

Covid-19



Herramientas para un Retorno Laboral Seguro



En la medida que avanza la pandemia provocada por el coronavirus, todos hemos cambiado nuestros hábitos sociales para prevenir el contagio, situación que durará hasta tener una vacuna efectiva para la población. Mientras eso ocurre, debemos retomar nuestras vidas con todas las medidas preventivas necesarias, especialmente en nuestro retorno al trabajo.

Esta guía, que está construida en base a la información dispuesta por la Organización Internacional del Trabajo - OIT, contiene orientaciones a seguir para formular y aplicar protocolos de seguridad y salud, que permitan un retorno laboral seguro y saludable.

Es importante destacar que, para gestionar la seguridad de los trabajadores en la pandemia, debemos poner foco y considerar tres contextos:



Este documento, adaptado por Mutual de Seguridad CChC, busca ayudar a los trabajadores y las empresas adherentes para la adopción de medidas preventivas en el Trabajo frente al riesgo de contagio de COVID-19 y otros riesgos asociados a la pandemia.

Los pasos para un retorno laboral seguro son:

- 

Organizar el retorno laboral
- 

Definir quien regresa al trabajo y cómo
- 

Adoptar medidas de ingeniería y organizacionales
- 

Adoptar medidas de limpieza, desinfección e higiene personal
- 

Promover elementos de protección personal, velar por su uso y vigilar la salud de los trabajadores
- 

Considerar factores de riesgos psicosociales y otros
- 

Revisar y actualizar los planes de emergencia y evacuación
- 

Monitorear y actualizar las medidas de prevención y control



Organizar el retorno laboral

Recomendaciones:

- Constituir un equipo bipartito entre los empleadores y trabajadores con el mismo número de integrantes para abordar el tema.

(* Si la empresa ya cuenta con un Comité Paritario mixto de seguridad y salud en el trabajo, convocar a este comité.
- Integrar el equipo con la más amplia representación de los distintas categorías y disciplinas del personal del sector o de la empresa, así como con un enfoque de género.
- Si el sector o la empresa cuenta con un departamento de prevención de riesgos o con un servicio de salud con expertos, integrar a alguno de sus miembros en el equipo bipartito.
- Capacitar a los integrantes del equipo sobre los principios básicos para la formulación e implementación de las medidas preventivas y de control del COVID-19.
- Informar a los integrantes del equipo sobre los pasos a seguir para organizar, de forma bipartita y en el marco de ese equipo, el retorno seguro y saludable al trabajo.
- Definir como rol del equipo la elaboración de un plan de trabajo que incluya los pasos a seguir para organizar el retorno seguro y saludable al trabajo. Integrar, en la medida de lo posible, este plan de trabajo en el plan de continuidad del negocio.
- El equipo estará al corriente de las medidas decretadas por la autoridad nacional y realizará las consultas necesarias con los organismos administradores, en este caso Mutual de Seguridad durante el desarrollo de sus actividades.
- Levantar actas de las reuniones del equipo en las que se anoten y suscriban las decisiones adoptadas, el plazo y el/los responsables de su implementación.
- Garantizar la disponibilidad de tiempo y de recursos que permitan la plena y activa participación de todos los integrantes del equipo.
- Comunicar de forma efectiva a todas las personas trabajadoras de la empresa acerca del equipo y su labor.
- Promover una evaluación del riesgo como paso previo a la adopción de las medidas preventivas y control. La evaluación será el resultado de la relación entre la probabilidad de ocurrencia del peligro y la gravedad de las consecuencias del daño producido. Dependerá de las condiciones de trabajo existentes o previstas de cada puesto y de las condiciones particulares de cada persona trabajadora.



Definir quien regresa al trabajo y cómo

Recomendaciones:

- Garantizar que, antes de reanudar las actividades, se implementen las medidas de prevención y control recomendadas según los resultados que determine el equipo de prevención organizado en conjunto con los trabajadores.
- Proporcione a sus trabajadores toda la información necesaria sobre el proceso y las medidas adoptadas antes del retorno al trabajo.
- Establezca políticas y procedimientos sobre el número de personas trabajadoras y visitantes en el lugar de trabajo.
- En la medida de lo posible, planifique la reapertura en fases desde un nivel mínimo de operaciones a un nivel normal.
- Si adopta un enfoque por fases, identifique al personal crítico que asistirá a los lugares de trabajo durante las primeras fases de la reapertura de sus operaciones.
- Al llegar el nivel normal de sus operaciones, no deje de realizar el monitoreo de las medidas de prevención y control.
- Adopte horarios de trabajo escalonados, días alternos de trabajo y mecanismos de rotación para evitar aglomeración de personas.
- Evite que las personas trabajadoras que pertenecen a grupos de mayor riesgo (ejemplo, mayores de 60 años, personas con condiciones de salud pre-existentes y trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, entre otros) participen en las primeras fases de reapertura. Si esto no es factible, implementar medidas específicas para estas personas trabajadoras (ejemplo, asignación a teletrabajo o tareas con menor riesgo).
- Considere las necesidades de grupos específicos asociados con las medidas COVID-19 que pueden evitar que los trabajadores reanuden las tareas en el lugar de trabajo (por ejemplo, cierre de guarderías, jardines de infantes, escuelas, geriatría, servicios de cuidado infantil, entre otros).
- Durante las primeras fases del proceso de reapertura, privilegiar el transporte privado para acudir al lugar de trabajo y facilite el estacionamiento a los trabajadores.
- Considere las recomendaciones para el uso de transporte colectivo y aumentar la conciencia de los trabajadores sobre las medidas de prevención a adoptar, incluido el distanciamiento físico y el uso de mascarillas.
- Implemente procedimientos para comunicar y abordar los problemas relacionados con el transporte de trabajadores.



Adoptar medidas operacionales

Recomendaciones:

- Evitar la interacción física y asegurar el distanciamiento físico
- Promover, en la medida de lo posible, el trabajo a distancia y el teletrabajo.
- Revisar los procesos y espacios de trabajo a fin de reducir, en la medida de lo posible, la interacción y el contacto entre las personas (ejemplos: digitalizando procesos, comercio digital, entre otros).
- Asegurar un distanciamiento físico de al menos 2 metros.
- Instalar barreras físicas o mamparas a fin de asegurar un distanciamiento físico entre las personas trabajadoras que compartan un espacio en el lugar de trabajo, así como entre las personas trabajadoras y terceras personas (ejemplos: clientes, proveedores, usuarios).
- Determinar y señalar la capacidad máxima de personas en el lugar de trabajo y de sus distintos espacios (salas de reuniones, oficinas, comedores, ascensores, baños, vestuarios y otros espacios comunes) de forma de asegurar una separación mínima recomendada entre las personas de 2 metros.
- En la medida de lo posible, facilitar con carácter temporal espacios adicionales en el lugar de trabajo para asegurar el distanciamiento físico.
- Organizar el acceso al lugar de trabajo, tanto de los trabajadores como de terceros para no superar el número máximo de personas y garantizar la separación mínima recomendada (ejemplo: marcación en el piso de los puestos de la fila de espera).
- Organizar las vías de circulación de forma de evitar la circulación simultánea en doble sentido sin la separación mínima recomendada de 2 metros.

Sobre la Ventilación

- Ventilar a diario el lugar de trabajo, preferentemente con ventilación natural abriendo las ventanas. En caso de turnos de trabajo, repetir la ventilación natural entre cada turno.
- En caso de ventilación mecánica, mantener recirculación con aire exterior.
- Evitar el uso de ventiladores individuales.



Adoptar medidas operacionales

Recomendaciones:

Es importante evitar las aglomeraciones

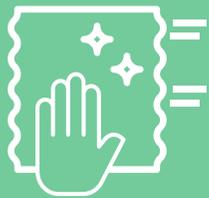
- En caso de uso de transporte colectivo, organizar, con carácter temporal, en la medida de lo posible, fórmulas de movilidad propias de la empresa en las que se deberá asegurar una separación mínima recomendada entre las personas de 2 metros (por ejemplo, buses de la empresa).
- Diferir y/o flexibilizar los horarios de entrada y salida al trabajo para evitar el uso de transporte colectivo en horarios punta y las aglomeraciones en la entrada y salida al lugar de trabajo.
- En caso de turnos de trabajo, diferir los horarios de comienzo y finalización.
- De ser necesario, establecer días diferenciados de asistencia al trabajo.
- Uso en horarios diferidos en lugares comunes como comedores, lugares de colación y descanso y vestuarios para no superar el número máximo de personas y la distancia física recomendada.
- Organizar el acceso al lugar de trabajo, tanto de las personas trabajadoras como de terceras personas al objeto de evitar aglomeraciones (ejemplo: marcación en el piso de los puestos de la fila de espera).
- Durante el reinicio de actividades, evitar visitas externas, y reevaluar esta medida de forma continua.
- Restringir temporalmente los servicios de preparación de comidas en el mismo lugar de trabajo, privilegiando opciones empaquetadas y personales.

Capacitación e información

- Informar y capacitar a todo el personal sobre el riesgo laboral de exposición al virus, sus consecuencias y las medidas preventivas que se van a adoptar.
- Organizar sesiones y charlas de capacitación periódicamente, a fin de asegurarse que todo el personal conoce y aplica las medidas preventivas y mantener un registro del personal que ha participado en las sesiones y charlas de capacitación.

Señalización

- Disponer de señalética u otro material gráfico en lugares visibles con las medidas preventivas y de control a adoptar frente al COVID-19.
- En los lugares previstos para el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con alcohol gel 60%, disponer cartelería u otro material gráfico sobre la forma de hacerlo correctamente.



Adoptar medidas de limpieza, desinfección e higiene personal

Recomendaciones:

- Proceder a una limpieza y desinfección minuciosa de las instalaciones antes del retorno a los lugares de trabajo.
- Informar a los trabajadores y a terceros sobre las medidas de limpieza y desinfección adoptadas y sobre los horarios de implementación de las mismas.
- Privilegiar el uso de la limpieza de superficies con vaporizadores electrostáticos.
- Utilizar productos químicos aprobados por la Autoridad Sanitaria.
- Aumentar la frecuencia de las tareas de limpieza y desinfección de instalaciones, máquinas, equipos de trabajo, superficies y áreas muy transitadas, así como de la recolección de basura.
- Promover un compromiso entre los trabajadores de “Mantengo limpio mi puesto de trabajo” y alentar pausas de limpieza frecuentes.
- Evitar compartir útiles de oficina o utensilios que sean de uso personal.
- Marcar y separar las zonas de trabajo de tareas específicas para evitar la contaminación cruzada.
- Asegurar el mantenimiento adecuado de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado.
- Asegurar los procedimientos de limpieza y desinfección de bienes, suministros, correo y paquetes recibidos.
- Asegurar la limitación de acceso de personas a zonas desinfectadas con productos químicos que requieran un plazo de seguridad.
- Facilitar a las personas trabajadoras las condiciones y medios necesarios para el lavado frecuente de manos con agua y jabón durante al menos 40 segundos o con un gel desinfectante con un mínimo del 60% de alcohol (alcohol gel 60%) al menos durante 20 segundos.
- Instalar, en la medida de lo posible, medios para el lavado de manos en la entrada y otras ubicaciones del lugar del trabajo.
- Priorizar el uso de dispensadores de jabón líquido.
- Priorizar el uso de toallas de papel en lugar de toallas de tela o de dispositivos eléctricos de secado con chorro de aire.
- Asegurar el correcto secado de las manos después del uso de alcohol gel, particularmente antes de entrar en contacto con fuentes de ignición (ejemplo: interruptores, encendedores, superficies con energía estática).
- Evitar el uso de anillos, relojes o pulseras que limiten la efectividad de las medidas de higiene de manos.
- Promover una correcta higiene por parte de todas las personas al ingresar al lugar de trabajo, así como al regresar a su hogar.
- Evitar el contacto físico al saludarse.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haber realizado previamente una higiene y desinfección de manos.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable o, de no ser posible, con la cara interior del antebrazo/codo (no en las manos), eliminando el pañuelo inmediatamente y lavando después las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- Disponer recipientes de basura o papeleras con tapa, preferentemente con sistema de apertura con el pie, para desechar los pañuelos de papel y promover una gestión separada de estos residuos.
- Evitar compartir artículos de cocina y de aseo personal. Facilitar, en la medida de lo posible, artículos desechables.
- No compartir comida ni bebidas en el lugar de trabajo.
- Restringir o reducir el uso de dinero en efectivo, privilegiando otros medios de pago.
- De ser necesario por el tipo de labores desempeñadas, facilitar medios para una higiene completa mediante ducha a la llegada y salida del lugar de trabajo, con cambio o desinfección de zapatos. Promover estos mismos hábitos al llegar al hogar.



Promover elementos de protección personal, velar por su uso y vigilar la salud de los trabajadores

Recomendaciones:

- Identificar el equipo de protección personal (EPP) apropiado relacionado con las tareas y los riesgos para la salud y la seguridad que enfrentan los trabajadores, de acuerdo con los resultados de la evaluación de riesgos y el nivel de riesgo.
- Acompañar la entrega del EPP con instrucciones, procedimientos, capacitación y supervisión para garantizar un trabajo seguro y responsable.
- Mantener, limpiar, desinfectar y almacenar el EPP de forma adecuada.
- Evitar que las personas trabajadoras compartan el EPP. Si su uso compartido estuviera debidamente justificado, garantizar una limpieza y desinfección adecuadas.
- Utilizar solo EPP aprobados por la Autoridad Sanitaria y/o debidamente certificados.
- Proporcionar EPP a las personas trabajadoras sin cargo alguno para ellas.
- Hacer un uso adecuado del EPP por parte de los trabajadores y reportar su pérdida, destrucción o cualquier falla en el mismo.
- Disponer recipientes de basura o papeleras con tapa, preferentemente con sistema de apertura con el pie, para eliminar EPP desechables tras su uso y promover una gestión separada de estos residuos.
- Monitorear el estado de salud de los trabajadores y desarrollar protocolos de actuación para los casos de sospecha de un posible contagio y de confirmación de contagio, de acuerdo con las instrucciones decretadas por la autoridad sanitaria.
- Ante la detección de síntomas o confirmación de contagio, no acudan al lugar de trabajo, comuniquen tal circunstancia a su supervisor, permanezcan aislados en su casa y sigan las indicaciones de la Autoridad sanitaria para estos casos.
- Identificar a las personas trabajadoras que hubieran tenido contacto estrecho y seguir las indicaciones de la Autoridad Sanitaria.
- Si el contagio tuviera un origen laboral, comunicarlo a la institución de seguridad social, en este caso a Mutual de Seguridad realizando la denuncia y DIEP respectiva según los mismos criterios usados para una enfermedad profesional.
- Si la legislación nacional lo contempla, tomar la temperatura corporal a las personas trabajadoras y a su llegada al lugar de trabajo, preferentemente con un termómetro infrarrojo y por personal competente. A quienes presenten fiebre sobre 37,5°, aplicar medidas decretadas por la Autoridad Sanitaria.
- Vigilar de forma especial la salud de los grupos de riesgo (ejemplo, personas de más de 60 años, aquellas con enfermedades o condiciones de salud pre-existentes y trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia, entre otros).
- Mantener la absoluta confidencialidad de los datos médicos de los trabajadores y respetar la Ley de Deberes y Derechos de los pacientes.
- Adoptar una política de tolerancia cero a conductas discriminatorias en caso de sospecha o contagio confirmado de COVID-19 de una persona trabajadora.



Considerar factores de riesgos psicosociales y otros

Recomendaciones:

- Garantizar la coherencia en el diseño y adopción de medidas en todo el lugar de trabajo e implementar una comunicación efectiva de las medidas.
- Comunicarse de manera efectiva y regular sobre la naturaleza cambiante del trabajo debido a COVID-19 y sobre su impacto las personas y en el lugar de trabajo.
- Monitorear las interacciones entre trabajadores y con terceros para identificar cambios de comportamiento que puedan indicar los factores de riesgo psicosocial.
- Poner a disposición de los trabajadores servicios de asesoramiento psicológico en caso necesario.
- Fomentar la promoción de la salud y el bienestar en el lugar de trabajo a través del descanso suficiente, el equilibrio de la actividad física y mental y la adecuada conciliación de la vida laboral y personal.
- Promover el derecho de desconexión para trabajadores con modalidades de trabajo a distancia y teletrabajo.
- Proporcionar información sobre riesgos ergonómicos, particularmente en teletrabajo y en lugares de trabajo adaptados a COVID-19.
- Prestar especial atención a los trabajadores en espacios confinados y que realizan tareas peligrosas.
- Promover un ambiente de trabajo seguro y saludable libre de violencia y acoso.



Revisar y actualizar los planes de emergencia y evacuación

- En el marco del plan de continuidad empresarial, revisar y actualizar el plan de emergencia y evacuación existente del lugar de trabajo, considerando, entre otros aspectos, la nueva distribución de los puestos de trabajo, el número máximo de personas en espacios comunes, las vías de acceso, circulación y evacuación, los puntos de reunión y zonas de seguridad, a efectos de evitar aglomeraciones en caso de contingencia.
- Desarrollar un plan de emergencia y evacuación del lugar de trabajo, si la empresa no lo había hecho previamente, con el siguiente contenido mínimo.
 - Inventario de elementos de emergencia (extintores, red seca, botiquín de primeros auxilios, etc.).
 - Vías de evacuación y su respectiva señalización.
 - Puntos de reunión y zonas de seguridad, internos y externos.
 - Forma de activación del plan de emergencia.
 - Tiempos de evacuación y organización de salidas.
 - Brigadas de emergencia y responsable de la coordinación de la evacuación.
 - Capacitación de los integrantes de las brigadas de emergencia y del responsable de la coordinación de la evacuación.
 - Croquis o plano de emergencia de las instalaciones.
 - Servicios de emergencia (bomberos, policía, servicios médicos de urgencia), datos de contacto y distancias.
 - Organizar simulacros de emergencia y evacuación tras la revisión o desarrollo del plan.



Monitorear y actualizar las medidas de prevención

Recomendaciones:

- Monitorear periódicamente, las medidas de prevención y control acordadas e implementadas para determinar si han sido adecuadas para evitar o minimizar el riesgo e identificar e implementar acciones correctivas para la mejora continua.
- Investigar y documentar el origen y las causas subyacentes de las lesiones, enfermedades e incidentes relacionados con el trabajo, implementando de inmediato acciones correctivas.
- Si la empresa ya cuenta con un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SST), integrar en el mismo el plan de trabajo desarrollado.
- Si la empresa no cuenta con un sistema de gestión de SST, desarrollar, a partir del plan de trabajo, un sistema propio que contemple, con la misma metodología aplicada, los restantes riesgos laborales.
- El sistema de gestión de SST contendrá los siguientes elementos: política; organización; planificación e implementación; evaluación; y acción para mejorar.
- El sistema de gestión de SST involucrará el diálogo social entre empleadores, propietarios, directivos, trabajadores y sus representantes, a través de comités mixtos de seguridad y salud, para aplicar los principios y métodos de la gestión de los riesgos para una mejora continua del desempeño de la SST.
- Documentar los elementos clave del sistema de gestión de la SST, incluidos los peligros/riesgos laborales significativos, las medidas, los procedimientos, las instrucciones, las funciones y las responsabilidades para la implementación de las medidas de prevención y control.
- Someter el sistema de gestión de SST a auditorías periódicas para determinar si sus elementos están, son adecuados y efectivos para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores y prevenir incidentes.
- Fomentar una cultura de seguridad y salud mediante la integración de los elementos del sistema de gestión de SST en la empresa como un componente de políticas y arreglos de gestión.

Protegernos ——— 
DEL CORONAVIRUS,
ES UNA TAREA MUTUA