



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO DE LA PANDEMIA COVID - 19 PARA EL SECTOR VENTA DE ARTÍCULOS PARA EL HOGAR MAYORISTAS.

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 de COVID-19 para el sector Venta de Artículos para el Hogar Mayoristas. Versión 3.

Tegucigalpa M.D.C., 05 de junio de 2020.

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.

ÍNDICE

I. Introducción.	4
II. Antecedentes.....	7
III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en el comercio al por mayor y menor.	10
IV. Referencias bibliográficas.....	33
V. Anexos.	36

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 el sector Venta de Artículos para el Hogar Mayoristas, el cual, tiene un alcance nacional.

Este protocolo para el comercio al por mayor y menor, 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 para el comercio al por mayor y menor, 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 para el sector venta de artículos para el hogar mayoristas, 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 del Sector venta de artículos para el hogar mayoristas, 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 económica del comercio al por mayor y menor, sus trabajadores y clientes. 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 en corto tiempo, por lo que se agradece de manera especial, a la Delegación de la Unión Europea en Honduras, quien mediante el programa EURO EMPLEO apoyó decididamente este esfuerzo de gran valor científico y técnico.

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 (entre 1,5 y 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, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo, mencionados en Historia Natural de la Enfermedad.

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

DetECCIÓN DE SOSPECHOSOS Y ENFERMOS:

- La detección de sospechosos y enfermos se realiza mediante la aplicación de una serie de herramientas, que consideran las definiciones técnicas de caso sospechoso y caso confirmado como son:
- Cuestionarios auto administrados sobre contactos y síntomas / signos.

- Entrevista epidemiológica.
- Entrevista médica.
- Examen médico (signos vitales, general y sistema respiratorio).
- Exámenes complementarios (PCR, pruebas de anticuerpos u otro examen que refiera la literatura científica).

III. Precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en el comercio al por mayor y menor.

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.
- 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.

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

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.

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 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 a base de alcohol; 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 o el uso de del desinfectante durante el uso de los guantes. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

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

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

- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.

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

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 estos. 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 o papel toalla, esto dependerá de la superficie a limpiar.

La limpieza general se hará siempre en húmedo utilizando la solución de hipoclorito, con las cantidades correctas, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

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

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

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

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

b. Para superficies de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras superficies:

- 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.
- 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.
- Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3 % deje actuar por al menos 5 minutos.

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.

Capacitar al personal 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 COVID-19 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

B. Medidas específicas para el comercio al por mayor y menor.

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:

Transporte para trabajadores.

Los trabajadores podrán disponer de servicio de transporte a sus lugares de trabajo designado por el centro de trabajo. Su asistencia será de acuerdo con las indicaciones nacionales de circulación emitidas por el SINAGER. Se deberán de seguir las siguientes recomendaciones:

- Desinfección diaria del vehículo a utilizar, previo al comienzo de labores por parte del motorista designado
- Todo trabajador que ingrese al vehículo deberá utilizar gel desinfectante de manos y portar su mascarilla de manera adecuada antes de ingresar al vehículo.
- Hacer uso únicamente de los asientos con ventanilla, un trabajador por ventana. De no ser posible, debido a las dimensiones del vehículo, se guardará una distancia mínima de uno a dos puestos entre trabajador.

- Desinfección diaria del vehículo después de cada uso.

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.

Limpieza de vehículos

Todos los vehículos del centro de trabajo que realicen mandados o entregas a clientes fuera de las instalaciones, tendrán que seguir las siguientes recomendaciones:

- Al iniciar la jornada laboral, cada motorista debe realizar desinfección del vehículo.
- Cada vez que un vehículo (camiones, vehículos particulares, etc.) ingrese a las instalaciones del centro de trabajo, deberá ser desinfectado para poder ingresar.
- Al realizar limpieza del camión completo o vehículo, se tendrá que usar una solución desinfectante, también es indispensable el uso de guantes y mascarilla.
- Todo motorista, debe contar con sus guantes, overol o gabacha, mascarilla y su bote con solución desinfectante cada vez que incurra en entregas a clientes fuera de las instalaciones de sus sucursales.

