



Trabajo
y Seguridad Social

Gobierno de la República

Protocolo de Bioseguridad

por motivo de la pandemia COVID-19
para Supermercados



www.trabajo.gob.hn



HONDURAS

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



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 Pandemia COVID-19 para Supermercados.
Versión 7.

Tegucigalpa, M.D.C., 22 de marzo de 2022.

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.



Centro Cívico Gubernamental “José Cecilio del Valle”
Edificio Cuerpo Bajo B, Boulevard Juan Pablo II
Tegucigalpa, Honduras, Centro América



Contenido

I. Introducción	4
II. Antecedentes.....	7
III. Precauciones y medidas específicas para la salud y seguridad en Supermercados.....	11
IV. Referencias Bibliográficas	31
V. Anexos.....	34



I. Introducción

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

Es por ello, que con la colaboración de la Asociación Hondureña de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional ASOHMET, el Centro de Investigación y Desarrollo en Salud, Trabajo y Ambiente (CIDSTA) de la Facultad de Ciencias Médicas UNAH y la Maestría en Gestión de la Salud, Seguridad y Ambiente en el Trabajo de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), y con aprobación de la Secretaria de Salud, la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA), la Secretaria de Seguridad y la Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para Supermercados, 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.



Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

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.





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

- 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 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, en especial, las relacionadas con la COVID-19.
- i) Establecer los mecanismos de comunicación necesarios con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación activa y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde los centros de trabajo formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, un alto porcentaje de los 4 millones de personas ocupadas en el país, se encuentra o encontrará en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones laborales o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.





Es por ello que la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

Este Protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específicas para las actividades de supermercados. 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 con 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 COVID-19, 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.

Las consecuencias que la actual crisis sanitaria por la COVID-19 está provocando en prácticamente todos los sectores de nuestra sociedad, los supermercados adquieren especial importancia como distribuidores de productos de primera





necesidad. La cadena de suministro de alimentos es una red compleja de interacciones y de actores: productores, insumos, transporte, plantas de procesamiento, logística, etc.

Los Supermercados con sus centros de distribución y almacenamiento, su estrecho lazo con la agroindustria y fuerte capacidad logística e incluso de procesamiento son actores clave de la cadena de suministros de alimento de Honduras.

Existen más 180 supermercados a nivel nacional, es por ello, que la Secretaria 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.

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).
- Procurar evitar el innecesario contacto físico 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 las que puedan reincorporarse a sus labores, según el tiempo que dura la infección probada mediante un resultado negativo.
- Fomentar el acceso y aplicación de inoculación por medio de vacunas contra el Covid-19 según recomendación y aprobación de las mismas por la Secretaria de Salud y la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA)
- 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 Secretaria de Salud de Honduras, para tal fin.
- Determinación y aislamiento de enfermos siguiendo las normas de la Secretaria 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 COVID-19.
- 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.

Responsables.

Cada supermercado deberá nombrar a los responsables directos de la implementación de este protocolo de bioseguridad ante la COVID-19, pudiendo ser nombrados, pero no limitados a:

- 1) Gerentes
- 2) Supervisores
- 3) Todo trabajador que labora en los supermercados asociados a ASUPERH

III. Precauciones y medidas específicas para la salud y seguridad en Supermercados

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





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

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 patrono 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 del centro de trabajo.
- 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 a todo trabajador nuevo o que esta reintegrándose a sus 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 patrono, 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 dos diferentes momentos en el día, en especial en el momento de la entrada a las instalaciones de trabajo y en la salida de las instalaciones. 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).





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

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 del centro de trabajo o 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 patrono, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

Inoculación

El acceso equitativo a vacunas seguras y eficaces es fundamental para poner fin a la pandemia de COVID-19, por lo que es enormemente alentador ver que hay tantas vacunas en fase de prueba y desarrollo. La OMS está trabajando incansablemente con sus asociados para desarrollar, fabricar y desplegar vacunas seguras y eficaces.





Estar vacunados no significa que podamos dejar de lado las medidas de precaución y ponernos en riesgo a nosotros mismos y a los demás, sobre todo porque todavía se está investigando en qué medida las vacunas protegen no solo contra la enfermedad, sino también contra la infección y la transmisión.

No obstante, no son las vacunas las que detendrán la pandemia, sino la vacunación. Por lo que se fomenta a que los trabajadores se vacunen con las vacunas autorizadas por las autoridades sanitarias para poder prevenir el Covid-19.

