

# Guía para la confección de un Plan de Trabajo Seguro frente al COVID-19

## Orientación a Centro de Trabajo



**Covid-19**

**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®



**Covid-19**

# Guía para la confección de un Plan de Trabajo Seguro frente al COVID-19

Elaborado Por	Revisado Por	Aprobado Por
Nombre:	Nombre:	Nombre
Cargo:	Cargo:	Cargo:
Fecha:	Fecha:	Fecha:
Firma	Firma	Firma



Índice	página
Datos del centro de trabajo	4
Antecedentes del trabajo de trabajo	4
Introducción	5
Alcance	5
Objetivo	5
Definición y antecedentes	6
Acciones previas	7
Evaluación del riesgo de contagio	9
Medidas para gestionar el riesgo	9
Comunicación del riesgo	10
Testeo, trazabilidad y aislamiento	10
Actuación ante casos COVID-19	11
Capacitación	12
Implementación y seguimiento	12
Cronograma de implementación de medidas	12
Anexo 1: Medidas a implementar frente al riesgo de contagio por COVID-19	13



**Datos del centro de trabajo:**

a.	Razón Social:	
b.	RUT:	
c.	Número de adherente Mutual:	
d.	Dirección:	
e.	Región:	
f.	Comuna:	
g.	Nombre del máximo representante del centro de trabajo:	
h.	Nº de trabajadores del centro de trabajo (empresa principal):	
i.	Nº de trabajadores del centro de trabajo (incorpore contratistas, subcontratistas, empresas de servicios transitorios):	
j.	Nombre y registro Experto en Prevención del centro de trabajo (si corresponde):	

**(\*) Mantenga registros disponibles y actualizados referidos a las letras g,h,i,j .**

**Antecedentes del centro de trabajo:**

Nombre Centro de Trabajo	Dirección	Giro/Servicio

Nota de orientación N°1 para centro de trabajo:

*El presente documento es una guía, tiene estructura genérica de acuerdo con instrucciones impartidas por la autoridad, debiendo adaptarse a la realidad y particularidades del sector productivo.*

**Introducción**

A partir de la segunda quincena de diciembre de 2019 se ha producido un brote mundial del virus denominado coronavirus-2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2) que produce la enfermedad del coronavirus 2019 o Covid-19. Considerando la actual contingencia por la pandemia y respecto de los síntomas provocados por la infección con SARS CoV-2, el virus que causa el COVID-19, puede causar afecciones que varían de moderadas a graves y, en algunos casos, pueden ser fatales. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y respiración entrecortada. Algunas personas infectadas con el virus han informado experimentar otros síntomas no respiratorios. Otras personas, a quienes se les refiere como casos asintomáticos, no han experimentado síntoma alguno.



A continuación, se presentan una estructura básica que debe presentar un centro de trabajo en relación con la disponibilidad e implementación de un Plan de trabajo seguro de **NOMBRE CENTRO DE TRABAJO**, incorporando indicaciones establecidas por la autoridad y recomendaciones que permitan prevenir contagios por el coronavirus SARS-COV-2, causante del COVID-19.

### Alcance

- El presente Plan del Centro de Trabajo de **NOMBRE CENTRO DE TRABAJO** contempla las principales medidas preventivas y métodos correcto de trabajo frente al virus SARS-COV-2, que incorporan además como se debe actuar frente a casos asociados al COVID-19.

### Objetivo

- Proporcionar directrices para el desarrollo seguro de actividades en el centro de trabajo **NOMBRE CENTRO DE TRABAJO** frente al riesgo de contagio asociado a enfermedad COVID-19.

## 1.- Definición y antecedentes

### 1.1 Definición de casos y contacto estrecho

*Nota de orientación N°2 para el centro de trabajo:*

*Para la definición de caso sospechoso, caso confirmado, caso confirmado asintomático, caso probable y contacto estrecho señale en esta sección última actualización por parte de la autoridad sanitaria.*

**Adjuntar en esta sección definición actualizada por parte de la autoridad sanitaria.**

### 1.2 Grupos de personas más vulnerables:

- Adulto mayor.
- Enfermos inmunodeprimidos.
- Embarazadas.
- Personas con enfermedades crónicas (Hipertensión arterial, diabetes o problemas cardíacos, entre otras).



### 1.3 Mecanismos de transmisión del coronavirus

Partículas virales con virus SARS-COV-2 provenientes de una persona contagiada, se constituye como fuente del riesgo, pudiendo infectar a otra por medio de las vías de ingreso ojos, nariz y boca de la siguiente forma:

- Gotas: de un tamaño sobre 5 micras, pueden ser dispersadas entre uno y dos metros de distancia. Su origen está asociado a personas contagiadas que las expulsan cuando tosen o estornudan.
- Microgotas o aerosoles: de un tamaño menor a 5 micras, dependiendo de las condiciones de ventilación, pueden ser disgregadas incluso a 7 a 8 metros en espacios cerrados<sup>1</sup>. Son expulsadas y disgregadas por personas contagiadas que hablan, exhalan o elevan el tono de voz.
- Superficies/fómite contaminadas con gotas y aerosoles con presencia de SARS-COV-2.

### 1.4 Forma de dispersión del virus

- Gotas por estornudos o tos.
- Aerosoles al hablar, exhalar, elevar el tono de voz.
- Manos: al tocar superficies donde estén presente secreciones virales, pueden ser transportados hacia otros lugares no contaminados.
- Sistemas de climatización con recirculación: en general se trata de aquellos equipos que pueden generar turbulencias en el aire de los recintos, que en la práctica dificultan aún más la natural decantación de gotas y aerosoles. Con esto partículas virales concentradas se diseminan o distribuyen dentro de una habitación cerrada.
- Calzado y ropa puede contribuir a la dispersión del virus en superficies de contacto.

## **2.- Acciones previas**

### Nota de orientación N°3 para el centro de trabajo:

- Se recomienda organizar un equipo bipartito de trabajo, procurando siempre garantizar la representación de los trabajadores en la toma de decisiones.

<sup>1</sup> Fuente: Bourouiba L. Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19. JAMA. 2020;323(18):1837–1838. doi:10.1001/jama.2020.4756



- El centro de trabajo debe evidenciar que se han desarrollado acciones previas de organización tales como: actas, registros, compromisos, cartas, entre otras.
- Se recomienda que las medidas implementadas sean incluidas en el Reglamento Interno (de Orden), Higiene y Seguridad que disponga el centro de trabajo. Este reglamento debe ser obligatoriamente entregado a sus trabajadores manteniendo evidencia de su recepción.

El Centro de trabajo integra en las diversas etapas de reapertura a trabajadores y distintas organizaciones o estamentos que se encuentren, así como también a su organismo administrador, en este caso Mutual de Seguridad CChC. Lo anterior se evidencia en registros disponibles.

Para una mejor organización, se ha realizado la siguiente revisión que contribuye a reducir el riesgo de contagio:

**2.1 Reglamento interno:** se ha verificado que el Reglamento interno (de orden<sup>2</sup>), higiene y seguridad, considera medidas preventivas y de actuación asociadas al contexto COVID-19, de acuerdo con normativa vigente.

Cuando corresponda: **2.2 Teletrabajo/Trabajo a distancia:** se ha verificado que trabajadores bajo sistema de teletrabajo o trabajo a distancia han incorporado medidas preventivas y de actuación asociadas al contexto COVID-19, de acuerdo con normativa vigente.

Cuando corresponda: **2.3 Comité Paritario de Higiene y Seguridad<sup>3</sup>:** se encuentra constituido y en su rol vigila el cumplimiento de medidas de prevención, higiene y seguridad a través de labores permanentes. Se evidencian sus acciones en *actas de reunión y documentos complementarios*.

Cuando corresponda: **2.4 Departamento de Prevención de Riesgos<sup>4</sup>:** se cuenta con Departamento que vigila el cumplimiento de medidas de prevención, higiene y seguridad mediante labores permanentes de su competencia. Se evidencian sus acciones en *Plan/Programa de Trabajo y documentos complementarios*.

Cuando corresponda: **2.5 Trabajadores en régimen de subcontratación:** se cuenta con coordinación permanente entre empresa principal, contratistas y subcontratistas sobre

---

<sup>2</sup> La ley 16.744 (Art. 67) que establece el Seguro de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales y el Decreto Supremo N° 40 de 1969, se establece la obligación de contar un Reglamento Interno de Orden, Higiene y Seguridad, si contratado a 10 o más trabajadores permanentes y, tal como lo indica el artículo 67 de la Ley 16.744, sobre Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, Reglamento Interno de Higiene y Seguridad que lo debe tener todo empleador sin importar el número de trabajadores que tenga contratados

<sup>3</sup> Para empresas, faenas sucursales o agencias en que trabajan más de 25 personas se organizan comités paritarios de higiene y seguridad, compuesto por representantes de empleadores y trabajadores, cumpliendo con funciones establecidas por el artículo 24 del D.S. 54 de 1969 del Ministerio del Trabajo y Previsión social.

<sup>4</sup> Para empresas, que cuenten con Departamentos de Prevención de Riesgos, este cumple con funciones establecidas por el D.S. 40 de 1969 del Ministerio del Trabajo y Previsión social.



riesgos de COVID-19, considerando reglamento especial para empresas contratistas y subcontratistas con las correspondientes medidas preventivas y de actuación.

**Adjuntar en esta sección Nómina de acciones previas.**

### 3. Evaluación del riesgo de contagio

El Centro de trabajo ha evaluado en sus actividades el riesgo de contagio y así establece acciones preventivas y de actuación ante un caso COVID-19.

Se evidencia esta acción mediante una matriz IPER (identificación de peligros y evaluación de riesgos)

**Adjuntar en esta sección (o anexo), matriz IPER.**

### 4. Medidas para gestionar el riesgo

Nota de orientación N°4 para el centro de trabajo:

*En este punto señale las medidas que implementará de acuerdo con “Evaluación del riesgo de contagio”.*

*En Anexo 1, se indican medidas generales.*

*Se deben incorporar adicionalmente aquellas específicas de acuerdo con las características de su proceso y actividad productiva, las que encuentran disponibles en: [https://www.mutual.cl/portal/publico/mutual/inicio/landing-co-vid/lut/p/z1/04\\_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8zivRwdzYw83Q18DMzMnAwCAzwt3FyNAowMLAz0w8EKDB0NDdyNTQz8\\_S08XA0CLSyNg9x9QozcQw31o4jRb4AD0BoQpx-Pgij8xofrR4GV4PMBITMKckNDIwwyHQGfbzTL/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/](https://www.mutual.cl/portal/publico/mutual/inicio/landing-co-vid/lut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8zivRwdzYw83Q18DMzMnAwCAzwt3FyNAowMLAz0w8EKDB0NDdyNTQz8_S08XA0CLSyNg9x9QozcQw31o4jRb4AD0BoQpx-Pgij8xofrR4GV4PMBITMKckNDIwwyHQGfbzTL/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/)*

*Se recomienda postergar el regreso al Centro de Trabajo a personas que pertenezcan a grupos de riesgo, como son: adultos mayores, enfermos crónicos, inmunodeficientes y embarazadas. Se debe evidenciar esta acción mediante acuerdo entre las partes.*

**Adjuntar en esta sección medidas para gestionar el riesgo considerando Anexo 1.**

### 5. Comunicación del riesgo

El centro de trabajo ha establecido y comunicado a los trabajadores, las medidas de autocuidado obligatorias que deben ser adoptadas durante la jornada laboral, considerando que pueden incorporarse otras adicionales por parte de la autoridad.

En la actualidad las medidas obligatorias son:

- !!! Cubrir boca y nariz con el antebrazo o pañuelo desechable al toser y estornudar.
- !!! Evitar contacto físico al saludar.
- !!! No compartir artículos con otras personas del lugar de trabajo tanto de higiene personal como de alimentación.
- !!! Realizar un lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- !!! Usar correctamente y no compartir los elementos de protección personal.



- Disponer los residuos incluyendo elementos de protección personal desechables en lugares establecidos.

**Adjuntar en esta sección evidencia referida a acciones de comunicación del riesgo a los trabajadores.**

## 6. Testeo, trazabilidad y aislamiento

Los síntomas asociados a COVID-19 son los siguientes:

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

El centro de trabajo ha establecido las siguientes medidas de testeo, trazabilidad y aislamiento.

De acuerdo con lo instruido por parte de la autoridad, las empresas deben colaborar en la identificación de los contactos estrechos laborales de acuerdo con lo establecido en la estrategia nacional de Testeo, Trazabilidad y Aislamiento del Ministerio de Salud:

- A través de la realización de un control diario de síntomas de COVID-19.
- Llevando un registro de terceros externos<sup>5</sup> que ingresen a la organización, manteniendo sus datos de contacto.
- Si un trabajador o trabajadora presenta al menos un síntoma asociado al COVID-19, interrumpirá sus funciones, comunicando de inmediato a su jefatura directa y así seguir el procedimiento indicado por la autoridad fiscalizadora.

**Mantenga evidencia referida a control diario de síntomas tanto para trabajadores como terceros externos.**

## 7. Actuación ante casos COVID-19

El centro de trabajo ha establecido las siguientes acciones de respuesta y de recuperación ante casos COVID-19.

<sup>5</sup> Se consideran como terceros externos a contratistas, subcontratistas, visitas y proveedores.



## 7.1 Medidas de respuesta

Cuando un trabajador del centro de trabajo presente síntomas asociados al COVID-19, haya estado en contacto con un caso confirmado, debe comunicar esta información al empleador, el cual deberá:

- ▮ Indicar al trabajador que no puede presentarse al lugar de trabajo.
- ▮ Notificar a la autoridad sanitaria correspondiente de acuerdo con los canales de comunicación que esta haya establecido.
- ▮ En el caso que los síntomas se manifiesten durante la jornada laboral, el empleador podrá comunicarse con Mutual de Seguridad CChC al fono de rescate y emergencia marcando 1407 o en su defecto al 600 301 2222.
- ▮ El empleador deberá activar todas las medidas preventivas que reduzcan el riesgo de contagio por COVID-19.
- ▮ El empleador deberá cumplir el trámite administrativo referente a Denuncia Individual de Enfermedad Profesional (DIEP) según corresponda.
- ▮ El empleador se comunicará de inmediato con autoridad fiscalizadora, para solicitar instrucciones sobre la continuidad (o interrupción) de las operaciones.

## 7.2 Medidas de recuperación

Se deberán implementar las medidas indicadas por parte de la autoridad fiscalizadora y Mutual de Seguridad CChC, cumpliendo de acuerdo con los plazos establecidos en la notificación.

***Adjuntar en esta sección el detalle de medidas de respuesta y recuperación establecidos por el centro de trabajo.***

## 8. Capacitación

El centro de trabajo desarrolla acciones de capacitación, manteniendo registros debidamente almacenados en forma legible, dentro de los cuales, en forma obligatoria deberá considerarse al menos las siguientes temáticas:

- ▮ Los riesgos asociados a la enfermedad COVID 19, formas de transmisión del virus y las medidas preventivas que deben ser implementadas y respetadas.
- ▮ Las medidas de higiene que deben respetar las personas para prevenir contagios.
- ▮ Medidas decretadas por la autoridad y las específicas a implementar en el centro de trabajo y las que se deban implementar específicamente en las tareas, para prevenir contagios.
- ▮ Correcto uso de los elementos de protección personal específicos para prevenir el COVID-19.
- ▮ La disposición de desechos (guantes, mascarillas, papel, u otro).

***Mantenga evidencia referida a registro de capacitación, que contenga al menos: temas tratados, fecha, duración y nómina de asistentes con nombre, apellidos, RUT y firma.***

## 9. Implementación y seguimiento del plan



Los siguientes trabajadores serán encargados de la implementación de las orientaciones establecidas en el presente Plan y mantener un registro actualizado de las tareas diarias realizadas que demuestran su implementación.

A su vez, el Comité Paritario de Higiene y Seguridad del centro de trabajo (cuando corresponda) y el Departamento de Prevención de Riesgos (cuando corresponda), deberá involucrarse en las tareas de implementación y verificación de cumplimiento de medidas establecidas que emanan del presente Plan, dejando respaldo documentado de su cometido.

**Adjuntar en esta sección, individualización de responsables de la implementación y seguimiento con un registro que contenga al menos: Nombre, Apellidos, RUT, cargo y firma.**

**10.- Cronograma de implementación de medidas para asegurar la implementación y seguimiento del plan.**

**Adjuntar en esta sección un cronograma de implementación y seguimiento del Plan de Trabajo Seguro frente al COVID-19.**

### **Anexo 1: Medidas a implementar frente al riesgo de contagio por COVID-19**

#### **A. Medidas de ingeniería**

El centro de trabajo deberá establecer al menos las siguientes medidas de ingeniería:

- Adaptar y/o demarcar los espacios y puestos de trabajo para mantener la distancia física y/o separa los espacios con barreras divisorias, mamparas, entre otros que impida el contacto entre si.
- Identificar y acondicionar las rutas de ingreso y salida, de manera de evitar aglomeraciones.
- Demarcar el distanciamiento físico de al menos un metro lineal en el piso, de manera visible y permanente, en pasillos, acceso a mesones de atención y en cualquier otro lugar en donde se formen filas.
- Disponer de señaléticas que informen aforo máximo, distanciamiento mínimo, acceso a lavado de manos, y otras obligaciones y recomendaciones generales de autocuidado, conforme a la normativa dispuesta por la autoridad sanitaria.
- Al ingresar, se controla temperatura corporal, exige el uso de mascarilla, solicitando desinfección de manos.
- Incorporar dispensadores de solución de alcohol gel al 70% al ingreso y áreas comunes.

#### **B. Medidas administrativas**

El centro de trabajo deberá establecer al menos las siguientes medidas administrativas:



- !!! Limpiar y desinfecta el lugar de trabajo frecuentemente de acuerdo con procedimiento establecido.
- !!! Procurar que la ropa de trabajo sea de uso personal y exclusiva para operar en las instalaciones.
- !!! Restringir el número de terceros externos que ingresan a la organización al mínimo indispensable.
- !!! Asegurar que al firmar libro de asistencia o utilizar reloj control, los trabajadores higienicen sus manos con una solución de alcohol gel al 70%, o laven sus manos con agua y jabón.
- !!! Ventilar frecuentemente los espacios cerrados, con entrada de aire exterior.
- !!! Verificar que el plan de emergencia y evacuación del centro de trabajo se encuentre actualizado, considerando la nueva distribución de los puestos de trabajo, aforo reducido, nuevas vías de acceso, circulación y zona de seguridad evitando aglomeraciones, así como otras medidas establecidas.
- !!! Se restringirá el número de terceros externos (contratistas, subcontratistas, visitas y proveedores) que ingresan a la organización, al mínimo indispensable y controlar a su ingreso temperatura corporal en el ingreso, exigir el uso de mascarilla y solicitar declaración voluntaria de sintomatología asociada a COVID-19 y datos de contacto para efectos de trazabilidad. En caso de presentar sintomatología, se prohibirá su ingreso.

### **C. Medidas de protección personal**

El centro de trabajo deberá al menos establecer al menos siguientes medidas de protección personal:

- !!! Entregar elementos de protección personal para la prevención del COVID-19, manteniendo registros de esta acción.
- !!! Promover y facilitar las condiciones para el lavado de manos frecuente.
- !!! Incentivar las recomendaciones de autocuidado.
- !!! Promover y asegurar el uso de mascarillas en lugares obligatorios incluyendo transporte, espacios cerrados y espacios comunes.
- !!! Promover el distanciamiento físico obligatorio.

