

PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA REINICIAR LAS ACTIVIDADES EN EMPRESAS METALÚRGICAS

El presente protocolo tiene como objetivo poner a disposición de los industriales metalúrgicos PYME's una serie de recomendaciones y medidas de prevención, con el fin de garantizar la continuidad de las actividades y servicios declarados esenciales en la emergencia sanitaria, asegurando la protección de la salud de sus trabajadores.

1. Verificación del estado de salud de los trabajadores con los que cuenta la empresa

- Realizar un control inicial de trabajadores disponibles para retomar la actividad, a través del cuestionario de seguridad COVID-19. (Ver **Anexo 1**)

2. Organización del trabajo

- Promover en todos los casos que sean posibles la prestación de tareas en forma remota (teletrabajo/home office), disponiendo del personal mínimo en planta para sostener el nivel de producción.
- Establecer horarios de ingreso y salida escalonados, que permitan evitar aglomeraciones de personas y realizar previo al ingreso el cuestionario de seguridad COVID-19. (Ver Anexo 1)
- Promover la utilización de sistemas de comunicación (teléfonos, video llamadas, video conferencias, etc.) minimizando las reuniones presenciales. En caso de tener que desarrollarse limitar el número de presentes y celebrarlas en espacios que permitan cumplir con la distancia de 1 metro y medio como mínimo entre cada asistente.
- Promover los sistemas de cobranza electrónica.
- Reducir al mínimo el ingreso a planta del personal externo, solo en caso de excepciones tales como inspecciones o tareas de mantenimiento. Al personal externo se le aplicarán los mismos controles que al propio respecto al acceso y medidas de higiene y seguridad.
- Escalonar los turnos de comida en el mayor tiempo posible, manteniendo la distancia mínima recomendada entre comensales y conformando los distintos turnos con personal de las distintas áreas, de forma tal que de ocurrir un contagio no paralice un área completa de la empresa.

3. Recomendaciones para desplazamientos hacia y desde el trabajo

- En viajes cortos intentar caminar o utilizar bicicleta, para permitir más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.
- Mantener una buena higiene de manos con agua y jabón o soluciones a base de alcohol o alcohol en gel, antes, durante y después de los desplazamientos que se vayan a realizar.
- Desplazarse provisto de un gel o solución alcohólica.
- Si es posible, desplazarse en vehículo particular y mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.
- En el caso de usar transporte público, respetar las distancias mínimas recomendadas.
- Evitar aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar.

4. Recomendaciones para permitir el ingreso al lugar de trabajo y para mantener la higiene personal

- Antes de ingresar al lugar de trabajo, un responsable de la empresa deberá consultar por estado de salud del trabajador y su familia utilizando cuestionario de seguridad COVID-19. (Ver **Anexo 1**), en caso de manifestar posibles síntomas recomendar la vuelta a su lugar de aislamiento y contactar con servicio médico.
- Al llegar al lugar de trabajo, limpiar la suela del calzado en felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante (lavandina u otras), las manos a través de limpieza en seco (gel o soluciones alcohólicas).
- Poner a disposición toallas de papel y solución desinfectante para los teléfonos celulares (es el elemento de mayor riesgo de contagio ya que está en permanente contacto con las manos y no se higieniza con la misma frecuencia).
- Inmediatamente después el personal de planta deberá cambiarse de ropa y el personal administrativo, en la medida de lo posible, desinfectar la silla y escritorio.
- Se recomienda suspender el control horario por tarjeta o biométrico para evitar el contagio por contacto.

5. Recomendaciones para trabajadores que realizan tareas en contacto con el exterior

- Viajantes, técnicos, etc.: se recomienda definir un sitio donde puedan recibir documentación, herramientas y los elementos de trabajo necesarios, ingresando a un lugar predeterminado, aislado de los espacios donde circulan el resto de los trabajadores.
- Dotar a los vehículos de soluciones alcohólicas o geles y mantener una buena higiene de manos al salir y al ingresar al vehículo.

- No se recomienda el uso compartido de vehículos, en caso de ser necesario desinfectar de manera regular (volante, tablero, manijas de puertas, espejo interior, etc.).
- Para trabajadores que concurran a zonas con alto nivel de contagio, extremar las precauciones y medidas de seguridad.

