

RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TRABAJOS EXCEPTUADOS DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

RECOMENDACIONES GENERALES

Se deberá realizar el trabajo reduciendo la dotación al mínimo posible, sin que aumente la situación de riesgo del trabajador.

Se deberá proveer a los trabajadores todos los elementos de higiene y seguridad que sean necesarios y adecuados para el desarrollo de la tarea, luego de haber implementado todos los controles posibles para intentar evitar el ingreso a un área con posibilidad de contaminación.

En los lugares de atención al público se deberá controlar y restringir el ingreso de clientes de manera de garantizar una distancia de separación mínima de 1 metro entre cada persona.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, se recomienda:

La higiene de manos de manera frecuente es la medida principal de prevención y control de la infección, principalmente:

- Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, de comer y/o amamantar.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, etc.
- Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.).
- Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70 %.

HIGIENE Y DESINFECCIÓN SOBRE EL AMBIENTE DE TRABAJO Y LOS TRABAJADORES

En caso de ser posible, se mantendrá el ambiente laboral bien ventilado.

Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección.

Se deberán reforzar las medidas de higiene de los locales de trabajo y de atención al público, incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, sector de cajas, entrega de mercadería, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el trabajador o público pueda entrar en contacto.

Se deberán desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.

Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de realizar el trabajo.

El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.

Antes de un relevo en la operación de la maquinaria, limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (controles, teclado, mouse, pantallas, herramientas, pisos, pasamanos, picaportes, etc.).

En el caso de uso compartido de vehículos de asistencia técnica (por ejemplo: camionetas), desinfectar de manera regular (volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.).

La opción recomendable para evitar contagios, es evitar el uso compartido.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.

Los elementos de protección contra el coronavirus deben ser preferentemente descartables y no deben interferir con los EPP necesarios para desarrollar la tarea en forma segura.

Los EPP y la ropa de trabajo deberán ser resistentes a la penetración de microorganismos, a las roturas y el desgaste prematuro.

Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.

CANTINA Y SANITARIOS

- Se deberán reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente en cantina y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos.
- Minimizar la cantidad de personas que utilicen estas instalaciones en forma simultánea.
- Los platos, vasos, cubiertos, mate, deben ser individuales para cada trabajador y no se deben compartir.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS

Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común

En el balde N° 1 agregar agua y detergente

Sumergir el trapo N° 1 en balde N° 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Desinfección

En el balde N° 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N° 2, escurrir y friccionar en las superficies.

Enjuagar con trapo N° 2 sumergido en balde N° 2 con agua.

Dejar secar

Elaboró Arq. Esp. HYS ASYSO FCC María Elena Bazán			
			Página 2 de 10

INDICACIONES PARA EL PREPARADO DE KIT DE DESINFECCIÓN HÚMEDA

- Limpieza de la superficie con una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico.
- Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.
- Desinfección: Preparar Hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro).
- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.
- Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias.
- Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

DISPONER de soluciones de alcohol 70%-30% en rociadores para los trabajadores y dispenser de alcohol en gel para trabajadores y clientes.

En caso de presentar síntomas

Siga los pasos a continuación: si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tener esta enfermedad, siga los pasos a continuación para cuidarse a sí mismo y ayudar a proteger a otras personas de su hogar y comunidad.

- **Permanezca en el hogar.** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve y puedan recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para buscar atención médica. No visite áreas públicas.
- **Cúidese.** Descanse y manténgase hidratado.
- **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de recibir atención médica. Asegúrese de obtener atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia, o si considera que se trata de una emergencia.
- **Evite el transporte público,** los vehículos compartidos y los taxis.

En la medida de lo posible, permanezca en una misma habitación y alejado de otras personas y mascotas en su casa. También debería usar otro baño, si tiene uno disponible. Si necesita estar con otras personas o animales dentro o fuera de su casa, use una cubierta de tela para cara.

- **Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen fiebre y tos.** La dificultad para respirar es un síntoma más grave que significa que debe recibir atención médica.
- **Siga las instrucciones de cuidado de su médico y departamento de salud.** Las autoridades de salud locales le brindarán indicaciones sobre cómo verificar sus síntomas y notificar la información.

