



*tu mutualidad!*

## ESPACIO DE CUIDADO DE EQUIPOS

Segundo Encuentro - Jueves 16 de abril

### Respuestas a preguntas de los participantes

El Instituto de Seguridad del Trabajo, IST, realizó el pasado 16 de abril un segundo encuentro, vía remota, con el propósito de acompañar y promover estrategias y acciones que sean un factor de cuidado frente a la situación de pandemia COVID-19, dirigida a los diversos equipos de las organizaciones adherentes, facilitada por un equipo multidisciplinario IST.

Les queremos recordar que como **Ist** implementamos el fono **Apoyo Emocional COVID-19** para nuestros adherentes, espacio donde podrán recibir un primer apoyo emocional en el caso de requerirlo, el número de teléfono es **+562 28107962**. Este teléfono es contestado por psicólogos de nuestra institución, quienes toman la primera llamada y derivan al profesional que le pueda brindar la mejor ayuda en este momento. Esta línea de atención es para trabajadores que se encuentran hoy día en trabajo presencial y para trabajadores que están en teletrabajo. Está disponible para poder hacer un apoyo emocional grupal o para hacer un apoyo emocional individual. Funciona de lunes a viernes desde las 8 de la mañana hasta las 24 horas y los fines de semana desde las 8 de la mañana hasta las 18 horas. Tiene como objetivo brindar una primera contención o un primer apoyo emocional de manera de poder recibir sus inquietudes y poder derivarlos a quien corresponda.

A continuación, ponemos a disposición de los participantes y todos los interesados en conocer formas de cuidado para los días que vivimos, la transcripción de las respuestas a las preguntas realizadas durante el desarrollo del encuentro a través del chat disponible en la ocasión.

### Inquietudes en el ámbito de la Salud Ocupacional

#### 1. ¿Es posible usar un respirador P100 para evitar el contagio?

Ningún respirador por sí mismo va a evitar el contagio. El respirador y la mascarilla, que es la recomendación que se nos ha incorporado ahora, sobre todo en el transporte

público y lo que acaba de contarnos el ministro en la mañana que se va a sumar a otros lugares. La mascarilla no significa que no me voy a contagiar, si es que yo no sigo las recomendaciones básicas. El que yo use la mascarilla, pero no me lave las manos, no mantenga la distancia, si me toco la cara y la misma mascarilla me la muevo mientras las manos no están higienizadas, no van a tener mayor resultado. Entonces, independiente de la mascarilla que yo use, si es de auto fabricación como nos han indicado que idealmente sea una tela de algodón con varias capas, por ejemplo, o la N95 o como nos decían ahí un filtro P100, eso no me va a evitar que yo me contagie si no sigo las indicaciones que son básicas. Esto se nos suma para aumentar un poco más el cuidado, pero por sí misma y por sí sola no nos va a ayudar si no seguimos el resto. Eso es súper importante porque a veces nos da una sensación de estar seguro, una sensación de que no nos podemos contagiar y se nos olvida el resto de las cosas. Eso no se nos puede pasar, nunca por sí sola la mascarilla nos va a generar cero posibilidades o cero riesgos de enfermarnos si es que no seguimos el resto de las indicaciones que son las que se han venido contando desde el día uno que supimos de esta patología.

**2. Cuando un trabajador tiene que ser bajado de su faena porque está sospechoso de Covid, vive en otra región, pero el resultado se demora en entregar. ¿Qué se hace con ese trabajador?**

Ese trabajador debe hacer cuarentena. Hoy todos nos debemos manejar como posibles contagiados. Entonces si soy un caso sospechoso o soy definido como un contacto estrecho de un paciente Covid positivo, tengo que tomar las medidas de resguardo y trasladarme con mascarilla al lugar donde tengo que llegar. Es ideal que, por ejemplo, si es la misma empresa que lo transporte, que se transporte con las medidas de seguridad, idealmente solo, después hacer una sanitización de este bus o del auto que lo trasladó para que haga la espera en su domicilio del Covid positivo y termine la cuarentena según lo que le informe la seremi o el centro de salud que lo atendió. Pero obviamente lo tenemos que trasladar de alguna forma, tenemos que armar estrategias, que pueden ser como la que les conté, pero siempre después hacer la sanitización, la limpieza del bus o del lugar en que se transportó. Y siempre la persona sospechosa tiene que ser trasladada con mascarilla para cerrar la puerta al posible virus o gotitas que pueden contener el virus que podría expeler esta persona y así diseminar más el contagio a otros.