6. Atención al público, recepción y entrega de mercadería

- Definir los sectores donde se recibirán a proveedores y clientes, con el objeto de minimizar el contacto con el personal de la empresa y de ser posible planificar días y horarios para evitar superposición.
- En los lugares de atención al público el responsable del área designado deberá controlar y restringir el ingreso de clientes de manera de garantizar una distancia de separación mínima de 1,5 metro entre cada persona.
- Para la entrega y recepción de mercadería, implementar alguna modalidad donde no haya contacto directo entre quien entrega y quien la recibe (carros, cajones, puertas, rejillas, cintas, etc.), de modo que se focalice todo el posible riesgo en un lugar/sector, que se deberá desinfectar asiduamente.
- Para mercadería transportada en camiones, coordinar ingresos y egresos de los mismos para evitar congestiones y minimizar los tiempos de carga, descarga y espera. Se recomienda que la espera del chofer sea dentro del camión.
- Para el ingreso de mercadería a los depósitos se deberá previamente desinfectar con los productos recomendados a tal fin.¹

7. Recomendaciones para las instalaciones

- Mantener una adecuada ventilación diaria y recurrente de todos los espacios de trabajo. Asegurar el correcto funcionamiento de sistemas de ventilación/extracción.
- Redistribuir las áreas de trabajo de forma tal que la distancia entre puestos de trabajo sea de al menos a 2 metros para una altura de techo de 3 metros. En caso de ser ésta última menor, se recomienda aumentar la distancia entre trabajadores.
- De ser posible delimitar las zonas de trabajo mediante cartelería, mamparas, pintado de piso.
- Circular dentro de la empresa minimizando el contacto físico, respetando las distancias mínimas.

¹ The New England Journal of Medicine informó que el SARS-CoV-2, el virus que causa la actual pandemia de coronavirus, puede vivir en superficies de plástico y acero inoxidable por hasta 72 horas, en cartón por hasta 24 horas y en cobre por 4 horas.

- Proveer dispensers de soluciones alcohólicas o geles bactericidas por grupos de personas y de ser posible uno por trabajador.
- Mantener los sanitarios provistos adecuadamente con los elementos de higiene necesarios (jabón, toallas de papel, entre otros). Se recomienda asistir a los sanitarios de a una persona a la vez.
- Se recomienda no utilizar secadores de manos por aire (representan un gran riesgo de contagio). En su lugar proveer toallas de papel.
- En los espacios reducidos, extremar los cuidados de limpieza y ventilación.
- En comedores disponer soluciones alcohólicas o gel en los puntos de acceso, mesas, mesadas o junto a heladeras, hornos a microondas, etc.

8. Recomendaciones de higiene y desinfección en la industria

- Cuando se retira un turno de trabajo se realizará una desinfección profunda de toda la instalación.
- Se recomienda realizar limpieza y desinfección cada 2 horas de las superficies de alto contacto.
- Realizar limpieza y desinfección de superficies de trabajo: escritorios, mesadas, computadoras, teléfonos, y todo elemento de trabajo en contacto con las manos.
- Mantener limpios y desinfectados: pisos, baños, cocina y vajilla.
- Mantener la limpieza y desinfección de equipos y filtros de aire acondicionado.

NOTA: En el **Anexo 2** encontrará recomendaciones específicas para higiene y desinfección de las distintas áreas y sectores de la empresa.

9. Manipulación de residuos

- Identificar y señalizar lugares destinados a la disposición de residuos.
- Mantener la limpieza y desinfección de los depósitos de residuos.
- Cada vez que se realice, utilizar guantes (descartables preferiblemente) y en caso de ser factible asistencia mecánica que reduzca el contacto con los mismos.

10. Capacitación y concientización del personal

- Utilizar los recursos que los organismos oficiales ponen disposición de las empresas para mantener informado al personal: cartelera y señalización sobre medidas de seguridad y recomendaciones de higiene.
- Colocar cartel provisto por la ART referente a tema Covid-19, según Resolución SRT N° 29/2020.

- Definir por sector una persona que sea referente con el objetivo de que se cumplan las normas básicas establecidas y que explique al personal la importancia de cumplirlas.
- Reforzar las medidas de higiene personal, en especial el lavado frecuente de manos.
- Evitar tocarse el rostro, ojos, nariz o boca.
- De ser posible reemplazar el uso de lentes de contacto por anteojos y evitar el uso de maquillajes.
- Evitar compartir vasos, vajilla y en especial el mate.
- Estimular el uso de pañuelos de papel al toser o estornudar y descartarlos luego de su uso o en su defecto en el pliegue del codo. Si accidentalmente tose o estornuda en sus manos evitar tocarse ojos y nariz e higienizar sus manos inmediatamente.