¿Cuándo buscar atención médica?

Si presenta **signos de advertencia de emergencia** del COVID-19, busque **atención médica de inmediato**. Los signos de advertencia de emergencia incluyen:

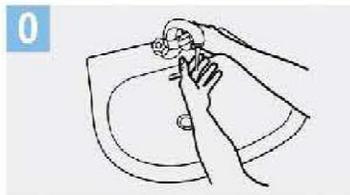
- **Dificultad para respirar**
- **Dolor o presión persistente en el pecho**
- **Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes**
- **Coloración azulada en los labios o el rostro**



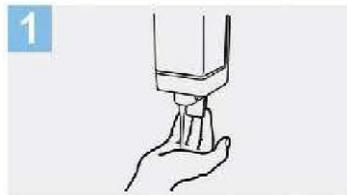
Llame al 0 800 122 1444 si tiene una emergencia médica: informe al operador que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. De ser posible, colóquese una cubierta de tela para cara antes de que llegue el personal de servicios médicos.

En caso de presentar algunos de los síntomas permanecer en su casa, informar telefónicamente a la empresa para dar reporte de ello y solicitar asistencia médica domiciliaria.

LAVADO DE MANOS



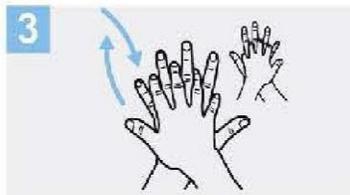
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



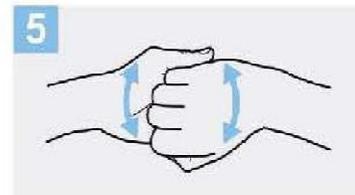
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



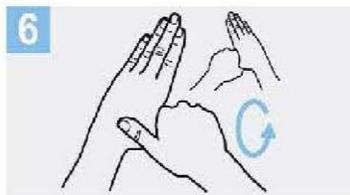
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



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



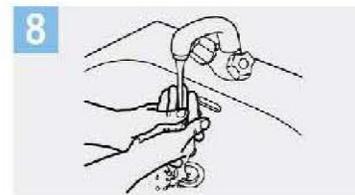
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



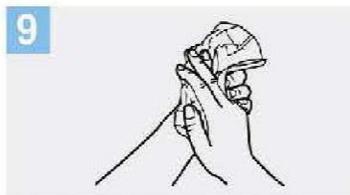
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



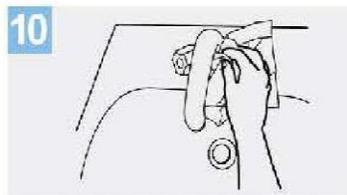
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



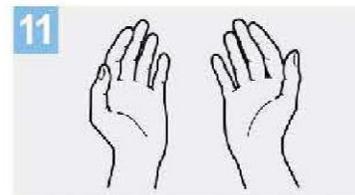
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TELETRABAJO DURANTE DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

RECOMENDACIONES GENERALES

Trabajo con pantallas de visualización de datos

La utilización habitual y prolongada de equipos con pantallas de visualización de datos (PVD) puede ocasionar trastornos visuales y oculares, fatiga mental, molestias o dolor en la espalda, cuello y manos. La mayoría de las veces esos trastornos tienen como causa la forma en la que se utilizan esos equipos, más que los equipos en sí mismos. En general, los problemas pueden evitarse con un buen diseño del puesto de trabajo con PVD y con unas buenas prácticas de trabajo.

- Ajustar la silla y la pantalla de modo que se obtenga una postura confortable. Como norma general, los brazos, muñecas y manos deben estar en posición horizontal y la altura de los ojos debe ser aproximadamente igual a la parte superior de la pantalla. La distancia entre los ojos y la pantalla debe estar entre 40 y 70 cm.
- Asegurar que existe suficiente espacio de trabajo para contener los documentos y todo el equipo necesario de trabajo.
- Probar diferentes posiciones de la pantalla, teclado, mouse y documentos, hasta lograr la distribución más adecuada para cada uno.
- Asegurar que la iluminación mínima del sector de trabajo sea adecuada para no forzar la vista (oscilará entre 500 y 1000 lux).
- Ubicar la mesa y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla. Nunca ubicar la pantalla enfrente de una ventana que no disponga de cortinas o persianas para evitar el deslumbramiento.
- Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del local.
- Asegurar que la superficie de la pantalla o del filtro antirreflejos, están limpios.
- Asegurar que existe suficiente espacio debajo de la mesa para permitir el movimiento de las piernas. Retirar cualquier obstáculo como cajas u otros equipos.
- Regular el respaldo de la silla de modo que se adapte a la parte inferior de la espalda. Los pies deben estar bien apoyados en el suelo. Si no puede conseguirse, utilizar un apoyapiés.
- Ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al teclear tratando de mantener la mano, muñeca y brazo en línea recta. Se debe dejar suficiente espacio delante del teclado para descansar las manos cuando no se está tecleando.
- Ubicar el mouse de modo que se pueda alcanzar fácilmente y que se pueda utilizar con la muñeca recta. Ubicar la silla de forma que al utilizar el mouse el brazo no esté extendido. Apoyar el brazo en la mesa y sujetar suavemente el mouse, descansando los dedos sobre los botones y accionándolos suavemente.
- Al utilizar el software, elegir unos caracteres de texto lo suficientemente grandes de modo que permitan una lectura fácil cuando se está sentado en una posición normal. Elegir los colores de modo que sean confortables a la vista, evitando letras rojas sobre un fondo azul o viceversa. Los caracteres deben ser nítidos y bien definidos y las imágenes nítidas.
- No estar sentados en la misma posición durante largos períodos de tiempo. Es importante cambiar de postura regularmente. En los casos de períodos intensos de utilización de la pantalla, bien por la propia lectura de la pantalla, por el uso intensivo del dispositivo de entrada de datos o por una combinación entre ambos se debería tratar de alternar el trabajo con otras tareas que demanden menores esfuerzos visuales o músculo-esqueléticos.
- Se deberá evitar que en el ámbito de trabajo se superen los 70 dBA. Para tareas que requieran gran atención, el máximo permisible es de 55dBA.

- La temperatura efectiva debe estar comprendida entre los 20-23° en invierno y los 23-26° en verano. La calefacción debe ser de tiro balanceado e instalado según medidas regulatorias de ENARGAS.
- El área de trabajo debe estar ventilada permitiendo el ingreso de aire al ambiente desde el exterior, mediante ventanas, rejillas, u otras formas de ventilación. Cuando lo anterior no es posible se deberían introducir pausas. Son más recomendables pausas cortas y frecuentes que largas y escasas. Por ejemplo, es preferible realizar pausas de 10 minutos cada hora de trabajo continuo con la pantalla que realizar pausas de 20 minutos cada dos horas. Durante las pausas se debería relajar la vista (por ejemplo mirando algunas escenas lejanas) y realizar ejercicios de relajación muscular.

Electricidad

- No manipular en las instalaciones eléctricas ni intentar reparar equipos de trabajo que utilizan la electricidad (por ejemplo, computadoras). Esas funciones sólo debe hacerlas el personal especializado.
- No desconectar los equipos tirando del cable.
- No utilizar alargues que no garanticen la continuidad del conductor de tierra.
- No sobrecargar los enchufes utilizando alargues para alimentar varios equipos.
- Evitar la presencia de cables por el suelo en las zonas de paso.
- Desconectar los equipos cuando no se utilicen y siempre antes de finalizar la jornada de trabajo.
- Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica.
- Evitar salpicaduras (café, té, etc.) sobre los equipos conectados a la corriente eléctrica.
- No conectar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.

Posturas forzadas y movimientos no adecuados

- No sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.
- No sujetar el auricular del teléfono con el hombro y la cabeza.
- Los giros sobre la silla no deben hacerse por movimientos bruscos del tronco, sino ayudándose con los pies.
- No forzar la postura para alcanzar objetos distantes, levantarse para tomarlos.