**3. ¿Debo aceptar la presencia de un trabajador que se contagió, pero ya está recuperado? ¿Cómo abordo el reintegro a sus actividades laborales?**

Los pacientes que tiene su alta reciben un documento de alta que dice que está de alta. La última recomendación del ministerio de salud para entregar el alta es evaluación clínica, o sea que lo va a atender, a esa persona, un médico, lo va a evaluar, va a corroborar que tenga ausencia de sintomatología y además la recomendación actual es la toma de muestra de un examen de sangre donde tratan de ver si se generaron anticuerpos, que es la inmuno globulina G para comprobar que está en condiciones de alta y de reintegrarse al trabajo. Pero eso queda estipulado en un documento de alta, y eso es lo que debería presentar el trabajador a su empleador para hacer la corroboración. Ahora, si tienen dudas, pueden llamar a la seremi correspondiente del lugar en donde estén y ellos tienen el consolidado de la información y podrían corroborar el dato que le está entregando el trabajador con relación a su alta y por ende a su alta de cuarentena.

**4. Si un trabajador da positivo ¿Cómo y en cuanto tiempo se le tiene que informar a la seremi?**

Si el trabajador da positivo es el centro de salud y el laboratorio que produce esa muestra es quien avisa a la seremi de forma paralela e inmediatamente cuando esto ocurre. La seremi o los centros de salud donde se tomaron las muestras se están comunicando con los trabajadores para informar los resultados y la seremi con los centros de trabajo, con los organismos administradores para ver si tiene que hacer determinación de contactos estrechos de alto riesgo. Pero según lo que nos mandata el ordinario 940 es la seremi quien tiene este rol y a quien ella delegue. Los centros que hacen el diagnostico deben informar a la autoridad sanitaria porque esta es una enfermedad de notificación obligatoria, es un flujo establecido que todo centro de salud lo sabe, lo conoce y lo maneja, dándose el aviso oportuno a las autoridades sanitarias.

**5. ¿Por qué no se les toman los exámenes a las personas asintomáticas?**

El examen no se le toma al asintomático porque no tiene ningún peso ni utilidad y podría relajar a las personas y decir a mí me salió la PCR negativa entonces estoy super bien no necesito aislamiento, no necesito mascarilla ni lavarme las manos. Eso no nos garantiza nada, es cierto que hay un grupo de personas que pueden estar contagiados y no hacer síntomas o hacer síntomas muy leves. Por eso el 100% de la población

tengan o no tengan síntomas debemos manejarnos con las precauciones. No tiene objeto hacer examen a la gente asintomática porque el hecho de que salga negativo no quiere decir que en dos días más, en una semana más se contagie y si tenga el virus. Por lo tanto, se debe comportar, aunque no tenga síntomas o tenga síntomas de un resfriado leve como los que siempre he tenido otros años, es necesario que se comporte con las medidas que hemos hablado distanciamiento, lavado de manos, uso de mascarilla en transporte público, en lugares cerrados, en ascensores, etc.

Es un gasto de reactivo que tenemos que usarlo en la gente que si tiene la sintomatología bastante grave y hay que hacer el descarte para ver cuál es la terapéutica que se tiene que utilizar con estas personas.

**6. ¿Qué medidas preventivas, o resguardos debe tener una persona en la cuarentena, por ejemplo, cuando está haciendo cuarentena en su casa?**

Lo ideal, y la recomendación, es que se mantenga en la distancia con el resto de su familia. De que utilice sus propios utensilios para comer, su vaso, su plato, etc. En la medida de lo posible (No todos tienen una posibilidad así). Y limpiar habitualmente con diluciones de cloro. No compartir pieza con otra persona. Y fundamental es la ventilación en la casa, abriendo puertas y ventanas, entre 1 a 3 veces al día, mantener abierto para que se haga corriente de aire y se limpien las áreas comunes.

Hay que tener la precaución de mantener la distancia con el resto de los miembros, sobre todo si hay adultos mayores o enfermos crónicos, quienes pueden presentar mayor complicación, e incluso tener consecuencias fatales.

Si estoy con COVID positivo, o con sospecha, siempre tener tus propios utensilios y elementos, y no compartir.

**7. Cuando las mascarillas quirúrgicas se humedecen, y posteriormente se secan, ¿se pueden volver a utilizar, o ya pierden efectividad?**

Deben quedar completamente eliminadas, cuando están humedecidas estas se rompen, o tienen daño, y se tienen que eliminar en forma inmediata. La mascarilla es desechable, y no puede volver a utilizarse.

Las mascarillas reutilizables que estamos fabricando, se tienen que lavar para poder usar de nuevo. Uno puede llevar más de una en una bolsa ziploc, y en otra bolsa puedo echar las que ya utilicé, y las puedo llevar a la casa para lavarlas.

Las desechables son desechables, y las reutilizables deben ser lavadas antes de reutilizar.