11. Elementos de Protección Personal (EPP)

- Deben proporcionarse y utilizarse los adecuados al riesgo acorde con la actividad laboral o profesional. Para su selección consultar al servicio de seguridad e higiene o al Departamento de Seguridad, Ambiente y Salud Ocupacional de ADIMRA.
- Protección respiratoria: si el puesto de trabajo no la demanda, sólo está recomendada para personas con síntomas de infección respiratoria y personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.
- Guantes: Además de los que correspondan para el desarrollo de la tarea, para limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura.
- Protección ocular y facial: las que puesto de trabajo demande.

12. Actuación ante la presencia de signos y síntomas compatibles con COVID-19 dentro del ámbito laboral

- Aislar al trabajador en un espacio definido y proporcionarle un barbijo quirúrgico o rígido tipo N95.
- Evitar el contacto personal con otros trabajadores.
- Comunicarse con los números de teléfonos indicados en cada jurisdicción para seguir los protocolos del Ministerio de Salud de la Nación y de cada provincia.
- Informar sobre la situación al área correspondiente en el lugar de trabajo.
- Seguir las indicaciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a como retomar la actividad.

13. Actuación ante un caso positivo de COVID-19 de un trabajador

- En caso de confirmarse un caso positivo de coronavirus de un trabajador de la empresa, consultar con los especialistas en los números de teléfonos indicados en cada jurisdicción para seguir los protocolos del Ministerio de Salud de la Nación y de cada provincia.
- Consultar al Departamento de Seguridad, Ambiente y Salud Ocupacional de ADIMRA que brindará asesoramiento.

Referencias normativas

DNU N°260/2020

DNU N°297/2020

Disposición N°5/2020 - SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO

Resolución N° 29/2020 - SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO

Departamento de Seguridad, Ambiente y Salud Ocupacional de ADIMRA

Lic. Mariana Arrazubieta marrazubieta@adimra.org.ar

Tec. Esteban González egonzalez@adimra.org.ar

PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA REINICIAR LAS ACTIVIDADES EN EMPRESAS METALÚRGICAS

Anexo 1 - Cuestionario de seguridad COVID-19

El siguiente cuestionario tiene como objetivo obtener información de los trabajadores de la empresa para poder determinar si se encuentra en condiciones de salud o no para retomar sus actividades en la empresa.

Marque con una cruz en caso de respuesta afirmativa:

	1. ¿Se encuentra dentro del grupo de riesgo: mayores de 60 años, diabéticos, enfermedades respiratorias, embarazadas, entre otros?.
	2. ¿Usted o algún miembro de su familia ha regresado en los últimos 14 días de algún país de emergencia como: China, España, Italia, Estados Unidos, Corea del Sur, entre otros?.
	3. ¿Usted o algún miembro de su familia tenga un historial de viaje o residencia de zonas de transmisión local, (ya sea comunitaria o conglomerados) de COVID-19 en Argentina?
	4. ¿Usted o algún miembro de su familia ha estado con alguna persona con COVID-19 confirmado en los últimos 14 días?
	5. ¿Usted o algún miembro de su familia posee alguno de los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, tos, cansancio, dolor de garganta o dificultad para respirar?.



COVID-19 Anexo 2: Protocolo de limpieza y desinfección

Limpieza y desinfección de superficies de: ÁREAS COMUNES

Objetivo: Eliminar por arrastre la suciedad visible de un objeto o superficie contaminado mediante la utilización del agua y sustancias químicas.

Responsable: Personal de Limpieza o maestranza.

Metodología de Trabajo: Siempre se debe comenzar limpiando por lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo.

Salas de reuniones

- Realizar siempre higiene de las manos con loción alcohólica o alcohol en gel antes de ingresar a la reunión.
- Dejar sobre la mesa un envase de un limpiador sanitizante de superficies para que el personal aplique el producto sobre un paño descartable de único uso, para realizar la limpieza y desinfección de sus dispositivos táctiles. (Producto compatible con elementos electrónicos).
- Al salir de la reunión aplique nuevamente la higiene de las manos con loción alcohólica o alcohol en gel.

