



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA LOS ESTABLECIMIENTOS DE REPOSTERÍAS, PASTELERÍAS Y PANADERÍAS

SECRETARÍA DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL



Este documento fue realizado con la contribución de la Unión Europea. Su contenido es exclusiva responsabilidad de sus autores y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Protocolo de Bioseguridad por motivo de la Pandemia COVID-19 para los establecimientos de Reposterías, Pastelerías y Panaderías. Versión 5.

Tegucigalpa MDC 05 de junio de 2020.

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.

# ÍNDICE

<b>I. Introducción.</b>	<b>4</b>
<b>II. Antecedentes.</b>	<b>7</b>
<b>III. Precauciones y recomendaciones específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en Reposterías, Pastelerías y Panaderías.</b>	<b>10</b>
<b>IV. Referencias bibliográficas.</b>	<b>31</b>
<b>V. Anexos.</b>	<b>34</b>

## **I. Introducción.**

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

Es por ello, que con la colaboración de la Asociación Hondureña de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional ASOHMET, el Centro de Investigación y Desarrollo en Salud, Trabajo y Ambiente (CIDSTA) de la Facultad de Ciencias Médicas UNAH y la Maestría en Gestión de la Salud, Seguridad y Ambiente en el Trabajo de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), y con aprobación de la Secretaría de Salud, la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA), la Secretaría de Seguridad y Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para Servicios Turísticos de los establecimientos de Reposterías, Pastelerías y Panaderías, el cual, tiene un alcance nacional.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus. Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades labores en las organizaciones, los centros y lugares de trabajo, sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

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

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

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde 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 protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para las actividades de Reposterías, Pastelerías y Panaderías. En el apartado referencias bibliográficas, se brindan las fuentes de información científicas y técnicas consideradas como relevantes en el tema. Por último, en el apartado de anexos, se presenta infografías de utilidad para reforzar los contenidos, la puesta en práctica y la ejecución del protocolo.

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

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

## **II. Antecedentes.**

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

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2 que ha provocado que la OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

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

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

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

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

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

#### Sobre el agente:

- Evaluación y control de la presencia del virus.

#### Sobre el ambiente:

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

#### Sobre el huésped u hospedero:

- Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de sospechosos de infección siguiendo las normas de la Secretaría de Salud de Honduras, para tal fin.
- Determinación y aislamiento de enfermos siguiendo las normas de la Secretaría de Salud de Honduras, para tal fin.
- Educación, formación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.

- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS-CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de EPP, cambio frecuente y lavado de la ropa).
- Uso de los Equipos de Protección Personal adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel). Según aplique el caso. Mascarilla es obligatoria para todo trabajador.

DetECCIÓN DE SOSPECHOSOS Y ENFERMOS:

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

Limpieza de superficies, objetos personales y otros.

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

A. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas):

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

B. Para superficies de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios, zapatos, automóviles y otras superficies:

- 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.

### **Alcance**

Los horarios de operación de las empresas y centros de trabajo, circulación y actividades de las mismas y sus proveedores son relacionados de forma directa con las directrices emanadas por la autoridad sanitaria y de la comisión del SINAGER. Se implementarán únicamente las atenciones por ventanilla y el servicio a domicilio para el suministro Reposterías, Pastelerías y Panaderías, lo que permitirá el apoyo para bajar la aglomeración de las personas en la adquisición de alimentos y ayudará a mantener a mayor número de personas en casa durante la crisis sanitaria.

### **III. Precauciones y recomendaciones específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en Reposterías, Pastelerías y Panaderías.**

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

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

en los casos de reintegro laboral de sus trabajadores. Según lo estipulado en el Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales:

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

Las comprobaciones del estado de salud tendrán dos momentos importantes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **A. Medidas generales.**

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

### **1. Distanciamiento o aislamiento de personas:**

Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

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

### **2. Normas de etiqueta respiratoria.**

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

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

- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.
- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y centros de trabajo.

### **3. Lavado de manos.**

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

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

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

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

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

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

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el EPP y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

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

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

#### **4 Limpieza y desinfección de objetos y superficies.**

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

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

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran autorizados para tal fin (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

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

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

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

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

- i. Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire
- b. Para SUPERFICIES de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:
  - i. Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
  - ii. Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.
  - iii. Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.
- c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

## **5. Manipulación y uso de Equipo de Protección Personal.**

### Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los EPP.

