los trabajadores sobre SARS CoV-2 y COVID-19, reconocimiento de riesgos, precauciones de transmisibilidad, aplicación de protocolos, uso correcto de EPP, cuidados en la vivienda.
- Realizar protocolos rigurosos de limpieza y desinfección de cada área de trabajo, con mayores exigencias en zonas de manejo de pacientes ya diagnosticados, donde se procesan las muestras de laboratorio para SARS COV-2, área médica, salas de espera, áreas de triaje / tamizaje / cribado de pacientes, ambulancias.
- Vigilancia estricta de casos sospechosos, confirmados, contactos y exposiciones.
- Prohibir la entrada de visitas a centros hospitalarios destinados para atención de coronavirus.

iv. Restaurantes y cafeterías.

- Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos, utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos de limpieza y desinfección recomendados.
- Garantizar que las instalaciones para el proceso, manipulación y expendio de alimentos cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.
- Garantizar el cumplimiento de todas las exigencias que establecen las buenas prácticas de elaboración de alimentos y el acatamiento de cualquier otro nuevo protocolo de higiene, limpieza y tamizaje que establezca la empresa.
- 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.
- Utilizar utensilios desechables.
- 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 de limpieza y desinfección recomendados.
- Establecer mecanismos de servicios donde el consumidor pueda realizar encargos previos, concertando una hora de entrega por citas. El sistema de entrega en domicilio deberá ser la opción recomendada, para evitar aglomeraciones.
- Limitar la permanencia de consumidores dentro de los establecimientos.
- Utilizar el pago de manera digital en la medida de lo posible.

v. Intermediación Financiera (banca, seguros y afines).

- En los lugares y puestos de trabajo de atención al cliente implementar controles de ingeniería con el diseño de barreras físicas entre el trabajador y el cliente como cubiertas protectoras plásticas transparentes contra estornudos.

- Las empresas que brinden seguros médicos privados a sus trabajadores deben establecer mecanismos de comunicación efectivos para socializar protocolos de atención médica especiales y centros de acopio si los tuvieran.

vi. Servicio de atención al cliente mediante centros de llamada (call center).

En este tipo de actividad, de manera habitual, los trabajadores se encuentran con mucha proximidad uno del otro, por lo que debe evaluarse cada departamento, para asignar trabajo desde la vivienda (teletrabajo) y disminuir o eliminar la exposición de los trabajadores.

Los trabajadores que deberán presentarse a laborar en las instalaciones, se recomiendan las siguientes medidas de bioseguridad:

- Seleccionar grupos pequeños de trabajo, hacer modificaciones de turnos y horarios si fuese necesario.
- Seleccionar a los trabajadores que no presenten vulnerabilidades y factores de riesgo.
- Establecer un flujo de entrada de empleados unidireccional, un solo punto de entrada y salida, de ser posible, diferenciados.
- Establecer estaciones de lavado y desinfección de las manos y lavado de calzado o pediluvio, en los lugares de entrada y salida.
- Establecer un protocolo de triaje / tamizaje / cribaje a la entrada de los trabajadores a la organización o centro de trabajo.
- Mantener la distancia de seguridad en todos los espacios y durante todo el tiempo.
- Realizar modificaciones de áreas de trabajo para cumplir el distanciamiento social, estaciones de trabajo no tan próximas, demarcar puntos de distancia en lugares que se necesite hacer fila, como punto de marcaje de entrada, fila de cafetería, puestos en las mesas de la cafetería, valorar una adecuada ventilación de las áreas.
- Reforzar el uso de EPP, en especial las mascarillas, durante toda la jornada, cambiarla si esta se daña y desecharla en el lugar adecuado y predeterminado, recordar que son desechables de un solo uso.
- Recomendar no utilizar gorras, joyas como ser anillos, aretes, pulseras, relojes.

- Recomendar mantener las uñas cortas.
- Proporcionar dispensadores de gel de manos (a base de alcohol al 70%), en puntos clave de acceso.
- Educar y comunicar mediante infografía (murales, carteles, banners, presentaciones) sobre las medidas de protección y prevención de la infección por SARS CoV-2.
- Reforzar la higiene personal, especialmente el lavado correcto de manos.
- Cumplir rigurosamente con protocolos de limpieza y desinfección de las áreas de trabajo, especialmente las de áreas comunes. Estación de trabajo: teclados, mouse, auriculares, mesas, escritorios, insumos de oficina, baños, mesas y sillas de cafetería, perillas de las puertas, pasamanos, a parte de la higiene anteriormente establecida. usar preparados a base de alcohol al 70% y soluciones a base de cloro en dilución 50:1 en superficies que este no pueda dañar.

vii. Trabajadores independientes no formales.