Recomendaciones sobre limpieza e higiene en el área de trabajo

Estas se realizarán previo a su jornada laboral y al finalizar la misma. Se encuentran descritas de manera general y se deben adecuar, según el sector/área asignada a cada trabajador.

- AL INGRESO/EGRESO a su lugar de trabajo, evitar el contacto de superficies previo desinfección de sus manos mediante lavado o gel desinfectante.
- Limpieza del EPP (Guantes, franela, etc.) previo a la colocación de estos, todo

equipo debe ser desinfectado al principio, final de cada uso de este.

- Limpieza de las zonas donde se haya incurrido contacto frecuente en el siguiente orden: Manijas de puertas, interruptores, pasamanos, botones, etc.
- Desechar la basura en el lugar correspondiente de acuerdo con el sector.
- Toda herramienta o utensilio deberá ser higienizado de acuerdo con las medidas generales.

2. Salida y entrada a la vivienda.

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

- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Colocar el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Establecer diferentes entradas para la salida y la entrada y respetar esa medida de manera estricta.
- Retirar los zapatos y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los EPP utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas. En el caso de guardar la mascarilla para ser reutilizada, debe de seguirse un estricto protocolo de seguridad.
- Desvestir y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo y sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

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

Personal de limpieza.

El personal de limpieza es un eslabón clave dentro de las medidas de bioseguridad a seguir e implementar. Forman parte importante en la higienización de áreas públicas, bodega, administración y demás que donde se encuentran trabajadores y clientes. Esta debe ser rigurosa, aumentando su frecuencia de acuerdo con las medidas generales de higienización y limpieza. Dando prioridad a las zonas de mayor riesgo.

- Políticas de herramientas e indumentario

Como medidas de EPP (Elementos de Protección Personal), hay que recordar que antes de tocar cualquiera superficie lavarse bien las manos. Todo el personal de limpieza deberá seguir las siguientes recomendaciones:

- Cronograma de actividades de limpieza y desinfección con número de veces, responsable, fecha y hora bien establecidos.
- Utilizar guantes de limpieza mismos que deberán ser cambiados cada vez que presenten rotura por muy mínima que sea, mascarilla de uso propio únicamente, overol o bata exclusivas para la limpieza preferiblemente desechable, mismas que deberán quitarse lavarse o eliminarse al terminar la rutina.
- Portar herramientas de limpieza asignadas y no prestar utensilios entre trabajadores.
- Mantener abastecida la solución desinfectante a utilizar.
- Limpiar primero y luego desinfectar con los agentes recomendados en las medidas generales sobre desinfección de objetos y superficies.

Zonas de contacto frecuente.

Son todas aquellas de cada sucursal con las que el trabajador o cliente, tienen un contacto físico de manipulación reiterada. Son las áreas de mayor cuidado en las que se debe hacer la una correcta y adecuada limpieza y desinfección. Se les dará prioridad y deben de ser las primeras a higienizar al comenzar su jornada laboral diaria (Manijas de puerta, pasamanos, superficies de metal, manija de carretas o canastas,

interruptores de luz, servicios sanitarios, lava manos, ascensor, muebles de mostrador de caja, cotizaciones, devoluciones, regalos, el altillo, etc.).

Personal para la entrada de clientes.

El personal de atención al cliente que estará en la entrada de las sucursales deberá cumplir con las siguientes indicaciones:

- Recibir respetuosamente al cliente, con el cuidado de guardar el distanciamiento adecuado.
- Informar sobre las políticas y prácticas actuales sobre el ingreso a sucursales para evitar riesgos a la salud del cliente.
- Ofrecer gel desinfectante a cada cliente que se le permita el ingreso.
- Limpiar de manera sistemática (solución desinfectante y papel toalla desechable) las manijas de cada carreta previo a que el cliente comience a hacer uso de ella.
- Desinfección matutina diaria, de TODAS las carretas existentes para hacer uso en la sucursal.