Los EPP de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.

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

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

todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la organización o centro de trabajo.

Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud, extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas sospechosas o enfermos por SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la organización o centro de trabajo.

## **7. Vigilancia en salud o epidemiológica.**

Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

### **B. Medidas específicas.**

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos escenarios son los siguientes:

#### **1. Transporte Vivienda al Trabajo (organización o centro) y viceversa:**

- En caso del servicio de transporte de personal y de productos:

Los vehículos deben de limpiarse internamente al menos al final de cada jornada de trabajo, dando especial énfasis a las superficies de apoyo de las manos, utilizando detergentes y posteriormente desinfectantes comprobados que eliminen el SARS-CoV-2.

- Antes de ingresar al vehículo, desinfectar siguiendo las recomendaciones brindadas previamente en este protocolo, haciendo énfasis en las zonas de mayor contacto como:
  - Manijas externas.
  - Volante.
  - Palanca de cambios.
  - Portavasos
  - Manijas internas.
  - Botones y perillas de los parabrisas
  - Radio y controles del sistema de aire acondicionado.
  - Pantalla multimedia
  - Freno de mano
  - Cinturones de seguridad y cualquier otro objeto que tenga contacto
  - Desinfectar suelas de los zapatos con solución de agua con cloro.
- En los vehículos se debe favorecer la ventilación natural. Se podrá utilizar el aire acondicionado siempre y cuando se trate de un trabajador en el vehículo o trabajadores que pertenecen a una misma familia, de lo contrario se mantendrá la ventilación natural.
- Se deben de colocar avisos para los trabajadores sobre el lavado de manos y su importancia, la correcta técnica para estornudar o toser, evitar tocarse la cara, y promuevan los saludos sin ponerse en contacto con la otra persona.
- Los trabajadores que utilicen los medios de transporte proporcionado por el centro de trabajo deberán de utilizar mascarillas que cubran nariz y boca, y evitar hablar mientras se encuentren dentro de la unidad de transporte, también deberán sentarse un asiento por persona.

Traslado del trabajador de la vivienda al Centro de Trabajo (transporte proporcionado por la empresa).

Medidas temporales recomendadas para el transporte de personas privado o por servicio contratado. Previo ingreso a las unidades de transporte designadas, todos sus usuarios

deberán seguir las medidas de bioseguridad generales y específicas (toma de temperatura corporal, distanciamiento físico de seguridad, uso de EPP), así como el resto de las medidas establecidas en el presente protocolo.

Debido a la particularidad que presentan algunas organizaciones y centros de trabajo, por el tipo de operaciones a realizar y el número de trabajadores contratados, se deberán incorporar las siguientes recomendaciones para el transporte de personas (vivienda-trabajo-vivienda):

- En caso de utilizar un servicio contratado de transporte, la empresa de transporte deberá cumplir con todas las medidas de bioseguridad establecidas, relacionadas al servicio que brinda. De no cumplirlas, no se podrá hacer uso de sus servicios. En especial, lo referente a la limpieza y desinfección interna y externa de la unidad, previo a cada viaje.
- En el punto de espera del autobús, el trabajador deberá respetar la distancia de seguridad (entre 1.5 a 2 metros), usando mascarilla quirúrgica, la careta debe colocarse antes de abordar el bus.
- Se debe brindar gel de manos, previo abordaje al bus.
- La cantidad de trabajadores transportados, podrá ser la capacidad del bus siempre y cuando todos vayan sentados.
- Los asientos de las unidades de transporte deben de estar señalizados, delimitando el espacio de uso para cada trabajador (máximo 2 personas por asiento).
- Se mantendrá la ventilación natural con apertura de todas las ventanas.
- Al ingreso, los trabajadores se deben ubicar en los asientos disponibles, comenzar con los asientos libres cercanos a la entrada y seguir hasta completar los asientos al final de la unidad.

