



CÓMO PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19 EN EL TRABAJO



**Una guía rápida
para cuidarnos entre todos**

CÓMO PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19 EN EL TRABAJO

Una guía rápida para cuidarnos entre todos



IMPORTANTE

Dado el dinamismo de la pandemia del COVID-19, ciertas medidas o recomendaciones contenidas en esta guía pueden verse modificadas o actualizadas sin previo aviso. La información vertida en este documento es vigente a la fecha de su distribución: 14 de abril de 2020.

Para mayor información, por favor consulte el sitio web del Ministerio de Salud de la Nación.

Acerca de AmCham Argentina

AmCham Argentina - la Cámara de Comercio de Estados Unidos en Argentina - es una organización no gubernamental, independiente y sin fines de lucro, que desde hace más de 100 años trabaja promocionando el comercio bilateral y la inversión entre los Estados Unidos y la Argentina.

AmCham promueve un ambiente de negocios ético y transparente, que contribuya a los objetivos de sus socios y al desarrollo económico e institucional de la Argentina. Nuclea a más de 600 empresas que emplean directamente a 400.000 personas en sus más de 200 plantas industriales distribuidas en todo el país y representan 42 rubros de la actividad económica, aportando el 19% del PBI, el 39% de la recaudación fiscal, el 19,3% de las importaciones y el 23,4% de las exportaciones de nuestro país.

AmCham trabaja para ser la cámara empresarial de mayor prestigio e incidencia en la mejora del ambiente de negocios en Argentina.

Acerca de Fundación Huésped

Fundación Huésped es una organización argentina con alcance regional que, desde 1989, trabaja en áreas de salud pública con el objetivo de que el derecho a la salud y el control de enfermedades sean garantizados. Se creó hace más de 30 años con el objetivo de dar respuesta a una problemática nueva y desconocida: el VIH/sida. Como todo lo nuevo y desconocido, el estigma y la discriminación, la forma en la que el sistema de salud daba respuesta a la nueva problemática, la necesidad de información validada científicamente y la búsqueda de respuestas eran los puntos centrales a abordar. En ese momento, muchos eligieron mirar para otro lado. Fundación Huésped se comprometió con la prevención, la ciencia y la promoción de derechos. Como lo ha hecho a lo largo de los años, en estos días trabajan arduamente para ser parte de la solución aportando soluciones desde la ciencia, haciendo prevención y garantizando derechos.

Todos los servicios que ofrece Fundación Huésped son gratuitos. Financia nuestras actividades fundamentalmente a través de fondos recogidos por donaciones de personas, eventos especiales, la colaboración de empresas y el apoyo a programas específicos de intervención e investigación por parte de organismos nacionales y la cooperación internacional.

- Para mayor información ingresar a www.huesped.org.ar

- Para acompañar a Fundación Huésped comunicarse con: valentina.sainzballesteros@huesped.org.ar



¿Qué necesito saber sobre el Coronavirus?



¿Qué es el Coronavirus?

Los Coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfrío común hasta otras más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV).

- UN NUEVO CORONAVIRUS ES UNA NUEVA CEPA QUE NO HA SIDO IDENTIFICADA PREVIAMENTE EN HUMANOS -

¿Cómo se contagia el COVID-19?

- El virus se transmite de humano a humano por vía aérea en microgotas que escapan de los pulmones al toser o estornudar, lo que lleva a un contagio directo a otros humanos, o bien de manera indirecta, a través de superficies contaminadas;
- El virus afecta las vías respiratorias superiores -es decir, desde la nariz hasta las cuerdas vocales-, y puede extenderse a los pulmones. Al adherirse en el tracto respiratorio, cada célula infectada puede liberar millones de copias del virus antes de morir;
- En casos extremos, el sistema inmune puede sobre-reaccionar y atacar a las células pulmonares. En algunos casos, la infección conduce a un síndrome de dificultad respiratoria aguda y, posiblemente, a la muerte;

¿Cuál es su capacidad de contagio?

Según información reportada por la Organización Mundial de la Salud al 23 de enero, la capacidad de contagio del Coronavirus de Wuhan (2019-nCov) es de un número medio de 1,4 a 2,5 personas contagiadas por cada enfermo.

Esto no pareciera ser un número tan alto - el Sarampión, por ejemplo, tiene una capacidad de contagio de 12 a 18 personas contagiadas por cada enfermo-, pero aquí la cuestión esencial reside en que, hasta el momento, no existe una vacuna para el Coronavirus.

- EL COVID-19 INFECTA MÁS A LOS JÓVENES, PERO ES MÁS LETAL SOBRE LOS MAYORES -

¿Cuál es la sintomatología?



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Dolor muscular



Cansancio



Problemas digestivos

Cómo prevenir la transmisión del COVID-19 en el trabajo



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, etc. [Al final de esta guía encontrará una infografía con recomendaciones].

2. Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas:

- 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 20-30 segundos.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel): 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.

Es importante higienizarse las manos frecuentemente, 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, pasamanos, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

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 cómo debe realizarse la higiene de manos adecuada.