**8. Tengo trabajadores en turno 20x10. Si uno comienza con síntomas el día 16, ¿lo debo llevar al Ist? Y ¿Se traslada por sus propios medios, o lo debe hacer la empresa?**

Si un trabajador presenta síntomas, imagino que lo deben decir porque al día 16, deben pensar que es laboral y el trabajador debe ir al **Ist**, considerando el espacio de 14 días. Cuando una persona tiene sintomatología, debe ser derivada a un centro de salud más cercano, para poder verificar si efectivamente es un COVID+. Después se tiene que establecer si existe una trazabilidad y un efectivo contagio dentro del lugar de trabajo. Generalmente los contagios laborales se dan cuando el trabajador atiende a una persona que se reconoce que tiene un COVID+. Y otro parámetro son aquellos que se establecen por contactos estrechos en el lugar de trabajo, cuando tengo una persona que se presenta con un COVID+. Son dos imágenes distintas.

Por lo tanto, la recomendación para este caso es que se vaya y se dirija al centro más cercano de salud que tengan, para que no esté diseminando el contagio en diferentes lados. El cómo se traslada, tiene que ver con un acuerdo que tomen con el trabajador. El empleador lo puede trasladar, tomando todos los resguardos ya sea para el conductor que va a llevar al trabajador, y si efectivamente presenta síntomas debe trasladarse con mascarilla para que no contagie a otras personas.

Cuándo estamos en contacto con una persona sospechosa o enferma, la mascarilla es esencial para su traslado, en específico para la persona enferma, porque éste virus para poder contagiar a otros, la puerta de salida es nuestra vía respiratoria (nariz y boca), entonces cuando yo le pongo la mascarilla a alguien que yo creo que está enfermo, o que efectivamente está enfermo, le cierro la puerta al virus para poder contaminar a otros, y ese es el objetivo de la mascarilla principalmente, y donde más ayuda su uso. Y posteriormente habrá que hacer la limpieza o sanitización del transporte que llevó a ese caso sospechoso o enfermo de COVID19.

**9. Qué precauciones debo tomar si un familiar de un trabajador contagiado entrega una licencia en forma física.**

Debe lavarse las manos al recibirla y tomar los resguardos.

De todas maneras, eso no debería ocurrir, si un familiar directo (esposa, hijo, etc.) va a dejar la licencia, se debe considerar que ellos son contactos estrechos, y por ende deberían hacer cuarentena y no deberían salir.

Cualquier superficie que nosotros vayamos a tocar, tiene posibilidad de tener gotitas que contengan el virus, por lo mismo la recomendación es lavarse las manos, que luego yo me puedo llevar a la cara, y la puerta de entrada a nuestro cuerpo para el virus, es nuestra boca, nariz y ojos.

Pero si hago la sanitización de manos como corresponde, y no me llevo las manos a la cara, podría no pasarme nada.

Y para complementar, lo que se produce en la mayoría de los casos, es que en lo general las licencias se están enviando al empleador de manera virtual, en línea. Esto se está actualizando en la mayoría de los servicios de salud, en donde se están atendiendo los públicos y la mayoría de las personas.

Ahora las clínicas ya tienen este sistema adaptado de emisión de licencias médicas, pero los servicios de salud se estaban actualizando y enviándolas por esta vía, para que las reciba el empleador, y así no poner en riesgos a más personas.

**10. En un laboratorio clínico. Si una de nuestras colaboradoras comienza con sintomatología después de haber atendido a un paciente confirmado COVID, ¿se envía de inmediato a IST o debemos esperar que sea MINSAL quien determine contacto directo?**

La gente que trabaja en salud, o en este caso los laboratorios clínicos que están procesando las muestras de COVID19, efectivamente tienen una mayor probabilidad de contagiarse que otros. Estamos considerando siempre que las personas que trabajan en estas áreas tengan todos los EPP para que esto no ocurra, pero siempre puede existir la probabilidad que ocurra, y por tanto si empiezan con la sintomatología, se hace lo ya explicado. Si no tiene otro compañero que no haya sido por contacto estrecho que se haya contagiado, puede asistir (en este caso dado que atiende gente de la salud) al IST, pero hay que comprobar siempre la trazabilidad del contagio.

La recomendación siempre es que se dirija al centro de salud más cercano para que le hagan la evaluación. Si nosotros somos ese centro más cercano (IST), le haremos la evaluación.

**11. ¿Cuánto es el máximo que dura una mascarilla? ¿depende de la marca?**

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o uso alcohol gel y pueden durar hasta que esté húmeda y pierda su integridad.

**12. En referencia al dictamen 1239 de la SUSESO sobre la colaboración de las mutualidades con respecto a los EPP, ¿cómo se está implementando?**



*Tu mutualidad!*

El Ordinario 1239 se publicó el 31 de marzo, el 1 de abril la SUSESO publicó un comunicado en su página donde indica que no obliga a las mutualidades a distribuir EPP a todas sus empresas adherentes que lo demanden, toda vez que no existe disponibilidad en el mercado para suplir esta necesidad.