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 trasmisiones 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 patrono. Los centros y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

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

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

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.





- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada organización o centro de trabajo.

4. Limpeza 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 deben utilizar técnicas, insumos y tecnologías de limpieza que sean comprobados funcionen para evitar la propagación del virus. (ejemplo técnica del 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.

Z. 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.

Para los Supermercados que tengan el servicio de Autobuses Contratados:

Cada centro de trabajo deberá crear una Guía de Limpieza Estandarizada y un Plan de Limpieza de acuerdo con sus necesidades, a efectos de mantener las unidades bajo el mayor control de desinfección.

Como directriz general, cada centro de trabajo deberá acatar las instrucciones de las autoridades de salud relativas al transporte del personal a efecto de garantizar la cantidad de personas recomendadas por autobús y las condiciones especiales, esto con fin de evitar el contagio por COVID-19.

Se deben nombrar monitores en cada unidad de transporte para que realicen las siguientes actividades:

- Supervisión de limpieza de los autobuses.
- Entrevista al conductor a efectos de confirmar que la unidad de transporte haya sido desinfectada.
- Tomar la temperatura corporal antes de ingresar a la unidad de transporte usando termómetro clínico infrarrojo, de ser 37.5°C o más, se debe enviar a evaluación médica e informar al patrono.
- Realizar la vigilancia de los trabajadores que aborden, supervisar el uso de mascarillas y aplicar gel a los mismos.
- Observar el distanciamiento social en el interior de las unidades de transporte.

A efectos de lo anterior se debe capacitar a los concesionarios y motoristas en la Guía de Limpieza Estandarizada y en el Plan de Limpieza establecido por cada centro de trabajo.





Se fomenta que se realicen todas las medidas de prevención por parte de los trabajadores, al momento de utilizar los diferentes medios de transporte público (buses, taxi, etc..) utilizando el equipo de protección personal necesario para poder prevenir la transmisión del Covid-19.

2. Entrada y salida a la vivienda.

Reforzar en los trabajadores las siguientes recomendaciones a implementar en sus casas:

- Evitar salir de casa innecesariamente, use medios alternativos como servicios en línea.
- Lavado de manos correcto, usando jabón y agua.
- Se recomienda el cambio frecuente de toalla de manos.
- Uso de gel desinfectante con base en alcohol superior al 70 %, de no tener acceso a jabón y agua
- Evitar el saludo con beso, mano o abrazo.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca.
- Evitar escupir.
- Evitar compartir alimentos o bebidas.
- Toser cubriéndose con el pliegue interno del codo o con paños descartables.
- Usar la mascarilla correctamente, al salir de casa.

3. Entrada, salida y permanencia en el centro de trabajo.

Para los clientes:

- Limitar capacidad de ocupación en tiendas en base al tamaño de la misma.
- Tomarla temperatura corporal con termómetro clínico infrarrojo o laser. No permitir la entrada a personas con temperaturas superiores a 37.5º C.
- Filtros de ingreso por número de identidad y horarios diferenciados según la decisión tomada por la autoridad competente (SINAGER); en caso de existir.





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

- Señalización interna y externa para mantener el distanciamiento social.
- Desinfección de carretas.
- Dispensadores de gel a la entrada y salidas del punto de venta.
- Es necesario el uso de mascarillas para protección nasobucal.

Para los trabajadores

- Al bajar de los buses o de sus autos, los trabajadores se dirigirán al punto de inspección guardando una distancia mínima de 1.5 a 2 metros entre cada uno.
- En el punto de inspección se procederá a tomar la temperatura todas las personas que ingresen al centro de trabajo.
- Los trabajadores que presenten temperatura mayor a 37,5° C y/o síntomas sospechosos de COVID-19, serán remitidos en primera instancia al punto de control médico cuando aplique o a los centros establecidos por las autoridades de salud.
- Teletrabajo en oficinas centrales y para posiciones que lo permitan según sus funciones.
- Proveer a los trabajadores manuales y/o videos informativos de medidas, que deben tomar dentro del área de trabajo.
- Instruir al personal para que el lavado de manos sea constante y repetidamente, así como el uso de gel desinfectante proporcionado a personal y clientes.
- Reforzar de medidas de limpieza de las instalaciones y desinfección de carretas.
- Entrega y uso de equipo de protección personal según actividades a ejecutarse como ser: mascarillas, guantes, entre otros).