3. Adecuada higiene respiratoria

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. Es importante disponer de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha y sin una tapa que obligue al contacto.

Cómo prevenir la transmisión del COVID-19 en el trabajo



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. Por ello, 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.

- Limpieza de las superficies

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:

1. Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
2. 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.
3. Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
4. 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. Sólo se necesitan consumos esenciales:

1. Colocar 10 ml. de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua.
2. Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
3. 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.

5. Uso de barbijos

El uso de barbijos profesionales (N95 o quirúrgicos) debe estar priorizado para el personal de salud. Son insumos críticos a nivel mundial y se les debe dar un uso apropiado según la evidencia científica.

Por favor, reserve los barbijos quirúrgicos y de alta eficiencia para las personas con diagnóstico confirmado y/o sospechoso, y para el personal de salud.



Cómo prevenir la transmisión del COVID-19 en el trabajo



- Uso de *barbijos caseros* o *tapa bocas*:

Dado que hay personas que pueden estar portando el virus asintómicamente, o bien encontrarse en el inicio de los síntomas, en algunas jurisdicciones ya es obligatorio y en otras se sugiere el uso de barbijo casero para minimizar la transmisión.

Vale resaltar que este tipo de soluciones

- a. No son una medida de protección individual sino que representan un complemento para optimizar y disminuir la potencial transmisión del virus.
- b. No reemplazan todas las medidas de prevención: el aislamiento social, el lavado de manos, toser o estornudar en el pliegue del codo, airear los ambientes, limpiar las superficies. Su uso no excluye la aplicación de alguna de estas recomendaciones.

- Al momento de confeccionar su *barbijo casero* o *tapa bocas*, por favor asegure que el mismo

- a. Tenga varias capas de tela
- b. Se ajusta bien a la cara
- c. Sea de uso individual
- d. Pueda lavarse y ser reutilizado

- Recomendaciones de uso:

1. Antes de ponerse un barbijo, lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
2. Cubrirse la boca y la nariz con el barbijo y asegurarse que no haya espacios entre la cara y la máscara.
3. Evitar tocar el barbijo mientras se usa; si lo hiciera, lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
4. Cambiar de barbijo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
5. Para quitarse el barbijo: Hacerlo por detrás sin tocar la parte delantera del barbijo, colocarlo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

6. Trazar un plan

A fin de colaborar desde cada empresa con las acciones preventivas dispuestas por el Estado Nacional, es importante poder definir en cada ámbito una propuesta que contemple las siguientes acciones:

- Identificar a las personas que puedan estar en riesgo y brindarles apoyo, sin fomentar la estigmatización ni la discriminación. Principalmente personas que padezcan afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares o sean de edad avanzada, factores que las pueden hacer más vulnerables a cuadros graves de la enfermedad.



Cómo prevenir la transmisión del COVID-19 en el trabajo



- Promover el teletrabajo en la organización en la medida que cada sistema productivo lo permita.
- Considerar un plan alternativo para mantener la empresa u organización en funcionamiento, aunque un número considerable de empleados, proveedores y/o público no acudan al lugar de trabajo, ya sea por las restricciones locales al tránsito o por enfermedad. (Aunque esto dependerá de las características del sistema productivo de cada empresa)
- Informar a los trabajadores y proveedores acerca del plan y la importancia de no acudir al trabajo, aun cuando sólo presenten síntomas leves. Ejemplo: si un trabajador presenta 37° de fiebre, no debe acudir hasta que se aclare la situación, y su ausencia tiene ser justificada.
- Asegurar el cobro de la jornada laboral de aquellos empleados que no se sientan bien para que puedan desarrollar sus labores desde el hogar o bien hacer reposo (de acuerdo a la sintomatología que presenten) y así minimizar el riesgo de transmisión al resto de los colaboradores.
- Prever medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19 en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas, hasta poder dar aviso a las autoridades locales de salud pertinentes para iniciar el protocolo de manejo de casos sospechosos.

Ejemplo: si un empleado comienza a presentar síntomas- como tos o fiebre-, se lo debe aislar en un espacio aparte y luego comunicarse con las autoridades de salud.

- Contemplar las consecuencias sociales y de salud mental que podría generar un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo o en la comunidad, y ofrecer información y apoyo al respecto.

En el caso de organizaciones, pequeñas y medianas empresas que carecen de servicios internos de salud y bienestar para el personal, puede ser necesario establecer acuerdos con proveedores locales de servicios sanitarios y sociales.

¿Existen tratamientos para combatir el coronavirus?

Aunque se han atestiguado evidencias anecdóticas – es decir, empíricas y no demostradas –, hasta el momento NO hay evidencia científica que compruebe la existencia de un tratamiento contra el COVID-19.

¿Existe la posibilidad de recontagiarse?

Todavía no hay evidencia científica que un recontagio haya ocurrido. Aunque es cierto que hubo contados casos en China que parecieran indicar esto, la realidad es que la prueba que se realiza para su comprobación - denominada PCR - puede presentar falsos positivos.