**13. Están vendiendo un sistema de evaluación de Covid 19 PCR, de respuesta rápida, similar a los de diabetes, ¿es posible que lo podamos realizar, para tener una respuesta o debe ser realizado por personal médico?**

Los test rápidos no hacen diagnósticos, sólo PCR (no es lo mismo) que deben realizarse sólo en centros autorizados, ya que se deben generar ciertos procesos cuando se detecta un positivo.

**14. Toda esta pandemia ha sacado a la luz muchas crisis de pánico, también llamadas crisis de ansiedad, ¿cómo lo puede sobre llevar un trabajador que esté trabajando presencialmente sin correr riesgos?**

Lo primero sería entender que no todas las personas pasarán por crisis de pánico. Es más probable que dada la realidad actual (lo desconocido que todavía es este virus y cómo nos afecta, así como las diferentes situaciones de cada persona en particular, edad, si tiene pareja o no, si tiene hijos o no, si tiene seguridad laboral o no, si goza de buena salud o no, etc.) lleven a que nos encontremos cada vez con más personas que presentan crisis de pánico. Pero reitero, no por el hecho de que una persona hoy esté en trabajo presencial significa que presentará crisis de pánico.

Lo segundo, es saber que no hay medidas 100 efectivas que prevengan que una persona tenga una crisis de pánico. Es decir, hay acciones que nos pueden ayudar a bajar la posibilidad de que se presente, pero no es posible asegurar que una persona no tenga una crisis de pánico.

Por último, las acciones que podemos desarrollar, de manera más bien preventiva, son todas aquellas que van a fortalecer las herramientas o recursos personales, como:



*tu mutualidad!*

1. No aislarse socialmente de su círculo de amigos y familiares, de manera de seguir contando con esa red de apoyo, mantener comunicación a través de llamados telefónicos, videollamadas, mensaje de textos, etc.
2. Evitar consumir solo noticias negativas en relación a la situación actual que vivimos.
3. Evitar el exceso de información en redes sociales. Buscar siempre información en medios oficiales.
4. Realizar acciones que fomenten la creatividad y distraigan de los pensamientos rumiantes entorno a la pandemia, como por ejemplo; escuchar música, leer, realizar juegos de mesa, cocinar, etc.
5. Cultivar el humor (tener espacio para “tirar la talla” con amigos y colegas), va de la mano con evitar el aislarse socialmente.
6. Establecer rutinas cortas de ejercicios o elongaciones.

### Recomendaciones Finales

No nos olvidemos de las medidas preventivas, que son muy simples, y tienen que ver con hábitos que tendremos que llevar para siempre. Son cosas que siempre debemos hacer todos los inviernos, porque siempre hay infecciones respiratorias que llegan. Entonces debemos tenerlas ahí muy presentes. El uso de las mascarillas no sirve de nada si no les sumo las otras medidas más básicas.

También acercarse a nuestra página web que está actualizada, por si tienen dudas de que es lo que realmente nos sirve para cuidarnos en el trabajo y en la casa, y hay muchos tips que se pueden usar de manera correcta.

Hay mucha información dando vuelta, y la mayoría no nos ayuda y nos confunde, por eso pueden visitar nuestra página para chequear información.

## Inquietudes en el ámbito del Cuidado de la Salud Mental

### 1. ¿Recomendaciones de contención emocional a la comunidad escolar en el retorno a clases?

Lo primero que hay que decir en este caso es que no estamos tan claros de cómo va a ser el retorno a clases y de cuándo va a suceder, el ministro ha dicho que, si bien se adelantaron las vacaciones de invierno, esto no significa que el 27 de abril se va a retomar el año lectivo presencialmente. Están analizando como está surgiendo y como está avanzando esta situación, como se van dando los casos, como va el nivel de contagios, es una situación que tiene que ver con realidades comunales, a veces regionales. Entonces la vuelta a clases no está garantizada para el 27 de abril por lo menos presencial. Y entonces, desde ese lugar, todavía es un poco adelantado, precipitado dar las recomendaciones como para volver a clases.

De todas formas, todos estos procesos para volver a la rutina, lo ideal es que los podamos ir haciendo de a poco, y tal como se recomienda cuando han pasado los periodos de vacaciones de verano, en un año normal, la idea es que cuando se retome la normalidad, momentos antes y haciéndolo gradualmente para poder ir retomando las rutinas que cada uno ha tenido en este periodo escolar, los niños ir acostándolos un poco más temprano, ir bajando ciertas actividades de exposición de pantalla, de manera que la vuelta a clases no sea tan abrupta.

### 2. ¿Podemos saber cuáles han sido los principales temas y preocupaciones recibidos en el teléfono de apoyo emocional?