- Al egreso, los trabajadores deben de respetar un orden, que debe de comenzar con los más cercanos a la salida de la unidad de transporte, hasta desocupar los últimos asientos de la unidad.
- Se recomienda el uso de diferentes puertas para la entrada y salida de los usuarios, en los casos que sea posible.
- Los trabajadores deberán utilizar la mascarilla en todo momento. Se debe verificar previo al ingreso, el adecuado contacto de los bordes de la mascarilla con la cara, para que exista un cierre o sello de la misma y se evite la transmisión indirecta por microgotas.
- Se debe de implementar el uso de careta (acrílico transparente u otro similar). Esta debe cubrir, a partir de la parte anterior del pabellón auricular, de extremo a extremo y de la parte superior de la frente hasta un mínimo de 3 cm bajo el mentón.
- Las caretas serán de estricto uso personales, en ningún caso deberán de ser prestadas a ninguna persona.
- Es responsabilidad de cada trabajador limpiar la careta a diario y cuantas veces sea necesario utilizando agua y jabón o solución desinfectante.
- El trabajador podrá quitarse la careta una vez baje de la unidad de transporte y deberá guardarla en un lugar seguro.
- La careta debe de estar identificada por cada trabajador, con su nombre visible en una zona que no disminuya la visibilidad, evitando colocar símbolos palabras o frases ofensivas.
- Todo usuario deberá ubicarse en el asiento disponible asignado, evitar el contacto dentro de lo posible, de objetos y superficies presentes (ej. colocar ambas manos sobre el regazo).
- Se debe mantener una posición con vista al frente en todo momento.
- Evitar los contactos frente a frente y las conversaciones innecesarias.
- Es recomendable, designar a algunos trabajadores, la función de monitorear el cumplimiento de las medidas descritas. Su responsabilidad consistirá en velar por una

adecuada ubicación de los trabajadores al ingreso y egreso ordenado de las unidades, así como las demás medidas generales y específicas a cumplirse. En caso de existir la necesidad de movilización o circulación dentro de la unidad, deberá evitarse en todo momento, el contacto físico frente a frente de las personas.

– De ser posible, en el interior del bus se colocará información sobre buenas prácticas de higiene y cuidado personal, así como las medidas que se deben de cumplir y las acciones que deben de evitarse durante el traslado.

## **2. Salida y Entrada a la vivienda**

- Bañarse todos los días antes de salir a trabajar
- Mantener el cabello recogido.
- Usar zapatos cerrados.
- Usar uniforme limpio a diario.
- No portar objetos innecesarios como joyas: reloj, anillos, cadenas, pulseras, etc.
- Usa la mascarilla al salir de tu casa que cubra la boca y nariz completamente.
- 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 (equipo de protección personal) utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas.
- Desvestir y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Al llegar a casa es importante ingresar descalzo y sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.

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

- Toma de temperatura de todo el personal y llevar registro en una lista con todos los nombres del personal anotando a diario las temperaturas de cada uno.
- El trabajador que presente temperatura mayor a 37.5 °C con los termómetros digitales disponibles en las reposterías, pastelerías y panaderías, referirlas para revisión médica.
- Dejar bolso, carteras, llaves y otros objetos personales que no se necesiten durante el día en un lugar designado, no ingresarlos al área de proceso de alimentos.
- Evitar el contacto con personas al saludar, saludar sin contacto.
- No tocar ninguna superficie innecesariamente.
- Lavarse las manos con agua y jabón antibacterial de manera adecuada.
- Cambiarse la mascarilla por una nueva para iniciar operaciones.
- Asegurarse de que todos los utensilios de trabajo estén limpios y desinfectarlos antes de usar.
- En las zonas de ingreso deben de mantenerse tapetes sanitarios o recipientes con solución de cloro preparada según la recomendación de este protocolo y que cubran la plantilla de los zapatos de los trabajadores que ingresen. Este proceso se tiene que realizar también al momento de la salida del trabajador. Se debe de cambiar el agua al menos cada 24 horas y si está visiblemente sucia.
- Los trabajadores que realicen repartos deben de lavarse las manos con agua y jabón o usar gel de manos al 70 % mínimo al recibir un producto.