Luego del contagio, ¿uno se vuelve inmune al virus?

Todavía no hay evidencia científica que permita confirmar esto. Aunque se espera que así sea para poder trabajar sobre una futura vacuna, ya que la inmunidad significaría que los anticuerpos generados luego del contagio pueden matar al virus.

Si un trabajador que cumple con los criterios de caso sospechoso acude a su lugar de trabajo, ¿quiénes deberían guardar posteriormente aislamiento?

Si un paciente que cumple con los criterios de caso sospechoso – fiebre, tos, dolor de garganta intenso, entre otros síntomas – acudió al lugar de trabajo, quienes deben comenzar a guardar aislamiento preventivo de manera inmediata son aquellas personas que hayan estado a una distancia de 2 metros, aproximadamente, del caso sospechoso.

Para prevenir esta situación, es importante que aquellas empresas que continúen funcionando comiencen a separar los lugares de trabajo cumpliendo con las distancias preventivas. Asimismo, que las empresas que tengan la posibilidad empleen el teletrabajo.

¿En qué tipo de cesto resulta más adecuado descartar los barbijos usados? ¿En un cesto de residuos patogénicos o en un cesto de residuos normales?

Si la persona que utilizó el barbijo no presenta síntomas, el descarte puede ser en una bolsa común.

Si la persona que utilizó el barbijo presenta síntomas (como tos), el descarte debe ser en una doble bolsa de plástico de manera inmediata.

¿Cómo cumplir la cuarentena y, además, acudir a vacunarse?

Los grupos que requieren vacunación son las personas mayores a 65 años, los inmunocomprometidos, las embarazadas y los niños menores de 2 años. Para ellos, la vacunación es mandatoria y debe ser provista gratuitamente por el Estado o sin cargo por parte de las obras sociales.

Para quienes deban acudir a vacunarse, se recomienda: pedir un vacunador a domicilio o ir al vacunatorio más cercano. Si el vacunatorio es privado, es preferible concertar previamente el horario. Lo fundamental es evitar espacios con aglomeración de personas.

En caso de recibir mercaderías de otros sectores de la Argentina o, incluso, de otros países, ¿qué medidas preventivas se recomiendan?

En estos casos, se recomienda llevar a cabo una limpieza de la mercadería recibida con agua, detergente y, eventualmente, lavandina para su desinfección. Asimismo, los empleados deben portar guantes para evitar el contacto directo al momento de hacer el trabajo de carga y descarga. Este proceso asegurará una mayor seguridad en las posteriores etapas.

¿Cuál es la persistencia del virus en distintas superficies?

La información con la se cuenta hasta el momento, en torno a la persistencia del virus en distintas superficies, es toda de carácter experimental. Por lo pronto, lo que se pudo observar es que el virus puede sobrevivir desde 3 horas hasta 3 días. Sin embargo, esto dependerá claramente de las condiciones; por lo que, si se toman las medidas previamente detalladas – como la correcta ventilación de los ambientes- se podrán mitigar o evitar este tipo de riesgos.

¿Cuál es el impacto de la actual coyuntura en materia sanitaria?

Desde el punto de vista sanitario, se están tomando todas las medidas necesarias para morigerar el impacto. Aunque el presente accionar no conducirá a una disminución de casos o muertes, sí contribuirá a aplanar la curva.

¿Se debe evitar la toma del ibuprofeno si se presentan síntomas de COVID-19?

Si bien no hay ninguna prueba que el Ibuprofeno sea dañino para personas con Coronavirus, la recomendación del Ministerio de Salud de la Nación es de no automedicarse.

10 CONSEJOS PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19



- 1** Lavate las manos con frecuencia con jabón o alcohol en gel
- 2** Evitá llevarte las manos a los ojos, nariz y boca
- 3** Tosé en el pliegue del codo o en un pañuelo descartable
- 4** Evitá los lugares donde se reúnan muchas personas y/o acercarte a alguien que tenga fiebre o tos
- 5** Si no te sentís bien, quedate en casa
- 6** Si tenés fiebre, tos y/o dificultad para respirar, da aviso a las autoridades de salud
- 7** Ventilá bien los ambientes de tu casa y tu lugar de trabajo.
- 8** Desinfectá los objetos que usás con frecuencia
- 9** Usá barbijo casero o tapa bocas
- 10** Buscá información en fuentes de confianza

- Organización Mundial de la Salud
- Ministerio de Salud de la Nación
- Fundación Huésped





CÓMO PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19 EN EL TRABAJO

Una guía rápida para cuidarnos entre todos

Agradecimientos

- Dr. Pedro Cahn, Director Científico de la Fundación Huésped
- Alejandra Cosovschi, Directora de Desarrollo Institucional de la Fundación Huésped

Edición

- Micaela Rembado, Líder de Asuntos Gubernamentales. AmCham Argentina
- Nicolas Abramovich, Líder de Innovación e Iniciativas Estratégicas. AmCham Argentina

AmCham Argentina. Abril, 2020