Es muy variado lo que hemos ido recibiendo y fundamentalmente tiene que ver con la preocupación de las personas de como poder transmitirle un poco de tranquilidad, por el espacio de teletrabajo, a su familia y como poder tener tips de mejorar la calidad de este trabajo, dado que, estar en la situación hoy día que no es la normalidad, repito, de teletrabajo, implica una especie de, por decirlo así, teletrabajo de emergencia. Esto significa que tenemos que adecuar espacios físicos, que tenemos que adecuar los sistemas de coordinación en las casas, lo que es alimentación, levantadas, acostadas, tareas domésticas y además sumarle el trabajo que estamos haciendo, entonces desde ahí vienen las principales preocupaciones por el lado de teletrabajo. Y por las personas que están trabajando hoy día presencialmente tiene que ver un poco con que tips poder tener para poder sacarse esta ansiedad e incertidumbre que nos ha generado

esta situación a todos. Esos son principalmente los temas que hemos estado recibiendo.

### **3. ¿Cómo hacer contención a los equipos de trabajo en caso de contagio de un compañero?**

Les voy a reiterar, quizás es bueno que pongamos el teléfono **+562 28107962** para que lo puedan tener en sus registros, que está habilitado para situaciones como aquella. Si ustedes están viviendo esta realidad o les va a tocar en algún momento vivir la situación de que hay un compañero de trabajo que se contagió y no saben cómo poder brindar el apoyo necesario, llaman a este teléfono, van a recibir las recomendaciones y van a ser derivados a quien los pueda ayudar. Vamos a tener ahí a un conjunto de profesionales nuestros que van a poder brindarles la orientación específica dependiendo del caso y la situación.

### **4. ¿Recomendaciones para el cuidado de niños en condiciones de teletrabajo?**

Todo este tipo de recomendaciones no son puntuales de un área en específica. No nos olvidemos que la situación de estar en cuarentena o de estar cumpliendo, hoy día, este rol de teletrabajo y los niños, afecta toda la dinámica del sistema familiar o de quienes viven en esa casa. Hay aspectos que tienen que ver con la salud física y otros con la salud mental. Desde el aspecto para poder verlo integralmente, aquí ustedes pueden ver los 5 tips para poder conversar con los hijos, todo este material que ustedes están viendo está disponible en la página del ist, en un apartado que tiene toda la información que tiene que ver con la pandemia del Covid-19.

Entonces los principales tips son, siempre va a ser conversar con los niños, los niños no tienen, muchas veces, la claridad de lo que está pasando, y de lo que tenemos que tener conciencia es que las conversaciones con los niños van a depender mucho de la edad que tengan. Es muy distinto poder conversar y tener la instancia de poder explicarle a un chico de 12 o de 10 años, que implica que el papá o la mamá este en teletrabajo que lo que puede ocurrir al explicarle a un niño de 5 años o a un chico de 2 o 3 años. Tenemos que tener la habilidad de adecuar nuestro vocabulario, nuestras palabras a la experiencia, a la madurez cognitiva que puedan tener nuestros niños.

Y de ahí es ser lo más sincero posible y darles el espacio porque la mayoría de las veces se nos olvida y creemos que con decirle a los chicos que el papá o la mamá van a estar trabajando ellos lo van a entender. Los chicos no tienen idea y se imaginan, tienen sus fantasías propias de lo que podrá ser el trabajo de los papás, pero no saben la rutina que tenemos nosotros en el día a día del trabajo. Entonces debemos tener la posibilidad

de poder trabajar con ellos, de decirle lo que está pasando, que implica que el papá este trabajando, que van a ver espacios de tiempo que el papá no va a poder darles atención, o la mamá darle la atención que ellos requieran, el hecho que este el papá en la casa no significa que esté disponible al 100% para ellos todo el tiempo. Y hay que ubicar y dar la manera de poder parcializar estos tiempos, y aquí quizás lo principal es para poder bajar un poco la ansiedad de los propios padres es buscar ayuda, buscar ayuda dentro del mismo núcleo que están compartiendo el hogar con los niños, y de no ser posible si son cuidadores únicos de los chicos, tener las conversaciones respectivas con sus jefaturas o con su equipo de trabajo de manera que comprendan que ustedes están en una realidad distinta, que por lo tanto van a tener interrupciones en su forma de trabajo y que no pueden estar esperando los mismos resultados de ustedes. Esto es abrir las redes de apoyo a personas de su núcleo de trabajo pese a que ustedes no están presencialmente con ellos. Esto puede ser de que los comprendan en que alguna reunión va a aparecer alguno de sus hijos, que quizás van a tener que dejar la reunión por algunos segundos si el niño es muy chico o la niña y la tienen que llevar al baño, que van a ver ciertos horarios de las rutinas de los niños en que se va a volver más complejo tener alguna reunión. Y, sobre todo, lo principal, es poder entender que esto es un periodo extraordinario y estamos todos adecuándonos a esto, cada uno de nosotros va a tener que aprender y sacar sus recursos de cómo enfrentarse a esta situación.