Mesas de reuniones

- Previo y post reunión limpie y desinfecte la superficie de la mesa humedeciendo un paño descartable de único uso rociando un limpiador desinfectante. Limpie en un solo sentido.
- Observe que la mesa quede seca.

Picaportes, control de accesos, botoneras de ascensores y barandas

- Todos los productos que se usen para la limpieza y desinfección de estas superficies deben ser compatibles con el material a limpiar, para evitar el deterioro del elemento.
- Utilizar guantes tipo domestico para realizar esta actividad.
- Nunca aplicar el producto directamente, sobre la superficie a limpiar, utilizar siempre un paño humedecido con el limpiador/desinfectante y repasar limpiando de lo más limpio a lo más sucio por arrastre o fricción.
- Limpiar y desinfectar los picaportes de todas las zonas, con periodicidad diaria, utilizando un limpiador desinfectante, siguiendo las instrucciones de uso.
- Luego rocíe los mismos con limpiador sanitizante de superficies (que contenga nanopartículas de plata de preferencia) para brindar un efecto residual.



Teléfonos

- Utilizar paños humedecidos descartables con el producto limpiador sanitizante de superficies para realizar la limpieza y desinfección de los siguientes elementos:
- Tubo y la botonera.
- Repetir este procedimiento 3 o 4 veces al día.
- Chequee que el elemento quede seco.

Limpieza y desinfección de superficies de: COCINAS

- Los elementos que se utilicen para la limpieza y desinfección de este sector deben ser exclusivos; como guantes de tipo doméstico y paños descartables.
- Siempre se debe realizar la higiene de las manos con agua y jabón o loción alcohólica o alcohol en gel antes de usar los guantes.

Mobiliario

- Aplicar con rociador un detergente multienzimático en el paño descartable y limpiar friccionando vigorosamente las superficies de las mesas y azulejos con ayuda de agua templada (30 °C) de lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo.
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.
- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Para ello deberá aplicarse un limpiador desinfectante con el uso de un rociador. Dejar actuar 10 minutos.
- Remover exceso con paño descartable.
- Para mesadas de acero aplique recubrimiento post desinfección, que mantenga el efecto bactericida por 24 hs. Renovar al término de ese lapso con paño descartable.

Perillas y manijas de mobiliario

- Luego de limpiar y desinfectar las perillas, del modo indicado anteriormente, aplique limpiador sanitizante de superficies (efecto residual) o recubrimiento post desinfección hybridon.
- Dejar secar.

Utensilios

- Los utensilios (platos, vasos cubiertos), deberán lavarse luego de cada uso.
- Remojar los utensilios en agua templada (30 °C) con detergente multienzimático.
- Dejar actuar 5 minutos.
- Cepillar y enjuagar con abundante agua.
- A continuación, remoje los utensilios en un desinfectante por 10 minutos, con la finalidad de desinfectar los mismos.
- Enjuagar y dejar secar a aire.



Limpieza y desinfección de superficies de: **BAÑOS**

- Siempre se debe realizar la higiene de las manos con agua y jabón o loción alcohólica o alcohol en gel antes de usar los guantes
- Utilizar siempre elementos de protección personal como guantes resistentes, delantal de plástico tipo carnicero para realizar esta actividad y zapatos de seguridad.
- Elementos Necesarios:
 - ✓ Carro de limpieza. Completo con doble balde y mopa
 - ✓ Guantes resistentes.
 - ✓ Delantal de plástico.
 - ✓ Detergente multienzimático.
 - ✓ Limpiador desinfectante.
 - ✓ Cepillo.
 - ✓ Rociadores
 - ✓ Paños de limpieza descartables.
 - ✓ Material de sustitución (jabón, toallas de papel, papel higiénico)

Técnica de Limpieza: Doble Balde

Para asegurar una correcta desinfección, deberá realizarse al menos, dos veces al día un proceso de limpieza con un detergente multienzimático (amilasa-lipasa-proteasa) previo a la aplicación con un limpiador desinfectante. Para mantener la desinfección durante el día, podrá utilizarse sólo el producto para limpiar y desinfectar en un solo paso.