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

- Únicamente se deben presentar a los sitios de trabajo los trabajadores indispensables para realizar las tareas respectivas.
- Lavarse las manos antes de comenzar labores.
- El trabajador encargado de cobrar, estará únicamente en el área de cobros y evitará desplazarse al área de preparación de alimentos, además debe desinfectar sus manos cada vez que realice un cobro al cliente.

- Se preferirá recibir pago con tarjeta de débito o crédito, después de usarla desinfectará sus manos con gel y los aparatos utilizados: bolígrafo, POS, y el teclado con solución de alcohol al 70 %. De igual forma si recibe pago en efectivo deberá desinfectar sus manos. El trabajador se lavará las manos con la mayor frecuencia posible. El trabajador de ventanilla debe utilizar una mascarilla adecuada que cubra su boca y nariz en todo momento.
- Aplicar buenas prácticas en todos los procesos.
- Se debe evitar dejar producto expuesto al ambiente.
- Saludar al cliente sin contacto.
- El cliente no debe entrar a las instalaciones, se debe atender únicamente por ventanillas, e idealmente con encargo previo, o por pedidos de entrega a domicilio.
- Señalizar en el piso las distancias en donde debe ir cada cliente de 1.5 m de distancia mínimo entre cliente en la fila de espera, fuera de las instalaciones.
- Mantener el menú de manera visible para los clientes, evitar pasar menús portátiles.
- Evitar tocar con las manos cualquier parte de la cara, de hacerlo, no tocar los alimentos y lavar de inmediato las manos.
- Lavarse las manos tanto como sea necesario en cada área.
- Desinfectarse las manos antes de entregar producto al cliente.
- Limpieza y desinfección de vitrinas y muebles con los productos indicados en este protocolo.
- Ningún repartidor, puede ingresar a las instalaciones recibirán todo producto por ventanilla designada para entregas, en caso de no tener ventanilla se le permitirá acceder por la puerta sin entrar a las instalaciones.
- La cajera o encargada de entregar los alimentos empacados entregará el producto al repartidor tomando la bolsa con las manos sanitizadas desde la parte de arriba y entregadas al repartidor para que la tome desde abajo y la ingrese al medio de traslado, en el caso de producto almacenado en caja o empaque transparente deberán de entregarlo tomándolo de los laterales para que el repartidor lo tome de abajo; el repartidor debe de tomar la bolsa siempre por abajo y entregar al usuario del servicio para que la tome por la parte de arriba y recomendar que la

bolsa, caja u empaque en el que está el producto empacado sea sanitizadas o desechada al ingresar al sitio de destino.

- Si existieren oficinas de personal administrativo, debe de permanecer estrictamente en el área designada. De poder realizar trabajo en casa se debe preferir este por sobre el presencial.
- Los proveedores de materias primas y demás no pueden ingresar a los sitios de manipulación de alimentos y deben de entregar sus productos en el área designada para el chequeo y verificación de entregas, manteniendo la distanciamínima de seguridad (entre 1.5 y 2 metros) con el personal y permaneciendo el menor tiempo posible en las instalaciones designadas para tal fin. Se preferirá que una sola persona ingrese el producto a la vez y que una sola persona lo reciba.
- Para la recepción de las materias primas, las mismas no pueden ingresar a los almacenes y mucho menos a las zonas de manipulación de alimentos sin antes ser desinfectadas los empaques o bandejas de transporte y posteriormente de acuerdo a la naturaleza del producto, ser lavadas y desinfectadas en piletas para tal fin.
- Los encargados de la recepción de materias primas, deben de asegurar que las mercancías recibidas no tengan contacto con el piso. Para lo cual, se debe de mantener espacios limpios para la recepción de mercancías y que siempre se mantenga una separación del piso.
- Para la preparación de los alimentos, el personal debe adoptar el hábito frecuente de lavado de manos con agua y jabón en el espacio destinado para tal fin, no deben usar alcohol en las manos las personas que preparan los alimentos o corren el riesgo de introducir el alcohol en los alimentos, así como de sufrir quemaduras cuando estos están en áreas donde hay estufas y hornos.
- El área de preparación de alimentos debe permanecer con una temperatura agradable entre 20°C y 25°C, para evitar la sensación de sofocación que podría causar el uso de mascarilla en personal que no está acostumbrado.

