

GUÍA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LAS ÁREAS DE RECURSOS HUMANOS

ANTE LA APARICIÓN DE CASOS DE COVID-19 (CORONAVIRUS) EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO



Sociedad Uruguaya de
Gestión de Personas



19 de MARZO
2020

GUÍA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LAS ÁREAS DE RECURSOS HUMANOS ANTE LA APARICIÓN DE CASOS DE COVID-19 (CORONAVIRUS) EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

Equipo de trabajo:

Tec. Prev. Gloria Baptista
Tec. Prev. Mercedes Velázquez
Fernando Carotta – SUGP
Leticia Viva - SUGP
Erwin Soto – AUDS
Ma. Laura Visca – AUDS



La Sociedad Uruguaya de Gestión de Personas es un ámbito sin fines de lucro, fundado en Julio de 2014 e integrado por académicos, profesionales, consultores y estudiantes de recursos humanos. Con 364 empresas asociadas y 1.496 profesionales miembros, se ha transformado en el ámbito de referencia de Gestión Humana de nuestro país.

www.gestiondepersonas.org.uy



AUDS (Asociación Uruguaya de Seguridad) es una empresa especialista en servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo, conformada por un equipo multidisciplinario de profesionales con amplia experiencia, dinámica y comprometida, en el marco de la Ley madre N° 5032/1914 de seguridad.

www.auds.com.uy



Primera agencia de comunicación uruguaya con oficinas fuera del país.

A través de sus oficinas en Argentina, Chile, Paraguay y Uruguay brinda soluciones en comunicación corporativa, comunicación interna, política, gestión de redes sociales, capacitación ejecutiva así como en la organización integral de eventos.

www.crearcomunicacion.com.uy

MEDIDAS HIGIÉNICAS PREVENTIVAS COVID-19

EVITAR PROPAGACIÓN

Lavarse las manos con mucha frecuencia. Preferentemente con agua y jabón o desinfectante.

Lavado de Manos – Procedimiento Correcto

- Mojar ambas manos.
- Proporcionarles bastante jabón.
- Generar bastante espuma con ambas palmas de las manos.
- Frotar la parte posterior de ambas manos y de forma reiterada.
- Refregar entre los dedos, entrecruzándolos.
- Frotar las uñas de una mano y luego las otras, en la palma opuesta.
- Luego, cada pulgar.
- Enjabonar hasta pasada la muñeca.
- NO cerrar el grifo con las manos limpias. Hacerlo usando un papel como barrera entre las manos higienizadas y el surtidor de agua.
- Descartar el papel en recipiente con tapa.

Al toser o estornudar

- Tapar/cubrir boca y nariz con pañuelo desechable (u otro que oficie de como tal) o con la parte interna del codo.
Lavarse lo antes posible las manos, pues éstas tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas.
- Tirar el pañuelo descartable en recipiente con tapa.
- Evitar contacto cercano con personas que pueden no manifestar síntomas, pero estar infectadas.
- Mantener una distancia social mínima de 1,30 mts.
- Evitar compartir utensilios, comida, mate, etc.
- Luego de manipular objetos, sobre todo en lugares públicos, abstenerse de tocarse la boca, nariz y ojos, sin previa higiene de manos.
- Evitar aglomeraciones y espacios cerrados.
- Limpiar y desinfectar todas las superficies con agua y jabón, detergente, desinfectante, solución de hipoclorito de sodio, solución de alcohol mínimo al 70%.
- Evitar contacto personal de SALUDO.
- Evitar consumo de alimentos en la calle o fuera de la casa.
- Minimizar las posibilidades de consumo de tabaco, teniendo en cuenta que es un elemento que se lleva a la boca.
- Estimular y levantar defensas con una alimentación/dieta saludable.
- Hidratarse.

Uso de Mascarilla (Protección Respiratoria)

- Si está enfermo USE mascarilla cerca de otras personas.
- Si NO está enfermo NO USE mascarilla, a excepción de que esté cuidando a alguien y éste no pueda usar una.

“No subestimar síntomas”.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN

Rutina Responsable en el Trabajo

Dos cosas que dependen de nosotros: Disminuir las oportunidades y la velocidad de contagio, respetando las normas emitidas por las Instituciones y Profesionales de la Salud.