- Humedecer los paños con detergente multienzimático y limpiar de lo limpio a lo más sucio.
- Cepillar las superficies internas de los inodoros vigorosamente utilizando producto multienzimático. (Siempre de lo más limpio a lo más sucio)
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.
- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Utilizando un paño humedecido o rociador con el producto desinfectante sobre toda la superficie.
- Dejar actuar 10 minutos.
- Remover exceso con paño descartable.
- Con la finalidad de mantener las superficies desinfectadas a lo largo del día, se recomienda aplicar el limpiador desinfectante de un solo paso en todas las superficies, al menos 4 veces al día.
- Para superficies de alto contacto, como picaportes, grifos, botón de descarga, se recomienda limpiar, desinfectar, y a su vez, aplicar limpiador sanitizante de superficies, con la finalidad de brindar efecto residual.



- Para tapas de inodoros utilizar recubrimiento post desinfección, que mantenga el efecto bactericida por 24 hs. Renovar al término de ese lapso.

Por último, se deberán limpiar y desinfectar los pisos.

Pisos

- Siempre se debe realizar la higiene de las manos con agua y jabón o loción alcohólica o alcohol en gel antes de usar los guantes.
- Utilizar siempre elementos de protección personal como guantes resistentes, delantal de plástico tipo carnicero para realizar esta actividad y calzado de seguridad.

Técnica de Limpieza: Doble Balde.

Elementos Necesarios:

- ✓ Carro de limpieza, completo con doble balde y mopa.
- ✓ Compartimento inferior: 1 balde con agua limpia (para enjuagar la mopa sucia) y otro balde con limpiador/desinfectante.

Procedimiento:

- Colocarse todos los elementos de protección personal. (EPP).
- Barrer el piso correctamente, para remover la suciedad grosera. (En este punto se debe disponer de otro elemento que no produzca dispersión de partículas ambientales, no se podría barrer, se puede utilizar un cepillo humedecido dependiendo las características de la planta física)
- Sumergir la mopa en el balde que contenga un limpiador/ desinfectante de piso.
- Limpiar/desinfectar el piso utilizando técnica de zig-zag siempre de lo más limpio a lo más sucio.
- Enjuagar frecuentemente la mopa si se observa sucia en el balde de agua limpia.
- Continuar limpiando el piso con el producto limpiador/desinfectante.
- Cubrir toda la superficie, fregando el piso.
- Cambiar el agua del balde si se observa muy sucia y utilizar agua limpia con el producto limpiador/desinfectante y continuar limpiando.
- Al finalizar la actividad enjuagar la mopa en el balde con agua limpia, escurrir y secar el exceso de producto.
- Dejar el carro y todos los elementos del carro limpio y seco para el otro turno.
- Limpiar y desinfectar el palo de la mopa de arriba hacia abajo.
- Los baldes limpios y desinfectados boca abajo.
- Dejar el delantal limpio y desinfectado para un nuevo uso.(Debe quedar seco)
- Retirarse los guantes tipo doméstico y realizar higiene de manos con loción alcohólica o alcohol en gel.



Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias en empresas y organismos con **ATENCIÓN AL PÚBLICO**

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

Estas recomendaciones buscan prevenir la transmisión de todas las infecciones respiratorias en ámbitos de atención al público, incluyendo las infecciones producidas por coronavirus como el COVID-19.

Están destinadas a orientar sobre medidas de prevención en lugares con alto tránsito de personas como pueden ser: aeropuertos, terminales de transporte, estadios deportivos, cines, transporte público, etc.

Las medidas deben ser adoptadas como prácticas estándar para la prevención de infecciones respiratorias tales como gripe, coronavirus, entre otros, que se transmiten por gotas de saliva al hablar, toser y estornudar; y que contaminan superficies y objetos en un área de circunferencia de aproximadamente un metro.

1. Recomendaciones visuales

En todo momento es recomendable poner a disposición del público información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria.

Las recomendaciones visuales suelen ser de utilidad como recordatorios en todos los puntos de acceso a las instalaciones. Se sugiere su ubicación en lugares fácilmente visibles para el público general, pasajeros, visitantes. Dependiendo del tipo de organismo o empresa de que se trate, es deseable incluir mensajes en varios idiomas.

2. Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

Lavado de manos con agua y jabón o uso de soluciones a base de alcohol: Para utilizar soluciones a base de alcohol en gel las manos deben estar visiblemente limpias.

- Es importante higienizarse las manos frecuentemente y sobre todo:
- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc. Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

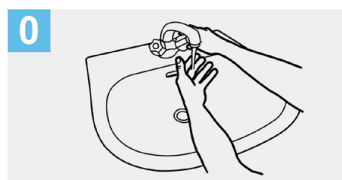


Lavado de manos con agua y jabón: cuando las manos se encuentren visiblemente sucias.