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

Toma de temperatura a la entrada de las instalaciones:

- Se debe realizar toma de temperatura mediante termómetro digital medico ya que evita el contacto físico, para determinar si presenta fiebre o no.
- Si se presenta un trabajador o cliente con temperatura por encima de los 37.5°C, se le debe colocar aparte guardando las medidas de bioseguridad adecuadas y brindar mascarilla e indicaciones de dónde acudir de acuerdo con el SINAGER.
- Brindar logística para poder recibir atención médica en el caso que se amerite.
- Todo trabajador debe notificar al centro de trabajo su condición (positivo confirmado, caso sospechoso o negativo) y presentar la documentación médica legal correspondiente.

Área administrativa.

El área administrativa debe mantener su espacio de trabajo limpio e higienizado, siguiendo todas las medidas generales recomendadas como parte de la prevención ante la pandemia COVID-19. Todos los trabajadores deberán cumplir las siguientes indicaciones:

- Cumplir con el protocolo de higiene general de la entrada/salida para los trabajadores.
- Limpiar y desinfectar al INGRESO/SALIDA su lugar de trabajo, superficies y objetos a utilizar o utilizados (teclado, ratón, teléfono, mesa de trabajo, utensilios, etc.) diariamente
- Evitar de manera respetuosa saludos de contacto físico directo con entidades externas que se reciban y atiendan.
- Mantener un distanciamiento adecuado de acuerdo con las medidas generales de distanciamiento con los diferentes trabajadores en el centro de trabajo.
- Uso de mascarilla y gel desinfectante.

Área de bodega.

Los trabajadores de esta área deberán de seguir las siguientes indicaciones para mantener:

- Realizar el procedimiento de higiene para entrada y salida del personal.
- Uso permanente de mascarilla y medidas de bioseguridad al momento de realizar entregas a clientes.
- Uso de guantes desechables al momento realizar actividades que conlleven contacto directo con clientes y trabajadores.
- Evitar el contacto de manos con la cara. De ser necesario (ej. Limpieza de sudor) realizar lavado de manos previo al contacto con la cara y posterior al mismo. No hacer uso de gel desinfectante debido al riesgo de irritación de mucosas en cara.
- Uso de camisas manga largas para evitar el mayor contacto posible con superficies.

- Realizar lavado de manos e higienización recomendada, siempre que lleve utensilios, productos o documentos para otro ambiente.
- Desinfectar manos y suelas de zapatos en cada ingreso al centro de trabajo y sucursales.

Requisitos para el ingreso de clientes al centro de trabajo:

- Portar mascarilla adecuada, sin alteraciones que comprometan la seguridad de los trabajadores y demás clientes.
- Toma de temperatura de acuerdo con medidas generales. Si el cliente presenta una temperatura por encima de 37.5°C, no podrá ingresar a la sucursal. En caso de que se solicite una nueva toma de temperatura, esta se realizará, de continuar con la misma temperatura, o mayor, se le indicará respetuosamente el no ingreso a la sucursal.
- El ingreso es individual por cliente, no es permitido el ingreso de 2 o más personas juntas.
- Presentar identificación para verificar permiso de circulación de acuerdo con las indicaciones nacionales emitidas por el SINAGER.
- Restringir el acceso para la protección de su salud a menores de 15 años y mayores de 65 años.

5. Instalaciones sanitarias y de servicio.

Mesas de reunión.

Estas mesas son aquellas cuyo fin es recibir proveedores, hacer reuniones o charla grupal. Para tales motivos, se deberá realizar lo siguiente:

- No se permiten reuniones presenciales. De ser indispensable e inevitable, se debe contar con autorización de su jefe.
- Las reuniones no deben exceder un máximo de 3 personas. De ser inevitable la asistencia de más de 3 personas, se debe mantener distanciamiento entre las personas de acuerdo con las medidas generales.

- Al recibir visitas, se deben evitar saludos de contacto directo físico.
- Al terminar la reunión se debe realizar desinfección del área ocupada haciendo usos de las medidas generales recomendadas.

Casilleros o “Lockers”.