Lamentablemente en esto no hay recetas para todos.

## **5. ¿Cómo se puede sobrellevar la vida personal y la laboral durante el teletrabajo?**

Este es un proceso de adaptación en el que estamos todos, es una nueva realidad, es un teletrabajo que no estaba planificado ni preparado, entonces nos pilló de improviso, y estamos aprendiendo en estas circunstancias a poder adecuarnos a esta situación. Esto nos va a afectar en nuestro estado de ánimo, nos va a generar enfrentarnos en situaciones que no estábamos preparados y que se irán gatillando en el día a día. Es muy común entonces, que nos vamos a sentir ansiosos y más estresados de lo normal. Y como proceso adaptativo aquí nos iremos ajustando a esto, entonces si bien no hay una receta única, sabemos que existen pequeños ejercicios que podemos hacer, que son más del ámbito más físico, y nos pueden ayudar a poder tranquilizar la velocidad de pensamientos que podemos tener, y que son muchas veces la causa de esta sensación de ansiedad y de estrés. Y son ejercicios que son sumamente fáciles, son ejercicios de respiración. Nosotros tenemos unos documentos en nuestra página, para que puedan meterse en la página y descargarlos, donde van a encontrar algunas guías de poder hacer esos ejercicios. Y son tan fáciles que incluso si tienen niños en sus casas,

puede ser una bonita invitación en hacerlo en conjunto con ellos. Un ejercicio que dura 2 o 3 minutos en donde se juntan y respiran, los va a ayudar a sincronizar la respiración, puede ser un momento de parar las rutinas, de bajar los niveles de estrés, de hacer algo en conjunto.

Y por otro lado nos va a sacar de esa vorágine de pensamientos que nos está contaminando para poder detenerlos un poco, y empezar con nuevos aires este teletrabajo, que estamos aprendiendo todos a adaptar.

### Recomendaciones Finales

Este es un proceso donde nos estamos todos adaptando, es un proceso de aprendizaje, y viendo cómo coordinamos esto, cómo cambiamos sistemas de relaciones y de trabajo. Cómo logramos vincularnos y tener los lazos afectivos a pesar de la distancia y sobre todo quizá decir que hoy día es un momento donde necesitamos un distanciamiento social, pero un distanciamiento que no permitirá poder abrazarnos mañana.

## Inquietudes en el ámbito de la Prevención

### 1. ¿Los químicos que se están utilizando para la sanitización de los túneles?

Nosotros estamos mirando y guiándonos de acuerdo con lo recomendado por el ministerio. Han usado en varios túneles, diferentes tipos de químicos. Se han usado mono-cuaternarios, etc. pero hay que usarlos con una dilución específica porque no es como para limpiar superficies. Estos químicos se utilizan generalmente para la higienización de ciertas superficies en los trabajos, no es como se están usando ahora, que es para una especie de rocío, contienen un poco proporción de estos químicos y esta diluido. Por lo tanto, nosotros nos estamos guiando por lo que se utiliza o se está recomendando a nivel del ministerio de salud. Podríamos especificar después, con más detalle, que dilución sería la exacta como para poder recomendar, si ustedes quisieran instalarlo, digamos, en sus empresas.

### 2. ¿Qué se puede hacer desde la prevención para bajar la ansiedad de los trabajadores?

Nos hemos dado cuenta y hemos levantado también que un poco para bajar la ansiedad de los trabajadores también tiene que ir de la mano con que tengan ciertas certezas Y esas certezas se las pueden dar ustedes a los trabajadores que tiene que ver con, por

ejemplo, aquellos procedimientos de limpieza que estén estableciendo ustedes dentro de sus lugares de trabajo, el tiempo o la frecuencia de higienización de los lugares de trabajo, el tema que tenga que ver también con tener los elementos de protección personal adecuado para el tipo de trabajo que tengan que desarrollar sus trabajadores, procedimientos claros en el caso de que la persona presente, o tengan algún conocimiento de que algún trabajador tenga Covid positivo, qué hacer con sus compañeros de trabajo. Entonces esa información clara ayuda también a que los trabajadores estén un poco más tranquilos respecto a lo que se está provocando o lo que está pasando en nuestro entorno como país, y entonces los ayuda a calmar esta ansiedad que sentimos todos respecto a este desconocimiento o a este susto que nos da de contagiarnos con el Covid.

**3. ¿Cómo podemos ahondar más en algunos sistemas que la institución, la Suseso y otras más nos están solicitando en esta situación del trabajo? ¿Qué podemos hacer para seguir viendo, por ejemplo, la normativa del Tmert? ¿Qué poder hacer en esta situación?**

Las normativas vigentes actualmente, siguen vigentes. Hay algunas cosas que les han aumentado los plazos, digamos, pero tenemos que seguir actualizando nuestras normativas como la de Tmert, como la de manejo manual de carga, por ejemplo, como el tema de riesgos psicosociales y etc. otras que estén vigentes y hay que seguir con ellas.