En especial, los trabajadores dedicados al comercio no formal, deben de ser especialmente regulados en sus actividades a través de las autoridades municipales en coordinación con las autoridades sanitarias y de trabajo.

En especial es importante considerar el contacto entre las personas, la utilización de EPP y las condiciones de higiene y seguridad de los lugares de trabajo, en muchas ocasiones, la vía pública.

- Se debe crear una base de datos de los distribuidores no formales y sus productos los cuales podrán ser socializados a la población, concertando listas de pedidos y horas de entrega en casa. Dentro de la información deberá ir el teléfono del comerciante no formal y la lista de los productos con sus precios.
- Los espacios para colocar los productos deben estar a un metro del suelo y entre 1,5 y 2 metros de separación entre ellos.
- El comerciante debe portar su mascarilla y guantes.
- El comerciante se compromete a tener productos en buen estado y con la mayor higiene posible.

- Las autoridades municipales deben gestionar un espacio para que el comerciante no formal pueda realizar sus necesidades fisiológicas y lavarse las manos con agua y jabón tantas veces sea necesario.
- El encargado de la recolección no debe estar en contacto con los productos depositados en la bolsa, únicamente con la bolsa.
- El personal encargado de la entrega deberá portar guantes y mascarillas y tener un contacto mínimo con el producto y con el comprador.
- Las áreas comunes para alimentarse deberán cumplir las normas de distanciamiento de un metro entre personas de diferentes familias.

viii. Otras actividades económicas.

Es importante resaltar la importancia de otras actividades económicas, que se consideran imprescindible y vitales para el adecuado funcionamiento social:

- Seguridad pública (policía, fuerzas armadas, COPECO).
- Seguridad privada.
- Gobierno nacional y gobiernos locales.
- Servicios públicos (SANAA, ENEE, agua, comunicaciones).
- Manejo y disposición de desechos líquidos y sólidos.
- Servicios de funerarias y cementerios.
- Construcción.

5. Referencias bibliográficas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Disponible en:

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

- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.
- EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.
- Instituto Nacional de Estadística. Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018.
- Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020
- Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.

- Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3.

- Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-COV-2. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29.

- Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-COV-2). 2020.

- Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Medidas Preventivas Generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19. Madrid, España. Abril 2020.

6. 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** Enjuéguese 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

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 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 - 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.

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

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

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)




PASO 1

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




PASO 2

Póngase la bata.




PASO 3

Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*



PASO 4

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




PASO 5

Póngase los guantes (incluso sobre la muleca).

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


CÓMO QUITARSE EL EPP

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




PASO 1

Quítese los guantes y luego la bata.




PASO 2

Higienícese las manos.




PASO 3

Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante.



PASO 4

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



PASO 5

Higienícese las manos.

Nivel de atención	Higiene de las manos	Bata	Mascarilla quirúrgica	Respirador (N95 o similar)	Gafas protectoras (protección ocular) o protección de cara (protección facial)	Guantes
Triage						
Recogida de muestras para diagnóstico de laboratorio						
Caso sospechoso o confirmado de COVID-19 que requiere ser admitido en el establecimiento de salud, pero no requiere ningún procedimiento generador de aerosoles						
Caso sospechoso o confirmado de COVID-19 que requiere ser admitido en el establecimiento de salud y que requiere algún procedimiento generador de aerosoles†						

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

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

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

Anexo 6. Técnicas para ponerse los EPP.

COVID-19
Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1

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

PASO 2

Póngase la bata.

PASO 3

Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*

PASO 4

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

PASO 5

Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

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

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

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

Anexo 7. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

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

Descripción:

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
- Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
- La distancia recomendada de la frente al sensor (varía entre 2 y 15 cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.

Fuente: PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre. Disponible en: <https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm>

Anexo 9. Técnica de limpieza de doble cubo.

Descripción:

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo $\frac{3}{4}$ 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 zig zag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

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