

**¿QUÉ CONDICIONES  
DEBE GARANTIZAR  
TU ESPACIO LABORAL  
PARA PREVENIR EL  
COVID-19?**



FUNDACIÓN  
HUÉSPED

PREVENCIÓN-CIENCIA-DERECHOS

Estas recomendaciones buscan prevenir la transmisión de covid-19 en aquellos espacios donde no se pueda evitar la circulación de personas y donde sea difícil garantizar el distanciamiento social.

**Conocé las medidas necesarias para garantizar tu salud y la de otras personas por fuera de tu casa en tu espacio laboral.**



# 1. Información visible

Es importante que las personas dispongan de información correcta y visible sobre lavado de manos, higiene respiratoria y posibles síntomas de una infección por covid-19.

**¿Dónde ubicar los carteles?** Se recomienda en los puntos de acceso a las instalaciones, en lugares visibles. Si es necesario, el mensaje puede estar en otros idiomas.





## 2. Lavado de manos correcto

**Una adecuada higiene de manos puede realizarse con:**

- Agua y jabón, preferentemente.
- Soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).

Si bien es importante el lavado de manos frecuente, es necesario hacerlo 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.

### PARA EL LAVADO CON AGUA Y JABÓN

Se debe asegurar insumos básicos como:

- jabón líquido o espuma en un dispensador,
- toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

El **método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón** debe durar al menos 40–60 segundos.

### PARA LA HIGIENE CON ALCOHOL EN GEL

Es importante brindar este producto en mostradores y otros espacios comunes en donde no se disponga de agua y jabón.



## 3. Higiene respiratoria

Estas son las medidas de prevención que buscan evitar la diseminación del virus al toser o estornudar:

- 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.
- Limpiarse las manos después de toser o estornudar.

**En espacios de circulación de personas se deben garantizar:**

- Cestos de basura para el desecho de los pañuelos usados. Estos cestos no deben requerir de manipulación para su uso; pueden ser de boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.
- La disposición de dispensadores con alcohol en gel para una adecuada higiene de manos.
- También se sugiere la colocación de material gráfico que muestre cómo debe realizarse la higiene de manos adecuada.





## 4. Limpieza 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. Algunas superficies como mostradores, barandas, picaportes, puertas, entre otras, deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto.

La desinfección debe realizarse diariamente. Es importante primero limpiar con agua y detergente y luego proceder a realizar una limpieza con desinfectantes para remover la suciedad presente.

### VENTILACIÓN DE AMBIENTES

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo cuando bajan las temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

Se recomienda la apertura de puertas y ventanas para la circulación del aire.





## 5. Tener un plan

Los espacios que reciben circulación de personas deben tener un plan de acción para saber qué hacer ante cada posible escenario:

- 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.
- Promover el teletrabajo y la atención a distancia.
- Brindar información a las personas que frecuentan el espacio sobre la importancia de no acudir si presentan síntomas, aunque sean leves.
- Prever qué medidas se adoptarán en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19. Puede ser en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas, hasta comunicarse con las autoridades locales de salud pertinentes.

De ser necesario, comunicarse con la autoridad sanitaria local para solicitar asesoramiento.

[www.huesped.org.ar](http://www.huesped.org.ar)



[/fundhuesped](https://www.instagram.com/fundhuesped)



FUNDACIÓN  
**HUÉSPED**  
PREVENCIÓN • CIENCIA • DERECHOS