Nosotros en nuestra plataforma hemos también actualizado y hemos subido información respecto a eso también, respecto al manejo manual de carga y respecto al teletrabajo. Entonces en la página del ist pueden ir bajando la información respecto a eso, y nuestros consultores también están dispuestos en cada una de las regiones de nuestro país para atender las consultas ya sean de Tmert o de manejo manual de cargas. Por lo tanto, puede ser el momento de realizar estas matrices que son bien largas de completar a las personas que están haciendo teletrabajo y poder completar estas matrices que, a lo mejor en otro momento, no hay tiempo para poder realizar, y nosotros estamos, también atentos a las consultas que ustedes puedan hacernos.

**4. Si tengo trabajadores en grupos de riesgo, mayores de 60 años o con enfermedades crónicas. ¿Legalmente qué debo hacer?**

Se recomendó que estas personas, por su condición podrían ser de riesgo, para protegerlas ojalá pudieran hacer teletrabajo desde sus casas o alejarlas de los trabajadores para protección de ellos mismos. Eso fue lo que se recomendó en las

primeras circulares que entregó el ministerio y la Superintendencia. Pero va a depender de las empresas y como se manejen las empresas, a lo mejor si estas personas son indispensables en la empresa, dar un rol de turno donde no se expongan a sus demás compañeros o tener, respetar en el trabajo de ellos la distancia social, etc. La empresa puede establecer ciertas normas de trabajo para que ellos estén también seguros ahí.

## 5. ¿Reglamento del teletrabajo?

La ley de teletrabajo se promulgó el 26 de marzo para entrar en vigor el 27 de marzo. Para establecer el reglamento, que piden desde teletrabajo, esto tiene como 30 días de vigencia. Es decir, el 26 de abril las empresas deberían tener este reglamento que debería incluir los tópicos que tiene que ver con la ley de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales en este mismo reglamento.

## 6. ¿Cómo podemos comprobar con un documento que los trabajadores están cumpliendo con el distanciamiento de un metro en el uso del transporte público ya que es exigible en las fiscalizaciones que está haciendo la seremi?

Cuando hemos hecho las auditorias respecto de lo que nos está pidiendo la seremi, si se cumplen o no en la empresa, hemos pedido tener evidencia física, es decir, fotos de cómo se está distribuyendo la gente para poder la distancia que se solicita. Efectivamente en algún transporte, particularmente el que tengan las empresas, porque público es difícil que la empresa lo pueda controlar, porque va a depender de la persona y su autocuidado, implique por ejemplo que se siente un puesto por medio con otra persona, que sería como mantener una cierta distancia de un metro o más. Pero la empresa que usa transporte que es entregado por la empresa o compran ese servicio, eso es más fácil controlarlo porque en ese sentido lo que se establece en esas empresas es que ellos si han demarcado, y eso es comprobable, los puestos de los asientos de las personas para que estas no vayan una al lado de la otra. Entonces con eso si se puede entregar una evidencia respecto a cómo se está haciendo en ese tipo de transporte.

En el tema del transporte público, va a depender más que nada de la responsabilidad social de cada uno de no sentarse al lado del otro y que efectivamente ahora es obligación que las personas utilicen mascarilla porque dado que en alguna situación, como transporte público, va a haber mucha gente dentro del lugar, la única forma que yo tengo de resguardarme es utilizar esta mascarilla que es obligación, si no puedo mantener el metro o más de distancia con la otra persona.

**7. Si un trabajador se contagia por un compañero que tiene COVID-19 y que da positivo. ¿Esto afecta los días perdidos de la empresa?**

Hasta el momento esto sería primero una persona que habría que comprobar si tuvo contacto estrecho. Si lo es, tendríamos que verlo nosotros como mutual, y establecer la trazabilidad de ese contagio, para saber si es laboral o no. Si es laboral, hasta el momento, esos días perdidos no entran en el tema del decreto 67, que es lo que ha establecido la autoridad.

Pero respecto a eso, es importante mencionar que la única entidad que está facultada para poder determinar quiénes son los contactos estrechos que están establecidos en un ordinario que mandó el MINSAL (939) es la autoridad sanitaria.

Cuando la persona enferma por COVID + llega a la urgencia y es informado de esto, se le hace una encuesta, y se le preguntan los contactos, y ahí la autoridad sanitaria se comunica con el empleador para completar los datos de esos contactos que pudiera tener dentro de la empresa. ¿Qué entrega la empresa? El nombre y teléfono de ese trabajador. Esos son los que tendremos que hacerle un seguimiento para ver cómo se presentan a través del tiempo que dura la cuarentena.