Todo trabajador deberá traer aparte la ropa a utilizar durante su jornada laboral, debidamente higienizada y proceder al cambio de esta previo a su ingreso al centro de trabajo. Se deberá seguir el siguiente protocolo para uso de casilleros o “lockers”:

- Antes y después de hacer uso del casillero o “locker”, realizar lavado de manos o bien, uso de gel desinfectante.
- Evitar el uso de esta área para comer bajo toda circunstancia.
- Hacer uso únicamente del casillero o “locker” asignado y evitar el contacto con los de los demás trabajadores.
- Procurar mantener un distanciamiento mínimo de 1.5 a 2 metros.

Baños.

Los baños del personal son el espacio más compartido entre los trabajadores por lo que se debe de mantener de manera óptima todas las medidas generales de bioseguridad. Se deberá seguir el siguiente protocolo para uso de los baños:

- Antes de hacer uso del baño, realizar lavado de manos o bien, uso de gel desinfectante.
- Después de hacer uso del baño, realizar obligatoriamente lavado de manos de acuerdo con las medidas generales.
- Evitar el ingreso a esta área bajo toda circunstancia de alimenticios, recipientes de agua, recipientes vacíos, bolsas u otros que puedan generar un foco de infección.

6. Instalaciones para la alimentación (comedor, cafetería y otros).

Todos los trabajadores que van a usar los espacios del comedor para ingerir sus alimentos deberán tomar las siguientes medidas:

- Evitar el uso de guantes desechables ya utilizados, estos deben de ser retirados y depositados en un basurero designado para desechos contaminados por material biológico antes de empezar a comer.
- Al salir del centro de trabajo, para entrar al área de comedor, se debe realizar lavado de manos de acuerdo con las medidas generales. Si está muy saturado, utilizar gel antibacterial ubicado en las distintas zonas del centro de trabajo.
- Ingresar en orden, con el distanciamiento adecuado según las medidas generales y evitar, dentro de lo posible, el contacto con superficies.
- Capacidad máxima de 4 trabajadores por mesa. Tomar en cuenta las dimensiones de estas, para mantener un distanciamiento adecuado en base a las medidas generales.
- Mantener el área bajo los criterios de higienización adecuados y de manera continua, en especial, las áreas compartidas.
- Al retirarse procurar desinfectar su área y guardar distancia con el resto de los trabajadores.
- Cada trabajador es responsable de las medidas de bioseguridad de sus propios alimentos. (Evitar compartir comidas, bebidas, implementos o utensilios a utilizar, con otras personas).

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

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

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

- Garantizar que todo el personal que labora en las instalaciones de atención en salud utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Garantizar que las instalaciones cumplan con todas las medidas higiénico sanitarias necesarias.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal
- Establecer un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros de utilizar. La frecuencia deberá estar relacionada con el uso de las instalaciones.
- Garantizar que todo el personal que labora en la limpieza y desinfección de las instalaciones utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Recomendar a los trabajadores, la no automedicación ni el uso de terapias sin base científica, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.
- Recomendar a los trabajadores, estilos de vida saludables que permitan hacer frente a las altas demandas físicas, psicológicas y sociales en situaciones de crisis, a través del personal de salud y los responsables de seguridad y salud ocupacional.

8. Equipo de Protección Personal (EPP).

Uso correcto de insumos

Todo trabajador deberá poseer los insumos básicos de bioseguridad (mascarilla, gel desinfectante, guantes desechables). Cada uno de los trabajadores es responsable del uso adecuado de los mismos y la vigilancia y seguimiento del uso y buenas prácticas sanitarias será llevado a cabo por los encargados de cada sucursal. Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que todo el personal que labora en la organización o centro de trabajo utilice los EPP requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus según lo previsto en la legislación nacional.
- Colocar el EPP antes de entrar a su puesto de trabajo, el EPP desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.
- Descartar el EPP desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal.
- Realizar un correcto lavado o desinfección de las manos después de retirar el EPP.
- Los centros de trabajo que decidan implementar el uso obligatorio de la mascarilla deberán hacerlo, en base a las recomendaciones establecidas en las medidas generales y en ningún momento será considerado esto como principal medida de protección, ya que los controles de ingeniería, controles administrativos y prácticas de trabajo seguro siempre serán más efectivos en la reducción de riesgo.
- La utilización de EPP es un requerimiento imprescindible para aquellas actividades económicas en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas.
- En especial, el personal de la salud, el personal de atención al cliente, el personal de comercios y puntos de venta y expendio.

9. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

Personal de seguridad.

El personal de seguridad tendrá las siguientes responsabilidades a cumplir para mantener una adecuada bioseguridad en todas las sucursales:

- Asistir a las capacitaciones brindadas por el centro de trabajo sobre recomendaciones y medidas preventivas sobre la COVID-19.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las capacitaciones para la atención de clientes y trabajadores para así prevenir malas prácticas sanitarias.

- Permitir la entrada a clientes posterior a la verificación de permiso para circulación de acuerdo con las indicaciones nacionales emitidas por el SINAGER.
- Tomar temperatura de acuerdo con las medidas generales a todos los trabajadores y clientes, previo a su ingreso al centro de trabajo y sucursales
- Velar porque los trabajadores y clientes guarden el distanciamiento adecuado según las medidas generales (mínimo 1.5 a 2 metros).
- Mantener el orden de clientes dentro de las filas para pago en la caja y demás que sean necesarios.
- Comunicar al personal de seguridad de entrada/salida de la sucursal, el reporte de clientes que vayan facturando para permitir el acceso a los clientes en espera.

10. 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 la organización o centro de trabajo.
- Garantizar que todo el personal que labora en el manejo de desechos sólidos y líquidos utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de abrir con pedal.
- Es importante prestar especial atención, al manejo de los desechos que no son habituales en la organización o centro de trabajo, como los provenientes de los EPP y las instalaciones de salud.

11. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.

Recomendaciones generales:

- Si el trabajador o cliente presenta síntomas como tos, fiebre, dolor en la garganta y dificultades para respirar, avocarse a la clínica más cercana o llamar al 911 para solicitar asistencia

- Primero realizar la llamada y esperar que el personal médico correspondiente de las indicaciones.
- En caso de presentar síntomas al estar en casa, comunicarse con el jefe correspondiente para informar sobre los mismos y determinar el no presentarse a laborar como medida preventiva de contagio.
- En caso de tener incapacidad médica, presentar documentación al centro de trabajo que se extienda por parte del personal de salud en caso de ameritar la misma, que refiera medicamentos prescritos, recetas y recomendaciones a seguir por el personal de salud que certifica la atención.

Si algún trabajador presenta síntomas como pérdida del olfato, fiebre, tos seca, problemas respiratorios, dolor para tragar, vómitos o fatiga que son síntomas de la COVID- 19 se debe de hacer lo siguiente:

Protocolo general para jefes de trabajadores.

En caso de que algún trabajador presente o informe sobre sintomatología en la cual se sospeche como probable padecimiento de COVID-19, se deberá realizar lo siguiente:

- Aislar al trabajador: brindar mascarilla de no poseer una en buen estado y evitar su contacto con otras superficies y demás personas.
- Mantener las líneas de comunicación activas.
- Llamar para que se le brinde asistencia médica
- Una vez finalizado este procedimiento, realizar desinfección de todos los posibles objetos o superficies contaminados que hayan podido tener en contacto con el trabajador sintomático
- Informar el caso al Departamento de Recursos Humanos.
- Si el trabajador presenta sintomatología de COVID-19 en su entrada al centro de trabajo, durante sus labores o lo ha reportado desde casa ya que asistirá al médico por posible sospecha de COVID-19, reportar a recursos humanos para poder llevar seguimiento y epidemiología de posibles contactos a vigilar por

sintomatología.