Prevención de incendios

El aspecto más importante en la seguridad contra incendios es la prevención. La mayoría de los incendios producidos se podrían haber evitado con una serie de medidas preventivas en el diseño de los edificios y sus instalaciones, con un mantenimiento preventivo correcto y con unas prácticas de trabajo adecuadas.

- Tenga un matafuegos portátil de 1 kg. ABC. Colóquelo en un sitio cercano a su lugar de trabajo. Impedir la presencia simultánea de materiales combustibles y focos de ignición.
- Mantener el orden y la limpieza en los puestos de trabajo.
- Se debe evitar acumular materiales combustibles innecesarios y en especial alrededor de los aparatos eléctricos.
- No sobrecargar los tomas de corriente. Si es necesario utilizar alargues o adaptadores para conectar varios equipos eléctricos a una misma toma de corriente, es necesario consultar previamente al personal competente.
- Los fumadores deben utilizar ceniceros y deben asegurarse que no queden colillas encendidas. No acercar focos de calor a materiales combustibles.
- No colocar vasos con líquidos sobre aparatos eléctricos como computadoras, impresoras, escáneres, etc.



- Al final de la jornada de trabajo, desconectar los aparatos eléctricos que no vayan a utilizarse.
- Avisar a los servicios técnicos correspondientes, lo más urgentemente posible, si se aprecian anomalías en los aparatos e instalaciones eléctricas (olores sospechosos, superficies calientes, etc.).

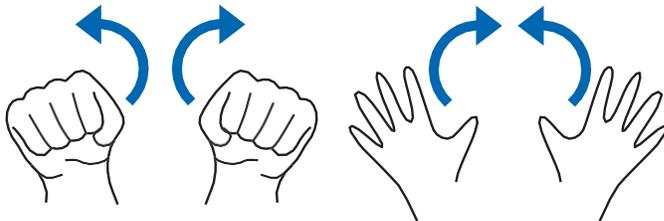
Actuación ante un incendio

- Al detectar un incendio hay que mantener la calma, no gritar y actuar con rapidez comunicando la emergencia al servicio de bomberos discando 100 en todo el país o avisar al 911.
- Si se encuentra capacitado, con los medios de extinción adecuados y sin exponer en ningún momento su integridad física, intente extinguir el fuego. Si no, abandone la vivienda, desconectando si es posible los aparatos eléctricos y, cuando la magnitud del fuego lo permita, cerrando las puertas y ventanas sin bloquear las cerraduras.
- Si trata de utilizar un extintor, sitúese entre las llamas y la salida de la vivienda.
- No se deben utilizar extintores de agua o espuma para apagar un fuego en equipos conectados a la red eléctrica.
- Si se encuentra en presencia de humos, tápese la nariz y la boca con ropa húmeda. No corra, camine agachado o reptando.
- Si se le prende la ropa no corra, tírese al suelo y ruede.

Ejercicios para realizar en intervalos de descanso

Ejercicios de manos

Apriete y suelte las manos haciendo puños.
Agite y estire los dedos.
Repita los ejercicios por lo menos tres veces.



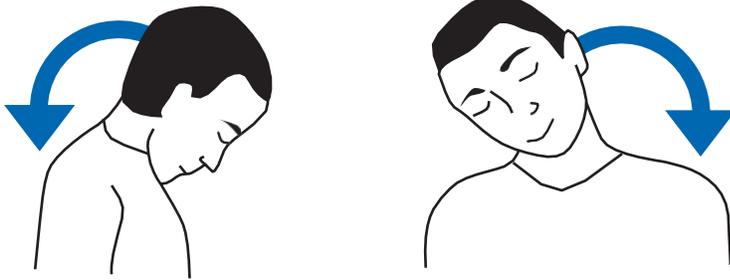
Ejercicios de espalda y hombros

Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás.
Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

Ejercicios de cabeza y cuello

Mueva la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta.
Evite movimientos bruscos.
Luego, muévala hacia adelante y hacia atrás.