- Es indispensable el cuidado y monitoreo permanente por la persona encargada dentro de la Repostería, Pastelería y/o Panadería para el cumplimiento de estas medidas.
- En las áreas donde se usan guantes de cocina desechables, se mantendrá esta medida recordando al trabajador el correcto lavado de manos antes de utilizar los guantes y que una vez quitados se deben desechar. Se debe evitar la colocación y retiro frecuente de los mismos. Para esto se deben organizar las tareas dentro del área de preparación de alimentos.
- Cada orden que sea producida por las Reposterías, Pastelerías y Panaderías debe de contener una boleta de trazabilidad con la siguiente información: nombre de la empresa, número de factura, fecha de elaboración, hora de despacho, hora de entrega, nombres de quienes elaboraron los alimentos, Nombre de quien elabora la orden, nombre de quien transporta, teléfono de contacto. Se debe tener una copia de la misma boleta con la información archivadas en la Repostería, Pastelería y Panadería en físico o digital, es importante identificar a los responsables en la cadena, esta boleta debe de realizarse para ejecutar cualquier seguimiento epidemiológico que pueda requerir la Secretaría de Salud, la misma boleta debe de ser llevada incluso si el transporte se realiza con proveedores del servicio externo de reparto los cuales deben de ejercer las mismas medidas y los operadores de asegurar de que las realicen; es importante que esta boleta debe de ser engrapada en la bolsa que contiene el pedido a entregar.
- Si por alguna razón algún pedido es devuelto, rechazado o cambiado una vez que salga de la zona de manipulación de alimentos no podrá volver a ingresar y debe de ser dispuesto en la basura junto con todo el material de empaque y utensilios que lo acompañaran.
- Para los miembros del equipo de la cocina las mesas de trabajo se dispondrán o pegadas a la pared o con al menos 1 metro de distancia entre un trabajador y otro en mesas de frente a frente. Se dispondrá de una persona cada metro hacia los lados, en caso de varias personas laborando en sitios fijos; de una persona por área de trabajo si deben movilizarse constantemente del sitio principal de trabajo.

Se debe evitar laborar en las mesas angostas con trabajadores dispuestos frente a frente.

- Todas las superficies de contacto deben de ser lavadas previo al inicio de las labores con detergente y agua, se deben asegurar de limpiar y desinfectar mesas, vitrinas, manecillas y toda superficie de contacto frecuente.
- Asignar el personal de preparación de alimentos, cobros, empaque y otros sus áreas específicas de labores y evitar rotaciones entre áreas en un mismo día.
- Asegúrate que todos los utensilios de trabajo estén limpios y desinfectados antes de salir.
- Lavarse las manos con agua y jabón al terminar las labores.

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

- Los utensilios con los que se realiza el lavado de pisos para cocinas deben de ser distintos a los utilizados para el resto del establecimiento. Estos deben de estar identificados para que no puedan ser utilizados por ninguna otra persona, cada utensilio de limpieza debe de lavarse previo al uso y posterior al uso y secado en espacios con mucho sol y ventilación colocados alejados de los utensilios que se utilizan para limpieza de las demás zonas.
- Los trabajadores de las empresas encargados del área de aseo deberán utilizar guantes de hule destinados para ese fin, recordando lavarse las manos y secarlas antes de colocarse los guantes, también deberán usar mascarillas que cubran boca y nariz.
- Se debe designar un área específica para guardar los guantes y otros utensilios que no deben quedar en el área de los sanitarios.

#### **6. Instalaciones para la alimentación.**

- Los trabajadores deben mantener distancia de al menos 1.5 a 2 metros al momento de tomar los alimentos, deben recordar no manipular la mascarilla por el área frente a la boca y nariz y únicamente de los cordones laterales o elásticos y colocarla en un lugar limpio, de igual manera se toma de ambos cordones para

volver a colocarla y solo de la parte superior para acomodarla sobre la nariz, nunca de en medio.

- Las áreas deben estar limpias e higienizadas y deberán ser distintas al área de preparación de alimentos.
- Se deben sentar a 1.5 a 2 metros de distancia mínimo, entre un trabajador y otro.