Casos domiciliarios (externos al centro de trabajo)

- Permanecer en casa.
- Reportar con jefe de inmediato.
- Comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones.
- Comunicar al jefe sobre resultados de estado de salud, En caso de que se amerite, seguir las recomendaciones del personal médico.
- Todo trabajador con diagnóstico positivo de COVID-19, será remitido con su respectiva ficha epidemiológica al centro de asistencia de salud más cercano.
- El tiempo estimado varía entre 4 a 7 días, para obtener resultados positivos o negativos, los cuales deberán ser notificados al centro de trabajo para poder realizar un seguimiento epidemiológico de sus contactos.

Casos dentro de las instalaciones del centro de trabajo

- Notificar a su jefe de inmediato.
- Realizar medidas de aislamiento y contingencia para prevenir el contacto con demás trabajadores o clientes.
- El jefe inmediato debe comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones y asistencia al trabajador o cliente. Hay que recordar que este no debe tocar superficies para evitar la contaminación y posible propagación.
- Una vez que ya haya recibido atención médica, cada trabajador deberá notificar al centro de trabajo (llamar a su jefe de inmediato) e informar sobre su condición (positivo confirmado, caso sospechoso o negativo) y deberá presentar documentación medica que avale su condición ya sea de incapacidad, aislamiento o traslado a hospital.

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

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

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.

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

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 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 

11 Sus manos son seguras.

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

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

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

Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

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

1b 

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
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

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

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

Limpia tus manos

¿Cuándo?

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

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

OPS Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud
 Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

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

Anexo 4. Medidas de protección.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



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

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



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



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

OPS

Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud
WORLD HEALTH ORGANIZATION
AMERICAS

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

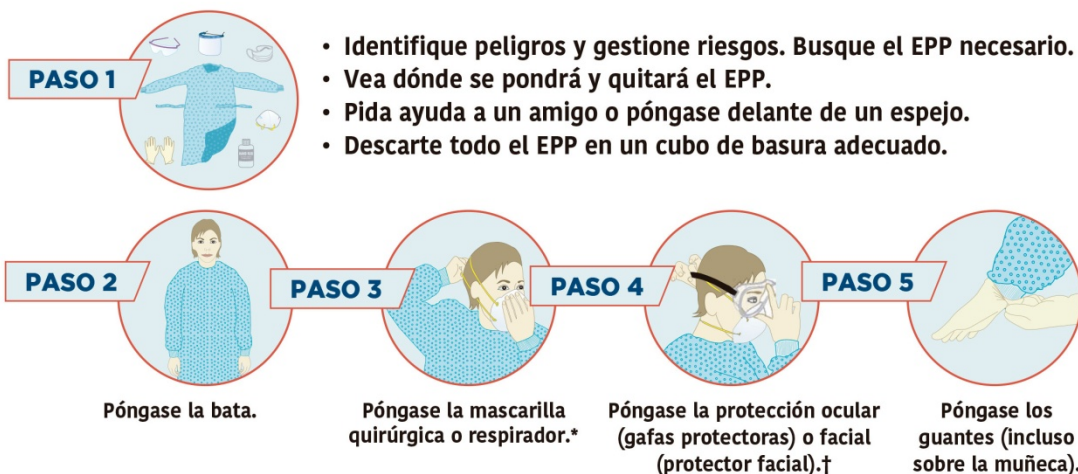
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



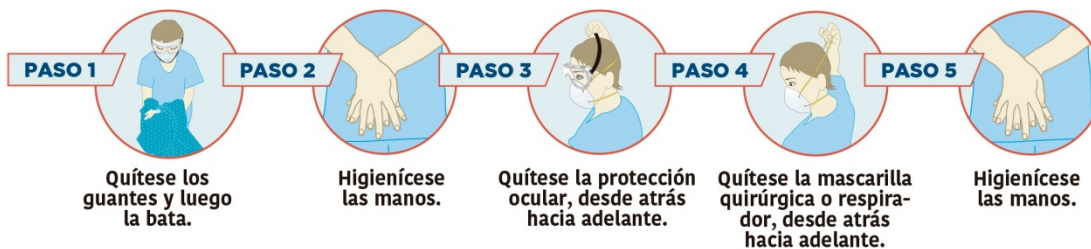
*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

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/>