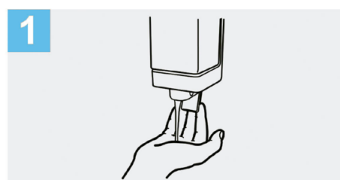
- El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

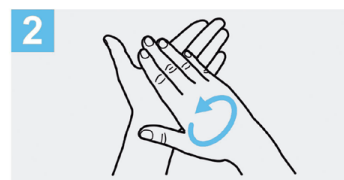
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, **el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.**
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración:



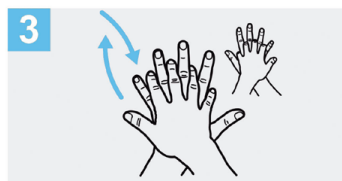
0 Mójese las manos con agua;



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



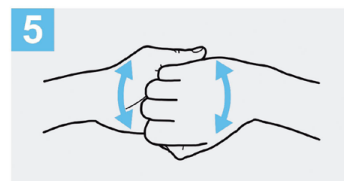
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



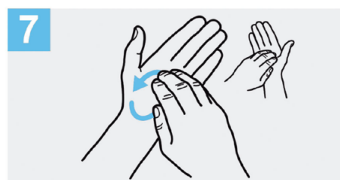
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



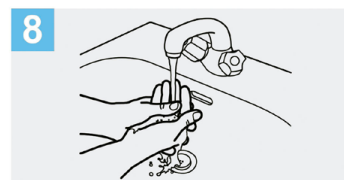
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



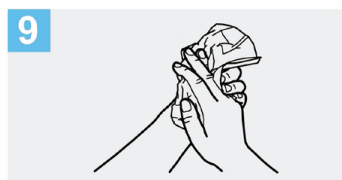
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



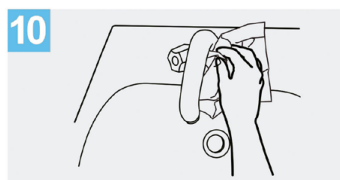
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



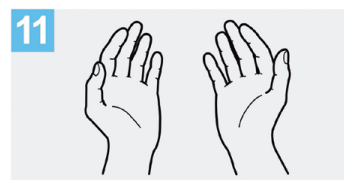
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS



Higiene de manos con soluciones a base de alcohol: manos visiblemente limpias

- El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico de higiene de manos.
- Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**.
- La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración:

1a

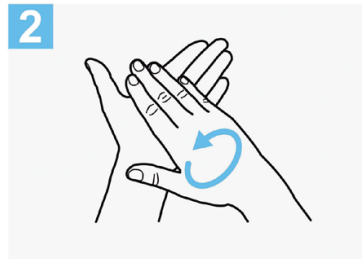


Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

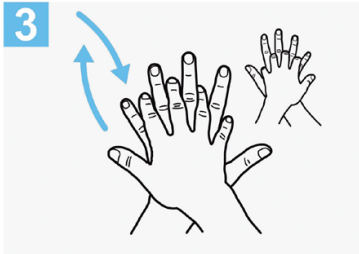


2



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



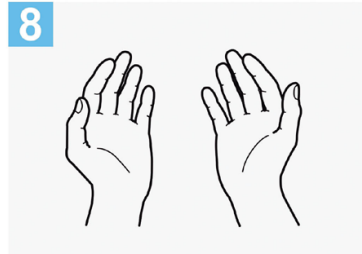
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

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.

Crédito: OMS



3. Adecuada higiene respiratoria

- La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.
- Las empresas y organismos deben garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar el cumplimiento de una adecuada higiene respiratoria en áreas de espera u alto tránsito.
- Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.
- Es recomendable la disposición de dispensadores con soluciones desinfectantes para una adecuada higiene de manos.
- Las soluciones a base de alcohol son el estándar internacional por alta eficiencia demostrada.
- El lavado de manos es una opción igual de efectiva, pero debe garantizarse que los suministros necesarios estén siempre disponibles.
- También se sugiere la colocación de material gráfico que demuestre como debe realizarse la higiene de manos adecuada.

4. Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

- La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.
- La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes. Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la **técnica de doble balde y doble trapo**:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.



- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, 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 fría. (ó 2 cucharadas soperas por cada litro de agua fría)
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.
- El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

5. Uso de barbijos

No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria, en trabajadores y trabajadoras que atienden al público.

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.