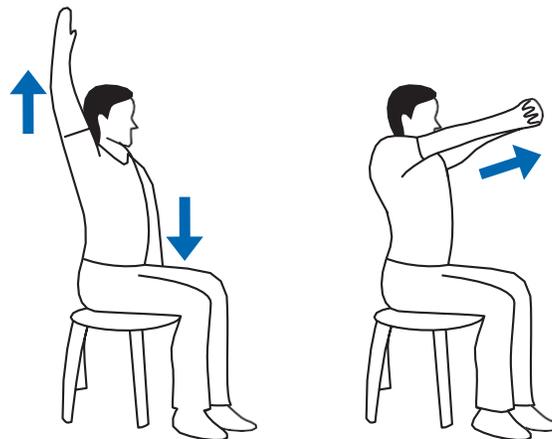
Elaboró Arq. Esp. HYS ASYSO FCC María Elena Bazán			
			Página 7 de 10



Ejercicios sentado

Con la espalda recta estire ambos brazos con las manos unidas.

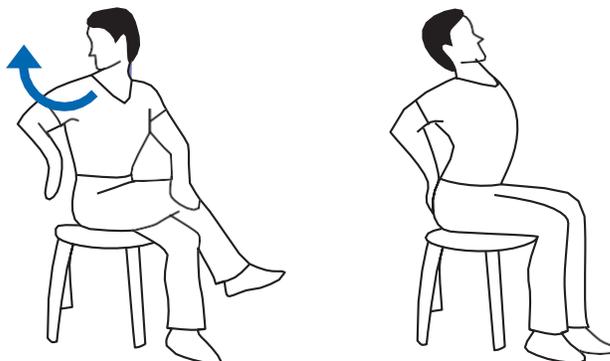
Estire un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de su cabeza. Repita varias veces el ejercicio.



Estire su espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con sus manos a ambos lados.

Rote su tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza.

Coloque el brazo opuesto sobre su rodilla y las piernas cruzadas.

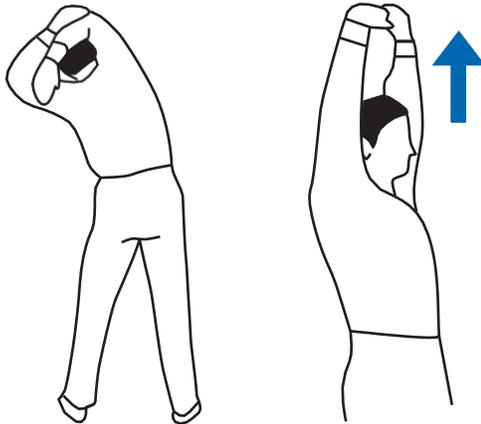


Graficos: gentileza Telecom Argentina



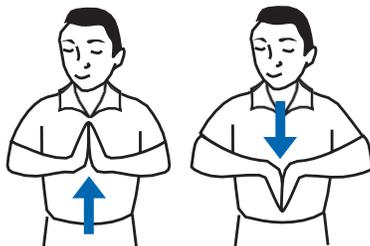
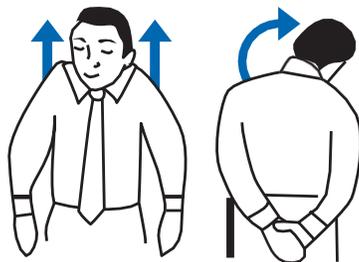
Ejercicios parado

Extienda ambos brazos al costado de cabeza sosteniendo sus manos unidas.
Con los brazos entrelazados detrás de su cabeza, rote su tronco hacia un lado.



Repita la acción para el lado opuesto.

Con los brazos extendidos al costado de su cuerpo, levante y baje los hombros.
Con la espalda erguida, una sus manos en posición de rezo (manos hacia arriba).
Luego repita el ejercicio con las manos hacia abajo.
Sacuda sus manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.



Nota final:

El presente protocolo ha sido realizado utilizando información recibida de la Superintendencia de riesgos de trabajo y es complementaria a información dada por Entes Gubernamentales Oficiales