Centro Cívico Gubernamental “José Cecilio del Valle”
Edificio Cuerpo Bajo B, Boulevard Juan Pablo II
Tegucigalpa, Honduras, Centro América



Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

- 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.
- Registro de viajes personales de trabajadores para monitorear a su regreso la cuarentena establecida.
- Habilitar línea de atención al trabajador para la recepción de reportes, dudas y consultas.
- Limitar uso de áreas comunes a 50 % de capacidad, o la que permita siempre y cuando se mantenga la distancia de seguridad (entre 1.5 y 2 metros).
- Incentivar el uso de tecnologías para reuniones virtuales.
- Evitar el saludo con beso o mano.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca, no escupir.
- Mantener la distancia entre personas entre 1.5 y 2 metros en lugares de uso común (comedores, vestidores, puestos de trabajo, sala de reuniones, entre otros).
- Evitar compartir alimentos o bebidas.
- En el caso del uso compartido de equipos de trabajo personales como, por ejemplo: mouse, teclados, laptops, teléfonos Estos equipos deberán ser sanitizados por cada trabajador al inicio y finalizar su turno
- Campañas continuas sobre las medidas preventivas y protocolos de bioseguridad tanto internos como lo socializado por la Secretaría de Salud.

Para proveedores y personal tercerizado.

- Al bajar de su transporte, el personal se dirigirá al punto de inspección guardando una distancia mínima de 1.5 a 2 metros entre cada uno.
- En el punto de inspección se procederá a validar que cuenta con el equipo de protección personal (mascarilla).



Centro Cívico Gubernamental “José Cecilio del Valle”
Edificio Cuerpo Bajo B, Boulevard Juan Pablo II
Tegucigalpa, Honduras, Centro América



- En el punto de inspección se procederá a tomar la temperatura a todo el personal que ingresen al punto de venta, oficina, centro de distribución o planta.
- El personal que presente temperatura mayor a 37,5° C y/o síntomas sospechosos de COVID-19, serán remitidos en primera instancia al punto de control médico cuando aplique o a los centros establecidos por las autoridades de salud.
- Incentivar el uso de tecnologías para reuniones virtuales.
- Evitar el saludo con beso o mano.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca.
- Evitar escupir.
- Mantener la distancia entre personas entre 1.5 y 2 metros en lugares de uso común (comedores, vestidores, puestos de trabajo, sala de reuniones, entre otros)
- Evitar compartir alimentos o bebidas
- En el caso del uso compartido de equipos de trabajo personales como, por ejemplo: mouse, teclados, laptops, teléfonos. Estos equipos deberán ser sanitizados por cada trabajador.

4. Instalaciones generales.

- Se mantendrán abiertas las puertas principales en el punto de venta, el tiempo necesario en caso de que esto sea factible.
- El personal de aseo se enfocará en la desinfección de áreas de alta circulación al menos dos veces al día, siguiendo el procedimiento establecido por el centro de trabajo para tal fin, a continuación, se enlistan las áreas que se deben priorizar:





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

- Entrada de personal (incluyendo gradas y pasamanos en caso de que aplique)
- Puertas de entradas de personal (llamadores, llavines, etc.)
- Pisos de sanitarios.
- Área de casilleros, incluyendo, parte exterior de los mismos.
- Áreas de relojes de marcaje incluyendo el equipo
- Cada trabajador de oficina es responsable de desinfectar su puerta, escritorio, silla, teclado de computadora, equipos y herramientas de trabajo.
- Antes y después de utilizar el baño (sanitario, grifos, puertas), los trabajadores deberán limpiarse las manos con gel.
- Después de utilizar el baño, los trabajadores deberán lavar sus manos con agua y jabón.
- El personal de aseo debe desinfectar los baños frecuentemente.
- Mantener dispensadores del gel en base alcohólica, en áreas de mayor flujo de personas.

Se deberá instalar estaciones de dispensadores con gel. Cada centro de trabajo debe definir los puntos estratégicos de las estaciones en base a la cantidad de entradas y sitios comunes de interacción, pero debe de incluir por lo menos:

- Entrada de personal y clientes
- Baños.
- Clínica/Consultorio médico (si existiera).
- Áreas de mayor flujo o contacto de personas.
- Caja registradora.