1. Disminuir probabilidad de transmisión tomando acciones preventivas según OMS:

- Lavado de manos
- Distancia social (1,30 mts)
- Evitar aglomeración
- Toser/estornudar (pañuelo y pliegue del codo)

Rutina Responsable en el Trabajo

Difusión

- Colocar cartelería gráfica del correcto lavado de manos.
- Toser/estornudar con precaución.
- Consulta médica ante cualquier síntoma y NO CONCURRIR al trabajo.
- Control de Ingreso de los trabajadores
 - Definir un único lugar de acceso.
 - Al ingreso llenar FORMULARIO de check list "CONTROL DE SALUD"
 - Informar al Jefe/Referente si el trabajador tiene familiar enfermo en la casa.
- Es responsabilidad del Empleador **(Ley Nº 19.196)**
 - Proporcionar los E.P.P. que correspondan en cantidad suficiente.
 - Proporcionar productos de limpieza, artículos e insumos.
 - Capacitar al personal.

Limpieza y Desinfección

- Proporcionar:
 - Pañuelos descartables.
 - Alcohol en gel/común.
- Receptáculos para eliminar residuos contaminados.
- Jabón, productos desinfectantes.
- Equipos de Protección Personal (EPP) al Personal de Limpieza y de Atención al Público.
- Limpieza ambiental de rutina mínimo 2 veces al día.
- Limpieza de baños con frecuencia mínima cada 2 horas.

Dos cosas que dependen de nosotros: Disminuir las oportunidades y la velocidad de contagio, respetando las normas emitidas por las Instituciones y Profesionales de la Salud.

- Papel toalla para limpiar las superficies de uso común
 - Perillas
 - Picaportes/pomelas
 - Puertas
 - Teclados
 - Controles
 - Mobiliario en general
- Propiciar la ventilación natural

Evaluación de Factores de Riesgo

- Considerando toda la población trabajadora y la población vulnerable, evaluar los factores de riesgo.
- Población vulnerable:
 - Diabéticos
 - Asmáticos
 - Broncoespasmo
 - Rango etario
 - Personal en gestación (embarazadas)
 - Personal en lactancia
 - Hipertensos
 - Obesidad
 - Patología cardiovascular y cerebro-vascular
 - Epoc
 - Personal con inmunodepresión
 - Vitiligo
 - Personal con tratamiento de quimioterapia

Toda la población antes descrita puede desarrollar con mayor frecuencia cuadros más graves. Las medidas de prevención/protección son muy importantes en los colectivos vulnerables por lo que también es primordial que a la brevedad el empleador vele por la salud y seguridad de sus trabajadores, implementando Evaluación de los Riesgos y generando Planes de Acción a través de profesionales de la Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo a cada rama de actividad.

Capacitación

- Capacitar/educar al personal sobre impacto de la enfermedad/contagio.
- Capacitar específicamente al personal de limpieza sobre Riesgo Biológico.

RUTINA RESPONSABLE EN SU DOMICILIO

Cambio de hábitos: **¡QUÉDESE EN SU CASA!**

- Ventile su hogar (No aire acondicionado).
- Establezca un lugar donde dejar su ropa y calzado de calle, y accesorios (ej. mochila y paraguas).
- Quítese su calzado ANTES de acceder a su casa.

ROPA

- Use ropa de calle fuera de su casa.
- Use ropa de casa en su casa.
- No mezcle ambas ropas en la lavadora.
- Desinfecte la ropa de calle (ventile al aire libre/ lave sin mezclar con otras prendas).

CALZADO

- Ubique el calzado de calle en contenedor específico (ej. canasto, caja).
- Desinfecte el calzado de calle arriba y abajo (suela) con:
 - Agua y jabón
 - Solución de hipoclorito de sodio
 - Otro producto químico (ej. Lysoform)

EN GENERAL

- Desinfecte el teléfono móvil, llaves, lentes, útiles de escritorio (lapicera, pendrive), computadora, mouse, impresora, cableado inmediato de equipos informáticos y eléctricos y otros.
- Lave sus manos con abundante agua y jabón inmediatamente de ingresar a su casa y en varias oportunidades (ej. luego de tocar dinero).
- No tocar alimentos, heladera, TV y otros sin previo lavado de las manos.
- No use sillas, sillones, cama con ropa de calle.
- No comparta vasos, cubiertos, bombilla.
- Desinfecte con agua jabonosa pestillos, agarraderas, pasamanos, mamparas, etc.
- Ducharse, cepillarse los dientes y demás para luego interactuar con su familia.
- Lave las patas de su mascota al ingresar a la casa desde el exterior o protéjase las durante el paseo (en ellas puede transportar el virus).
- No acumule cosas innecesarias y que otros puedan precisar (ej. alimentos).

ALIMÉNTESE BIEN – HIDRÁTESE - DESCANSE