Recomendaciones de cuidado para centros de trabajo por CoVID19/coronavirus

Esta pauta de recomendaciones es una ayuda para orientar a las empresas frente a la situación producida por el coronavirus COVID-19. Su objetivo es proteger la salud de sus trabajadoras y trabajadores, y aportar en la contención del contagio.

Las recomendaciones indicadas por IST para los lugares de trabajo orientadas a evitar el contagio por COVID-19 son las siguientes:

Medidas Administrativas:

- Evitar reuniones presenciales, se promueve reuniones a través de video conferencia u otros medios tecnológicos.
- Promover el trabajo a distancia en los casos que sea posible (Teletrabajo).
- No exponer a trabajadoras y trabajadores de los grupos de mayor riesgo, dentro de lo posible deben ser los primeros en establecer trabajo remoto. Estos son: Adultos mayores, personas con comorbilidades (Diabéticos, Hipertensos, Enfermedades cardiacas, Asma o problemas pulmonares, Inmunosuprimidos), como también embarazadas y en mujeres periodo de lactancia.

Medidas Higiénicas:

Recomendamos a la empresa establecer un protocolo actualizado en relación con limpieza y ventilación, el cual considere las siguientes recomendaciones:

Mantener ambientes limpios y ventilados, teniendo especial cuidado con las superficies de contacto (limpiar diariamente con desinfectante).

Limpieza y desinfección frecuente de las instalaciones, considerando: superficies, manillas de las puertas, muebles, lavaplatos, suelos, teléfonos, controles de tv, aire acondicionado, entre otros. Para esta acción puede utilizarse desinfectante (cualquier elemento de limpieza basado en alcohol y/o cloro) de uso doméstico.

Limpieza de baños y llaves comunes con mayor frecuencia a la habitual.

Para las **tareas de limpieza,** como medida preventiva**,** hacer uso de guantes de vinilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.

Revise los **dispensadores** y su funcionamiento diariamente, considera el jabón, el alcohol gel y el papel higiénico. Se recomienda tener un registro de estas acciones.

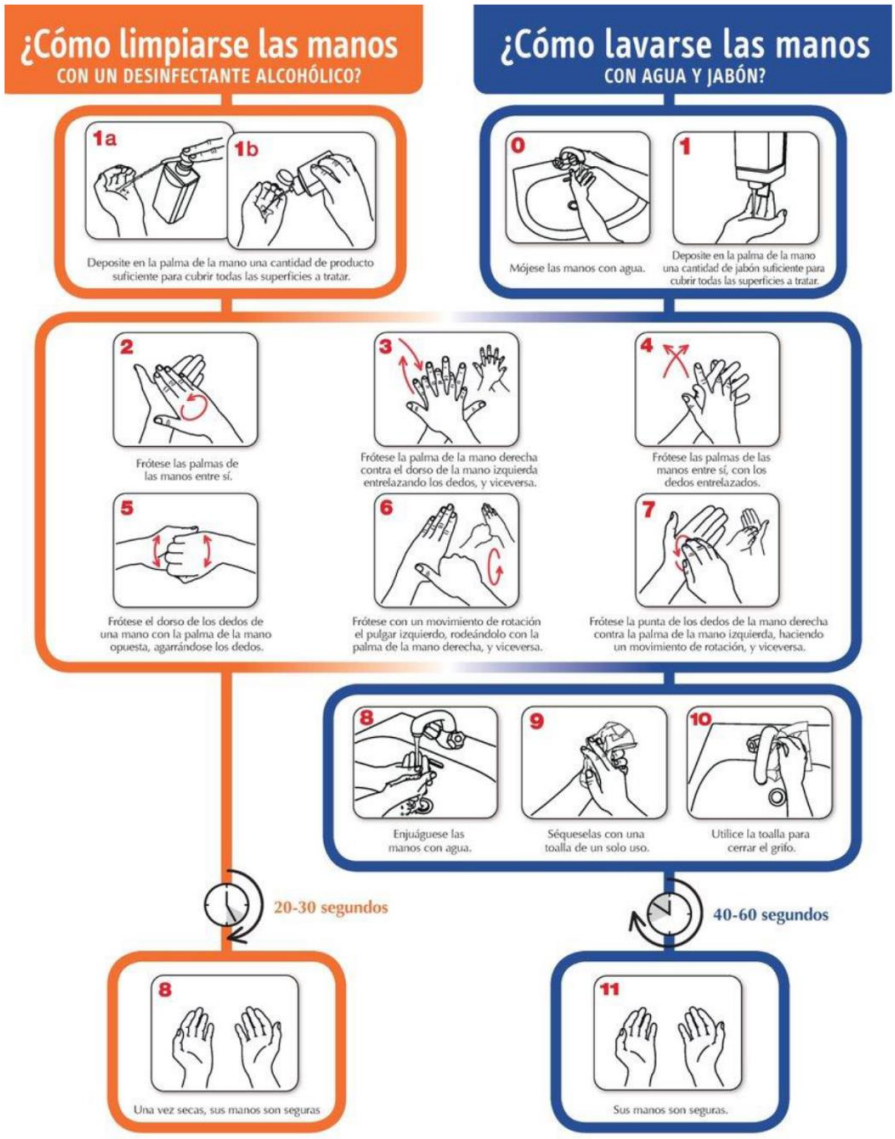
Extreme las medidas de limpieza y desinfección en **áreas comunes**, manteniendo una frecuencia según protocolo. Preste especial atención a manillas, botones, pasamanos, ascensores, interruptores.

Ventilación adecuada de todos los centros de trabajo.

Aire acondicionado, se recomienda mantener una temperatura entre 23° y 26° Celsius, renovando el aire permanentemente. Revisa la limpieza de filtros y sistema en general.

Medidas Comportamentales:

- Mantener distancia social de 1 metro.
- Realizar higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón).
- En caso de no poder realizar lavado de manos frecuentemente, usar alcohol gel o alcohol líquido es una medida recomendable, pero nada reemplaza el lavado frecuente manos.



- En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.
- Usar pañuelos desechables y eliminarlos en forma adecuada en basurero con tapa.
- Estar atentos a síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, tos y disnea. En caso de presentar algún síntoma informar de manera inmediata a su jefatura para tomar los resguardos necesarios. En este caso se derivará a centro asistencial más cercano para evaluación médica.
- Las recomendaciones anteriores aplican también para proveedores.