## **7. Equipo de Protección Personal (EPP).**

- La empresa deberá proporcionar el EPP a sus empleados los cuales deberán cuidar en caso de ser reutilizables y desechar adecuadamente en caso de ser desechables o de un solo uso.
- El EPP se coloca antes de entrar a la empresa.
- Todo trabajador de vigilancia externa o interna deberá portar mascarilla que cubra boca y nariz, de igual manera procurar realizar el lavado de manos frecuente y evitar tocar objetos o superficies innecesariamente.

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

- Toda empresa debe de tener un cuadro de control de las condiciones de estado de salud de los trabajadores. Este cuadro debe de contener la información específica del colaborador; nombre, número de identidad, dirección de domicilio, edad, género y teléfono, e incluirá fecha de la jornada y puesto de trabajo que desempeña. En este cuadro se debe monitorear ciertos elementos al iniciar la jornada, en medio de la jornada y al finalizar la jornada dentro de su ficha control, estos son:
  - Estado físico general (Bien, Regular, Mal).
  - Temperatura corporal (con termómetro clínico infrarrojo o digital).
  - Visualizar signos de resfriado, sin realizar examen de mucosas, ocular o nasal para evitar el contacto con un portador asintomático. Este se debe realizar únicamente por personal médico que porta la protección adecuada para realizar dicha inspección.

- Si un trabajador presentara síntomas de resfriado común, fiebre de origen desconocido, tos, etc., sospechoso de COVID-19 u otra enfermedad respiratoria se debe enviar a valoración médica lo antes posible.
- Se debe tener mayor énfasis en las medidas de protección en aquellos trabajadores con enfermedades crónicas y mayores de 60 años, siguiendo las indicaciones brindadas por la Secretaría de Salud.
- Ninguna medida nueva implementada deberá violar el sistema de seguridad física y la salud de las personas.

### **9. Manejo de desechos sólidos y líquidos.**

- Se debe destinar un solo basurero para desechar guantes, mascarillas y otros equipos que se deban sustituir, así como papeles con secreciones nasales y similares. Estos deben de tener apertura con pedal.
- El basurero debe ser con tapadera y de apertura de pedal y preferentemente ser de metal.
- El personal de aseo encargado de sacar estos desechos debe utilizar guantes desechables, y se los quitará hasta poner la siguiente bolsa en su lugar.
- La bolsa y el basurero deben ir identificados como desechos de riesgo biológico e idealmente en una bolsa roja.
- El ente recolector de estos desechos debe darles el manejo apropiado.
- El resto de los desechos provenientes de las áreas usuales se manejarán como se han estado manejando hasta el momento.

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

- El trabajador que se encuentre sospechoso de COVID-19 durante la jornada de trabajo deberá portar su mascarilla y evitará hablar con otras personas.
- Se debe aislar a la persona en un área destinada para estos casos, la cual se desinfectará posterior a su salida.
- Remisión de la persona afectada al servicio de atención en salud informando al personal encargado de su transporte de tomar las debidas precauciones en el vehículo.

- Manejo de los datos y la información del caso sospechoso o probable, con la debida confidencialidad.
- El empleador debe estar pendiente de los diagnósticos brindados y del contacto de epidemiólogos de la región para las siguientes medidas a tomar con los trabajadores que han sido contactos.

#### **IV. Referencias bibliográficas.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Disponible en:

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320\\_ProcedimientoLD\\_Coronavirus\\_AND.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf)

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.

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

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

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.

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

Disponible en:

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

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

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

Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020

Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.

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

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

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

Cámara Nacional y Turismo de Honduras, COHEP. Procesos Generales para establecimientos turísticos de alimentos y bebidas con atención a domicilio y en ventanilla a implementar ante el brote de COVID- 19, abril 2019.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). Observatorio de la OIT – segunda edición: El COVID-19 y el mundo del trabajo. Revisado: 10 de abril de 2020.

Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_740981.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf)

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. NTP 501: Ambiente térmico: inconfort térmico local. Madrid. España. 1998. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en:

[https://www.insst.es/documents/94886/327064/ntp\\_501.pdf/24b8f22e-7ce7-43c7-b992-f79d969a9d77](https://www.insst.es/documents/94886/327064/ntp_501.pdf/24b8f22e-7ce7-43c7-b992-f79d969a9d77)

## V. Anexos.

### Anexo 1. Técnica para el lavado de las manos.



# Limpia tus manos

## CON AGUA Y JABÓN

**⌚ Duración de este procedimiento: 40-60 segundos**

- 0** 

Mójese las manos con agua.
- 1** 

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 2** 

Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 3** 

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 4** 

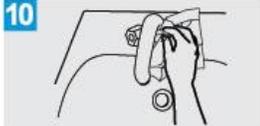
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 5** 

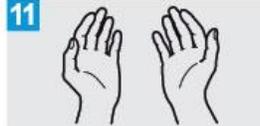
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 6** 

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 7** 

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 8** 

Enjuáguese las manos con agua.
- 9** 

Séquese con una toalla desechable.
- 10** 

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 11** 

Sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud 

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

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

## Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.



**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**

**1a**



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

**1b**

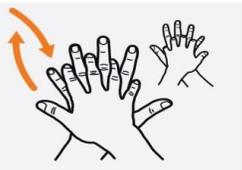


**2**



Frótese las palmas de las manos entre sí.

**3**



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

**4**



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

**5**



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

**6**



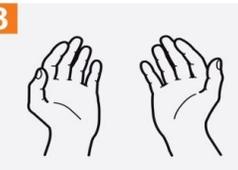
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

**7**



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

**8**



Una vez secas, sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
WHO REGIONAL OFFICE  
Américas

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

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

# Limpia tus manos

## ¿Cuándo?

-  Antes de tocarte la cara
-  Después de toser o estornudar
-  Después de ir al baño
-  Antes y después de cambiar pañales
-  Antes de preparar y comer alimentos
-  Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
-  Después de tirar la basura
-  Después de tocar las manijas de las puertas
-  Después de estar en lugares públicos concurridos

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud

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

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

Anexo 4. Medidas de protección.

# COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

## CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



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

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



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



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

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

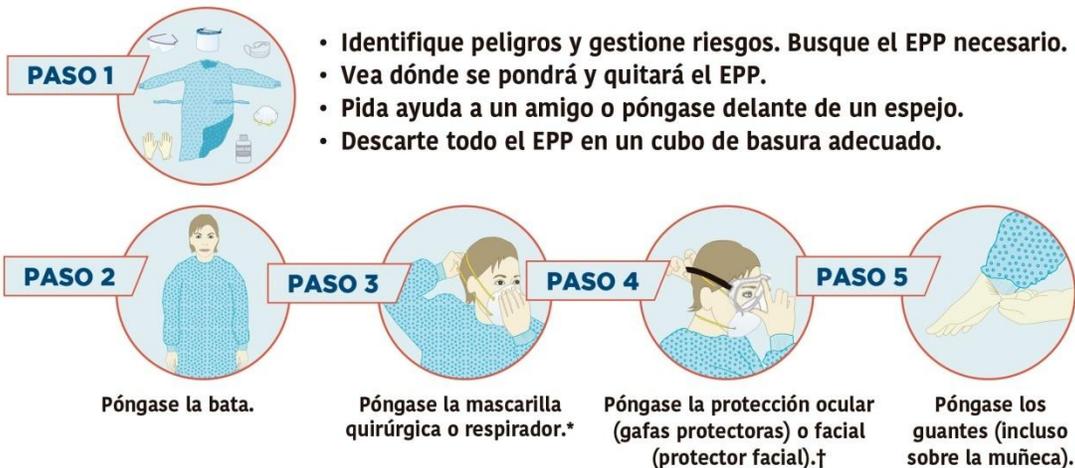
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

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

# COVID-19

## Enfermedad por coronavirus 2019

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



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

En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).

†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

### CÓMO QUITARSE EL EPP

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



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

Anexo 6. Eficiencia de las mascarillas nasobucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

**Anexo 7.** Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

Descripción:

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

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

**Anexo 8.** Técnica de limpieza de doble cubo.

Descripción:

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo  $\frac{3}{4}$  partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena  $\frac{1}{4}$  parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zigzag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

Fuente: ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en:

<https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>