5. Instalaciones para alimentación.

Deberán adecuarse los turnos de las comidas de forma que el trabajador guarde la distancia establecida:

- Limitar capacidad al 50 % en áreas comunes para alimentación o la que permita siempre y cuando se mantenga la distancia de seguridad (entre 1.5 y 2 metros).
- Antes de ingresar al comedor, los trabajadores deben lavar sus manos, guardando la distancia mínima de seguridad (entre 1.5 y 2 metros).
- A los trabajadores se les permitirá una distancia mínima entre personas de 1.5 a 2 metros.
- Los trabajadores deben utilizar la mascarilla en todo momento y solamente retirarla para tomar sus alimentos. Una vez finaliza, debe seguir utilizando la mascarilla.
- Al terminar cada turno de almuerzo/receso, los trabajadores deberán lavar sus manos, previo al reinicio de sus labores.

6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

- Realizar acercamientos con las autoridades policiales y municipales con el objetivo de solicitar apoyo ante cualquier situación de riesgo que pueda presentarse en materia de seguridad.
- Cancelar los eventos masivos como ferias y actividades que generen aglomeración de personas en tienda.
- Fortalecer programa de entrega a domicilio y compra de productos mediante canales digitales





Toda centro de trabajo debe de tener un registro de control de las condiciones de estado de salud de los trabajadores. Este registro debe de contener la información específica del trabajador; nombre, número de identidad, dirección del domicilio, edad, sexo y teléfono, e incluirá jornada y puesto de trabajo que desempeña. En este registro se debe monitorear ciertos elementos al iniciar y al finalizar la jornada, estos son:

- Estado físico general referido por el trabajador (Bien, Regular, Mal).
- Referencias de síntomas que pudieran indicar sospecha de estar enfermo de COVID-19, en especial, temperatura por encima de 37,5º C, tos, dolor de garganta, falta de aire, secreción nasal, fatiga.
- 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 Secretaria de Salud.
- Ninguna medida nueva implementada deberá violar el sistema de seguridad física y la salud de las personas.

7. Equipo de protección personal (EPP).

El centro de trabajo deberá disponer del siguiente equipo de protección personal adicional al que normalmente usan en el desempeño de sus labores los trabajadores:

- Mascarillas.
- Guantes. (Si aplicara, en función de la actividad a realizar)
- Gorro desechable (si aplicara, en función de la actividad a realizar).





- Bata de protección desechable (si aplicara, en función de la actividad a realizar).
- Gafas de seguridad (si aplicara, en función de la actividad a realizar).
- Botas de hule (si aplicara, en función de la actividad a realizar).

El Equipo de Protección Personal desechable proporcionado por el centro de trabajo una vez que este se encuentre sucio, manchado o contaminado deberá ser eliminado en el centro de trabajo en una bolsa plástica, dentro de un basurero exclusivo para ese fin, con tapa de pedal; y para aquellos trabajadores que lleven el EPP a su casa este deberá ser eliminada antes de tener contacto con algún familiar depositándolo de igual manera en un basurero tomando las medidas de seguridad brindadas por la Secretaria de Salud. El Equipo de Protección Personal reutilizable debe desinfectarse y almacenar en bolsa separada.

8. Manejo de desechos sólidos y líquidos.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de los diferentes supermercados.
- Garantizar que todo el personal que labora en el manejo de desechos sólidos y líquidos, utilice los equipos de protección personal requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal, con su respectiva rotulación de uso para materiales de bioseguridad o desechos biológicos.





- Se recomienda el uso de bolsa de color rojo para los desechos de tipo biológico, en caso de no contar con la misma, se recomienda el etiquetado del contenido de la bolsa (Material de bioseguridad; Desecho biológico, etc...)
- 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 equipo de protección personal.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos como posible foco de infección).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor o basurero donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

9. Medidas a tomar frente a casos sospechosos

- El trabajador que se encuentre sospechoso de COVID-19 durante la jornada de trabajo deberá portar su mascarilla y evitar hablar con otras personas.
- 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 patrono 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_Procedimiento_LD_Coronavir_us_AND.pdf
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.





Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

- 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.
- Organización Internacional del Trabajo, OIT. El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. 2020. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms_739158.pdf
- OMS/OPS. Orientaciones para comunicar sobre la enfermedad por el coronavirus 2019, Organización Mundial de la Salud. Febrero 2020. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-orientaciones-para-comunicar-sobre-enfermedad-por-coronavirus-2019>
- Organización Internacional del Trabajo, OIT. Las normas de la OIT y el COVID-19 (coronavirus) - Disposiciones fundamentales de las normas internacionales del trabajo pertinentes en el contexto del brote de COVID-



Centro Cívico Gubernamental “José Cecilio del Valle”
Edificio Cuerpo Bajo B, Boulevard Juan Pablo II
Tegucigalpa, Honduras, Centro América



Trabajo y Seguridad Social

Gobierno de la República



HONDURAS
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

19. Versión 1.2. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/publication/wcms_739939.pdf
- Organización Mundial de la Salud, OMS. Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus. Revisado: 10 de abril de 2020..
Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
 - Secretaria de Trabajo y Previsión Social, Gobierno de México. Guía de acción para los centros de trabajo ante la COVID-19. 1 de abril de 2020. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en:
<https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-de-accion-para-los-centros-de-trabajo-ante-el-covid-19>
 - Universidad Nacional de Colombia. Medidas de Bioseguridad. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en:
<http://red.unal.edu.co/cursos/enfermeria/modulo2/bioseguridad.html>
 - Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Coronavirus, Cadena de suministro de alimentos bajo tensión ¿Qué hacer?. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en:
<http://www.fao.org/3/ca8308en/ca8308en.pdf>
 - Organización Mundial de la Salud, OMS. Vacunas contra la covid-19
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines>



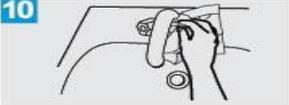
V. Anexos

Anexo 1. Técnica para el Lavado de las Manos

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

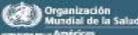
⌚ Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos con agua.</p>	<p>1</p>  <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	<p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.</p>	<p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.</p>
<p>6</p>  <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos con agua.</p>
<p>9</p>  <p>Séquese con una toalla desechable.</p>	<p>10</p>  <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.</p>	<p>11</p>  <p>Sus manos son seguras.</p>

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



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 la desinfección de las manos



CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos



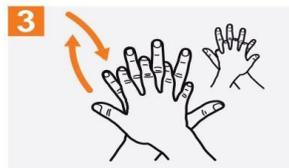
1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.



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.



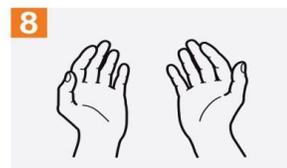
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



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

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



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



Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

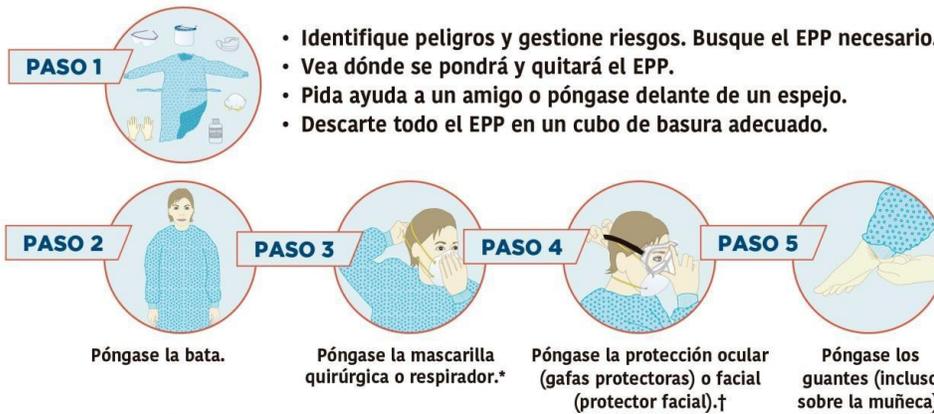
Fuente: Organización Panamericana de la Salud – Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnica para ponerse y quitarse los EPP

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



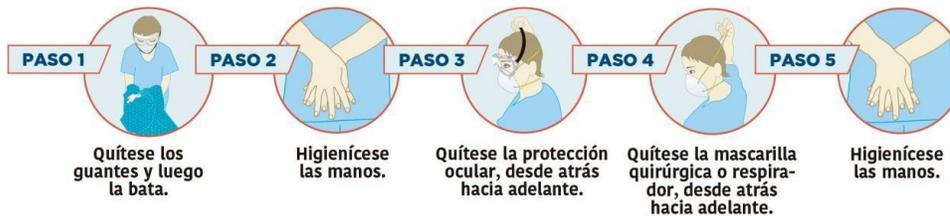
*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

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 nasubocales



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/>