La cuarentena empieza a correr cuándo la SEREMI nos define del día preciso de que se generó el contacto estrecho con ese trabajador que dio COVID+, lo que no siempre coincide con los días que el trabajador dejó sus funciones y se fue en cuarentena. La cuarentena para contar los 14 días totales empieza desde que la SEREMI define que ocurrió el contacto, y de ahí se cuentan 14 días. Y la licencia médica empieza a contar desde que el trabajador dejó de trabajar y cumple el día 14.

Por lo que no significa que tendrá 14 días de reposo, en general no coinciden.

Hay mucha confusión con eso, y la gente cree que el día 1 es cuando se deja de trabajar, pero el día 1 es cuando tuve el contacto con la persona que dio +.

En el ordinario 939 está muy bien descrito, y en el 940 dice que quién tiene la responsabilidad es la SEREMI.

**8. En relación con el manejo de cadáveres... Hay casos que hay personas que trabajan con la manipulación, limpieza y desinfección, de cadáveres y lugares donde están. ¿El IST tiene algún video o instructivo para la seguridad de las personas que trabajan en este movimiento?**

Hay un documento del MINSAL que habla específicamente del manejo de cadáver de paciente de COVID19 +, y ahí entrega las directrices, por lo general y por lo que sucede en las medidas que están tomando, es que los familiares ya no están vistiendo a sus

fallecidos, y se entregan con bolsas especiales, y se depositan en las urnas que deben quedar selladas.

Pero el 100% de las recomendaciones, es un documento bastante extenso del MINSAL, y te puedes contactar con el experto en prevención para que lo haga llegar.

**9. ¿Existe alguna información respecto al reglamento que regulará las condiciones específicas de seguridad y salud bajo la modalidad de Teletrabajo o trabajo a distancia según lo establecido en la ley 21220?**

El Artículo segundo indica que la ley 21220, entrará en vigencia el primer día del mes siguiente a su publicación en el Diario Oficial. El reglamento señalado en el artículo 152 quáter M deberá adecuarse a los principios y condiciones de la ley N° 16.744 y dictarse en el plazo de treinta días contado desde la publicación de la presente ley. La ley se publicó el 26 de marzo.

**10. Las charlas diarias son una posible vía de contagio por los lápices y las hojas. ¿Cómo se podrían realizar, sin incurrir en faltas de la parte legal; en caso de fiscalización?**

Siguiendo las indicaciones básicas que ha entregado el ministerio, primero distanciamiento social, en el caso de las charlas procurar un espacio donde se pueda respetar este espacio entre todos, ojala sea un lugar ventilado. Si es una sala higienizar al principio y finalizar la charla. Respecto al usar papel o lápices. Es importante señalar higienizarse las manos con agua y jabón o alcohol gel, antes y después de utilizar estos materiales y evitar llevar las manos a la cara.

**11. Frente al caso de un posible contagiado con covid-19, el traslado a centro médico para evaluar efectividad de contagio, ¿es necesario solamente usar mascarilla o se debe contar con kit de traje, cofia, y cubre calzado desechable?**

El COVID-19 es un virus que se transmite en la mayoría de los casos por modo directo entre personas, por:

- Propagación por gotículas: se refiere a la diseminación de gotitas de corto alcance, que se produce al estornudar, toser o hablar.
- Contacto directo: ocurre cuando se toca algo; una persona puede transmitir el virus a las demás por el contacto de piel a piel.

Para prevenir la propagación del virus por contacto directo entre personas, las principales medidas de prevención son el distanciamiento social, aislamiento social y lavado profundo y frecuente de manos.

Por lo tanto en caso de traslado, y donde no se puede respetar el distanciamiento social, el uso de mascarilla debe ser obligatorio e higienización antes y después de subirse al vehículo. También es importante hacer la higienización de este según los protocolos que indica el MINSAL

## **12. ¿Se ha establecido un protocolo para el reintegro de alumnos, profesores y asistentes de la educación a clases?**

Las autoridades están evaluando el retorno a clases cuando las condiciones sanitarias así lo permitan. Este proceso se realizará según el ministro de manera gradual de acuerdo con las condiciones particulares de cada establecimiento.

No se ha informado de algún protocolo al respecto desde el ministerio de Educación.

### **Recomendaciones Finales**

Mantener siempre la higienización de sus manos, lavárselas constantemente, mantener la distancia de más allá de un 1.5 metros con mi compañero de trabajo (si debo hacerlo), y si tengo que estar en terreno, mantener mi lugar de trabajo higienizado, también cuando se atiende público. Eso que antes no hacíamos, hacerlo ahora y más seguido. Esto tiene que ver con la responsabilidad personal. Nuestro empleador nos puede entregar muchos EPP, el alcohol gel, etc., pero si yo no lo utilizo, no me servirá de nada.