

Obligación de informar riesgos laborales. COVID-19
Información para todos los trabajadores

LO QUE TODOS DEBEMOS SABER (Y HACER) RESPECTO AL COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19, es una cepa de la familia de coronavirus causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Las personas mayores y/o que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes pueden desarrollar una enfermedad más fuerte.

¿Cómo se contagia?

El virus de COVID-19 se contagia a través de pequeñas gotitas de saliva de una persona contagiada a otra. Cuando una persona contagiada tose, estornuda, canta, grita o habla, esparce el virus, el que además puede sobrevivir por largos periodos dependiendo de la superficie donde cae.

¿Cómo evitar el contagio?

Como no siempre podemos saber quién es portador del virus y quién no, es necesario cuidarse siempre, para no contagiarse ni contagiar a otros.

Para evitar que el virus se pase de una persona a otra, mantén **DISTANCIA FÍSICA**, siempre a más de 1 metro de las demás personas, **USA MASCARILLA**, en espacios cerrados compartidos, en el transporte público y privado, ascensores o funiculares, espacios comunitarios y en la vía pública urbana. El virus también puede estar en las manos de los contagiados y en los objetos que tocan o sobre los que tosen o hablan, para ello **LÁVATE LAS MANOS** frecuentemente, un buen lavado de manos (con jabón, 20 segundos o más) elimina el virus. Si no hay acceso a agua y jabón, el alcohol o alcohol gel también te ayudará. Asimismo no compartas utensilios, evita tocar tu cara y si tienes que toser o estornudar, hazlo sobre un pañuelo desechable o en la parte interior de tu codo.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre, esto es, presentar una temperatura corporal de 37,8 °C o más.
- Tos.
- Disnea o dificultad respiratoria.
- Dolor torácico.
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos.
- Mialgias o dolores musculares.
- Calofríos.
- Cefalea o dolor de cabeza.
- Diarrea.
- Pérdida brusca del olfato o anosmia.
- Pérdida brusca del gusto o ageusia.

¿Qué hacer frente a los síntomas?

Si presentas al menos 2 de estos síntomas es recomendable que recibas una evaluación médica, sobre todo si tienes **dificultad para respirar y/o fiebre sobre 37,8°**.

Si tuviste algún tipo de contacto o compartiste espacios comunes con alguien contagiado, la autoridad sanitaria decidirá si calificas como “contacto estrecho” y podrá instruir que debes permanecer en cuarentena a modo de precaución.

Obligación de informar riesgos laborales. COVID-19
 Información para todos los trabajadores

RIESGOS, CONSECUENCIAS, MEDIDAS PREVENTIVAS / MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTO

Riesgos	Conse- cuencias	MEDIDAS PREVENTIVAS / MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTO
Exposición a Covid-19	Contagio Covid-19	<p>Distanciamiento Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener distancia social de un metro como mínimo. Evitar saludar con la mano, dar besos o abrazos. <p>Higienización de manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lavado frecuente de manos con jabón, por al menos por 20 segundos de duración. Especialmente después de manipular herramientas, equipos, elementos de escritorio y superficie comunes, así como también cada vez que ingrese a las áreas de trabajo y/o hogar desde el exterior o desde otra área. Lávese las manos antes y después de manipular la mascarilla. En caso de no poder realizar lavado de manos frecuentemente, usar alcohol gel o alcohol líquido (no mayor a 70°). Siempre que pueda, priorice el lavado frecuente de manos. <p>Uso de mascarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Considerar que el uso de mascarilla es obligatorio en las siguientes circunstancias: <ul style="list-style-type: none"> ✓ en espacios cerrados compartidos ✓ en el transporte público y privado, ascensores o funiculares ✓ espacios comunitarios y en la vía pública urbana <p>Otras Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo desechable. Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca. No compartir artículos de higiene ni de alimentación. Evitar tomar contacto directo de manos con superficies tales como manillas, interruptores, pasamos entre otros. Mantener ambientes limpios y ventilados. Estar alerta a los síntomas del COVI D-19: Fiebre, esto es, presentar una temperatura corporal de 37,8 °C o más, Tos, Disnea o dificultad respiratoria*. Dolor torácico. Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos, Mialgias o dolores musculares, Calofríos, Cefalea o dolor de cabeza, Diarrea, Pérdida brusca del olfato o anosmia, Pérdida brusca del gusto o ageusia. <p>Para labores de limpieza y desinfección:</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso de EPP: pechera desechable o reutilizable. Uso de EPP: guantes para labores de aseo desechables o reutilizables, resistentes, impermeables y de manga larga (no quirúrgicos) Para retirar los EPP, se debe realizar evitando tocar con las manos desnudas la cara externa (contaminada) de guantes y pechera y realizar higienización de manos al finalizar. Para los EPP reutilizables, no compartir y desinfectar antes y después de cada uso.
Factores psicosociales	Enfermedades de salud mental asociadas al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> Atienda a su descanso, alimentación e hidratación. Planifique una rutina de distensión fuera del trabajo. Cuide su red de apoyo, mantenga contacto virtual con sus compañeros de trabajo, amigos y familia. Brinde apoyo y déjese cuidar. Reconozca su propio límite y pida ayuda. Reconozca signos de estrés, pida ayuda y deténgase cuando sea necesario. Observe, reconozca y comparta sus emociones. Sentir emociones incómodas o desconocidas es una reacción esperada en tiempos de pandemia, compártalas con alguien, puede aliviarle. Use técnica de relajación, respiración, pausas, ejercicio físico, entre otras.

He recepcionado y leído el presente documento:

Nombre:
 Fecha:

Firma: