

# PROCOLO DE REINTEGRO AL LUGAR DE TRABAJO ANTE LA COVID-19



**DOMINICAN WATCHMAN**

**PROCOLO-002**



**Título original:**

PROTOCOLO DE REINTEGRO AL LUGAR DE TRABAJO ANTE LA COVID-19

**EQUIPO RESPONSABLE:**

**Elaboración:**

Licda. Lucile Houellemont  
 Licda. Ofir Nolasco  
 Dra. Johanny Rojas

**Coordinación:**

Licda. Lucile Houellemont

**Institución responsable:**

Dominican Watchman National y Empresas Filiales

**Apoyo técnico:**


Dr. Jose A. Ledesma, Medico Infectólogo

**Corrección de estilo:**

Lic. Olga Agustín Cámara

**Diagramación:**

Pia Menicucci & Asocs, SRL

	SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTIÓN, CALIDAD, SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO, CONTROL Y SEGURIDAD (SIG-Q-SST-SGSC)		VERSIÓN 00
	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CODIGO PT- SIG-SST-00
	PROTOCOLO DE REINTERGRO A LAS LABORES		Página 2 de 28

# TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	4
CONTEXTO .....	5
CLASIFICACIÓN DE LA EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES AL SARS-CoV-2 .....	6
<b>I. PRIMERA ETAPA: PREPARACIÓN</b> .....	8
I.1.1. Comunicación del protocolo, de forma interna y externa.....	8
I.1.2. Sistematización de los empleados.....	8
I.1.3. Abastecimiento y acondicionamiento .....	9
I.1.4. Proceso de higienización (personal de limpieza).....	10
I.1.5. Mejora del sistema de ventilación del edificio y revisión de los controles de entrada y salida .....	11
I.1.6. Higienización de los vehículos .....	11
I.1.7. Comisión de ejecución y seguimiento .....	11
<b>II. SEGUNDA ETAPA: SALUD Y SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO</b> .....	12
II.1. Medidas preventivas para la salud y seguridad del personal .....	12
II.1.1. Iniciativas orientadas a los trabajadores .....	12
II.1.2. Transporte seguro del personal .....	13
II.1.3. Horas de afluencia en las instalaciones de la empresa .....	15
II.1.4. Distanciamiento físico.....	16
II.1.5. Medidas preventivas orientadas a la higiene en el lugar de trabajo.....	16
II.1.5.1 Limpieza y desinfección en el lugar de trabajo .....	16
II.1.5.2 Desinfectantes de limpieza a utilizar.....	17
II.1.5.3 Equipos de protección personal.....	17
II.1.5.4 Higiene de los vehículos .....	18
II.1.6. Calidad del aire en las áreas de trabajo .....	18
II.1.7. Responsabilidades de los empleados .....	19
II.1.8. Promoción de la higiene entre los trabajadores .....	20
II.1.9. Equipos de protección personal .....	21
<b>III. TERCERA ETAPA: SALUD Y SEGURIDAD DESPUÉS DEL TRABAJO</b> .....	22
III.1. Medidas de higiene y seguridad.....	22
III.1.1. Cómo lavarse las manos de forma correcta .....	22
III.2. Cómo colocarse, utilizar y desechar las máscaras quirúrgicas .....	23
III.2.1. Otras medidas preventivas .....	23
<b>IV. CUARTA ETAPA: EDUCACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b> .....	24
IV.1. Estrategia de comunicación interna y externa.....	24
IV.1.1. Cómo ayudar a personas vulnerables.....	24
IV.1.1.1. Personas mayores con enfermedades subyacentes.....	24
IV.1.1.2. Cuando se tienen niños en el hogar.....	25
IV.2. Lidar con el estrés durante el brote de la covid-19 .....	26



## INTRODUCCIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es causada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, el cual fue identificado por primera vez en el Instituto de Virología de la ciudad de Wuhan, provincia Hubei, en China, durante diciembre de 2019. Su secuenciación genética sugiere que es un beta coronavirus estrechamente relacionado con el virus del SARS, que provoca un cuadro clínico variable: desde casos asintomáticos hasta síndrome de distrés respiratorio severo y síndrome hiperinflamatorio, lo cual puede llevar a la muerte.

La pandemia de la COVID-19 plantea desafíos tanto para la salud pública, como para la provisión de servicios de salud en el mundo; y la República Dominicana no es la excepción. Esto ha llevado a la toma de decisiones y de acciones enérgicas e inmediatas, para lograr una respuesta firme y sostenible que garantice la salud de toda la población.

Con la evidencia científica y clínica disponible hasta el momento, se ha podido demostrar que el mecanismo de transmisión más probable es por contacto con gotas respiratorias y por aspiración de partículas aerolizadas que permanecen hasta por tres horas suspendidas en el aire<sup>1</sup>; así como por contacto directo de las mucosas con secreciones o con material contaminado por estas, que puedan ser transportadas en las manos u objetos. Se ha descrito la transmisión nosocomial, especialmente con los trabajadores sanitarios y de apoyo, con mayor riesgo de transmisión por aerosoles (partículas < 5 micras), en procedimientos diagnósticos o terapéuticos, principalmente sobre las vías aéreas.

Ante la relevancia de esta pandemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a los países no solo el incremento de medidas de higiene, tales como: el lavado de manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento social; sino el respeto a la consigna de «quedarnos en casa» para que en la medida en que la enfermedad se encuentre dentro de sus niveles de control, se implemente un sistema de apertura gradual, de acuerdo con lo establecido en las directrices y en los protocolos oficiales.

---

1 Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1, N Engl J Med 2020; 382:1564-1567

## CONTEXTO

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (en lo adelante la "OMS") declaró que el brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19), notificado por primera vez en Wuhan, China, el 31 de diciembre de 2019, es una emergencia de salud pública con relevancia internacional. El virus ha sido denominado "SARS-CoV-2" y la enfermedad que causa el virus se llama "COVID-19".

Entre los síntomas más comunes de la COVID-19 están: fiebre, cansancio, tos seca, dificultad respiratoria y pérdida del sentido del gusto y/o del olfato; algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Aunque estos síntomas suelen ser leves y aparecer de forma gradual, existen personas que se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma.

Una de cada seis personas que contrae la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como: hipertensión arterial, problemas cardíacos y/o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Ahora bien, ¿cómo se propaga la COVID-19? Cuando alguien que padece la enfermedad tose o exhala, libera fluidos infectados; la mayoría de estos caen sobre superficies y objetos cercanos (como escritorios, mesas, teléfonos...). Entonces, las personas pueden contagiarse con solo tocar superficies u objetos contaminados y luego llevar las manos a sus ojos, nariz o boca; lo mismo acontece cuando los individuos se encuentran a menos de dos metros de distancia de un portador del SARS-CoV-2.

En otras palabras, el virus se contagia de manera muy similar a una gripe o resfriado común. La mayoría de las personas experimentan síntomas leves y se recuperan, mientras que otros experimentan síntomas más severos y necesitan cuidados médicos profesionales.

Los esfuerzos conjuntos de la OMS y las autoridades de salud a nivel global procuran contener la COVID-19 y evitar que esta continúe su propagación; para tales fines, se necesita del apoyo y colaboración de todos los sectores sociales, incluyendo las empresas y empleadores, quienes ostentan un papel principal en la detención del virus. Bajo ese contexto, los poderes públicos de algunas naciones (incluyendo a la República Dominicana) declararon el estado de emergencia y dispusieron un

catálogo de medidas caracterizadas por el distanciamiento social; por lo que, una gran parte de las empresas se vieron en la necesidad u obligación de paralizar (de manera parcial o completa) sus operaciones, de suspender los contratos de trabajo de sus empleados y de enfrentar un estado de incertidumbre económica.

Con el objetivo de dinamizar la economía nacional y de mermar las inevitables consecuencias negativas de la suspensión de las operaciones económicas, proponemos el siguiente protocolo de buenas prácticas en el lugar de trabajo, para el reintegro seguro de los trabajadores a sus labores, previniendo así -en la medida de lo posible- el contagio de la COVID-19. De este modo, se asume un compromiso serio de selección, verificación y puesta en marcha de todas las medidas de seguridad y de prevención requeridas, a fin de reducir el contagio del virus SARS-CoV-2.

Este protocolo de buenas prácticas en el lugar de trabajo recoge las medidas esenciales de higiene y seguridad aprobadas tanto por las autoridades estatales nacionales, como por los organismos internacionales expertos en la materia, con miras a prevenir el contagio o la exposición al virus SARS-CoV-2.

A fin de abolir la discriminación en el lugar de trabajo, resulta imperativo aplicar exclusivamente las guías contenidas en este protocolo para determinar el riesgo de contagio de la COVID-19. Por tanto, asegúrenos siempre de mantener la confidencialidad de los casos confirmados, sin perjuicio de las excepciones descritas en este documento.

## CLASIFICACIÓN DE LA EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES AL SARS-CoV-2

Según las guías OSHA3993SP y OSHA4001, de la Oficina de Seguridad y Salud Ocupacional en el Trabajo de los Estados Unidos de Norte América (OSHA), el riesgo de los trabajadores a la exposición al SARS-CoV-2 durante un brote depende en parte del tipo de industria y de la necesidad de contacto a menos de seis pies de las personas que se conoce o se sospecha tienen la COVID-19.



**Pirámide de riesgos laborales para la COVID-19.**

OSHA ha dividido las tareas de trabajo en cuatro niveles de exposición al riesgo:

### **1. RIESGO MUY ALTO DE EXPOSICIÓN:**

Los trabajos con riesgo muy alto de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de la COVID-19 durante procedimientos médicos específicos, trabajos mortuorios o procedimientos de laboratorio. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Personas dedicadas al cuidado de la salud y a morgues, que realizan procedimientos generadores de aerosol y que recopilan y/o manipulan especímenes de pacientes potencialmente infecciosos o cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen el virus al momento de su muerte.

### **2. RIESGO ALTO DE EXPOSICIÓN:**

Los trabajos con un alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de la COVID-19. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Personal de apoyo y atención del cuidado de la salud, transportes médicos y trabajadores mortuorios expuestos a pacientes conocidos o sospechosos de la COVID-19 o de cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen el virus al momento de su muerte.

### **3. RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN:**

Los trabajos que requieren contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían estar infectadas, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Aquellos que pueden tener contacto con el público en general (por ejemplo: escuelas, ambientes de trabajo de alta densidad poblacional y algunos espacios de alto volumen comercial, entre otros), incluyendo las personas que regresan de lugares con transmisión generalizada de la COVID-19.

### **4. RIESGO BAJO DE EXPOSICIÓN (DE PRECAUCIÓN):**

Los trabajos que no requieren contacto con personas que se conoce o se sospecha que están infectadas.

- Los trabajadores en esta categoría tienen un contacto ocupacional mínimo con el público y otros compañeros de trabajo.

# I. PRIMERA ETAPA:

# PREPARACIÓN

## I.1. COMUNICACIÓN DEL PROTOCOLO, DE FORMA INTERNA Y EXTERNA

- Impulsar una campaña de comunicación táctica y rápida, para que los empleados apliquen las medidas de higiene establecidas por la empresa y las autoridades gubernamentales de la salud.
- Realizar charlas de salud mental *vía online*, a fin de reducir el nivel de pánico y ansiedad en los empleados.

## I.2. SISTEMATIZACIÓN DE LOS EMPLEADOS

- Mantener en casa a los empleados vulnerables ya identificados: mayores de 65 años de edad, VIH autoidentificados, sobrevivientes de cáncer, personas con tuberculosis y pacientes en diálisis.
- Las siguientes personas podrán permanecer bajo la modalidad del teletrabajo, si las características de su trabajo lo permiten: embarazadas, cardiópatas, diabéticos, asmáticos y enfermos renales. En caso de que deban de asistir a la empresa para desarrollar actividades puntuales, habrán de guardar el cuidado máximo de prevención y el distanciamiento físico y social requerido; por otro lado, si la naturaleza de sus funciones les demandan asistir de forma presencial al trabajo y no se pueden reubicar en otras funciones que les permita teletrabajar, se procederá a la suspensión del contrato de trabajo hasta donde lo permitan las leyes de la República Dominicana y el Programa Fase.

En caso de que las personas con enfermedades preexistentes deban asistir a la empresa, lo harán de forma segura; para tales fines, se contemplará:

- Definir cuáles son los puestos de trabajo que requieren presencia física total o parcial, e identificar que esos empleados hayan sido evaluados por el Departamento de Salud o por el presidente del Comité Mixto de Seguridad y Salud en el trabajo.
- Crear turnos de trabajo por áreas o rotar al personal, para reducir las aglomeraciones.
- Alertar a los empleados para que al reingresar al ambiente laboral comuniquen si se sienten mal de salud y, de ser así, se queden en su casa hasta





que se hayan recuperado y se reintegren cuando hayan recibido el alta por el consultorio médico.

### **I.3. ABASTECIMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO**

- Revisar y asegurar que los equipos de protección personal, así como de higienización de las manos, estén disponibles en almacén y sean suficientes para proveer a todos los puestos de trabajo.
- Revisar y asegurar que los productos de limpieza e higienización de las áreas sean suficientes, para cumplir con los tiempos de desinfección previamente establecidos.
- Colocar alfombras desinfectantes o antibacterianas, para la higienización del calzado de los trabajadores al entrar a la empresa.
- Instalar lavamanos móviles provistos de agua y jabón en la entrada trasera.
- Higienizar los parqueos, con agua a presión y jabón.
- Proveer al personal de limpieza de todos los productos para su protección, tales como: mascarillas y guantes.
- Habilitar zonas de recepción de mercancías que respeten las distancias de seguridad.
- Poner dispensadores de desinfectante de manos en lugares visibles dentro del espacio de trabajo.
- Ubicar las estaciones de trabajo con un mínimo de dos metros de distancia.
- Disponer de zafacones de pedal con fundas rojas, con el objetivo de que sean utilizados exclusivamente para desechar mascarillas, guantes y otros equipos contaminados; y de eliminar de manera conjunta con los desechos biomédicos del consultorio médico.
- Eliminar el uso de huellas dactilares para acceder a las instalaciones de la empresa, en aquellos casos donde aplique; si fuere obligatorio usar el pon-

chador con huellas, se deberá disponer de un dispensador con desinfectante para las manos.

- Realizar previamente una inspección y organización de los espacios de trabajo, asegurando así el distanciamiento adecuado de dos metros entre cada persona.
- Señalizar en el piso de la Recepción la distancia de dos metros, donde habrá de colocarse la persona para la atención durante el proceso de "sistema de registro de visitantes".
- En las áreas donde no se pueda respetar el distanciamiento de dos metros, colocar divisiones (en plástico o cristal) entre los cubículos.
- Definir un protocolo de uso de ropa, donde se prohíba el uso de calzado abierto y la ropa con mangas cortas.
- Establecer una política para el uso del ascensor de no más de dos personas por viaje.
- Imponer como política el uso obligatorio de la mascarilla, para acceder a las instalaciones y a los vehículos colectivos.
- Difundir una política de no aglomeración de empleados en las áreas comunes.
- Organizar el horario de almuerzo; y limitar o restringir las estadias en los comedores.
- Restringir las visitas a sitios de comidas y colmado; así como la entrada a las instalaciones de despachadores a domicilio (delivery).

#### **I.4. PROCESO DE HIGIENIZACIÓN (PERSONAL DE LIMPIEZA)**

- Ejecutar una limpieza a profundidad de todas las instalaciones y de todas las áreas de trabajo, incluyendo la desinfección de los parqueos, previo al reintegro de los empleados.
- Desinfectar con hipoclorito de sodio (20 ml por cada litro de agua), usando abundante agua y jabón o detergente.

## **I.5. MEJORA DEL SISTEMA DE VENTILACIÓN DEL EDIFICIO Y REVISIÓN DE LOS CONTROLES DE ENTRADA Y SALIDA**

- Aumentar los niveles de ventilación, evitar las temperaturas muy bajas en las oficinas y darle mantenimiento a los aires acondicionados (limpieza o cambio de filtro).
- En caso de que sea posible, incrementar el porcentaje de aire exterior que circula en el sistema.
- Instalar purificadores de aire en espacios cerrados o con aire acondicionado.

## **I.6. HIGIENIZACIÓN DE LOS VEHÍCULOS**

- Asegurar la limpieza profunda de todos los vehículos.

## **I.7. COMISIÓN DE EJECUCIÓN Y SEGUIMIENTO**

- Designar a un personal encargado de establecer la ejecución del protocolo y del cumplimiento de las medidas identificadas. Este estará a cargo de la Dirección de Capital Humano, a través de su Departamento de Seguridad y Salud y de su oficial de cumplimiento.



## II. SEGUNDA ETAPA:

# SALUD Y SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

### II.1. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD Y SEGURIDAD DEL PERSONAL

A continuación, se enumeran las medidas preventivas orientadas a la seguridad y salud de los empleados, las cuales serán ejecutadas por la compañía tras la reintegración laboral:

#### II.1.1. Iniciativas orientadas a los trabajadores

- Mantener la capacitación, promoción, prevención de la salud y orientación de cara a la COVID-19; así como la colocación de materiales educativos en murales y lugares visibles.
- Velar por el uso obligatorio de mascarillas desde el trayecto al trabajo, durante las horas laborales, recordando que deben utilizarlas hasta el retorno a sus hogares.
- Lavar sus manos cada vez que entren y salgan de un área de la empresa (agua, jabón y/o gel antibacteriano con 70 % de alcohol o más).
- Realizar un levantamiento de datos médicos tanto de los trabajadores, a través de un formulario que tendrá a bien preparar y compartir la compañía.
- Identificar a las personas que pueden estar en riesgo y apoyarlas, sin promover estigmas ni discriminación. En estos casos se recomienda, en la medida de lo posible, el trabajo remoto.
- Mantener el protocolo de actuación en casos sospechosos del virus: toda persona con dos o más síntomas de la enfermedad, con un familiar enfermo por el coronavirus, que haya establecido un contacto previo con un enfermo o que haya viajado al extranjero, es considerada como sospechosa de la enfermedad; por tanto, deberá de notificar a su supervisor y de acudir de inmediato al departamento de salud para evaluación.
- Al sospechoso con síntomas, el consultorio médico proporcionará aislamiento domiciliario y emitirá una licencia por 14 días. Además, gestionará la realización de la prueba Elisa y PCR con el laboratorio; y, en caso de que las pruebas sean negativa, se reintegrará al empleado a sus funciones.



- Los empleados no deben volver a trabajar hasta que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento domiciliario de negatividad del virus en pruebas PCR, en consulta con los proveedores de atención médica.
- Los empleados que estén negativos a la COVID -19, pero que tienen un familiar enfermo en casa con COVID - 19, deben notificar a su supervisor y permanecer en el hogar en teletrabajo (cuando esta posibilidad aplique), enviando a su supervisor evidencias de la positividad del virus en alguien de su núcleo familiar.
- Los empleados con prueba Elisa IgM positiva o PCR detectado, deberán de permanecer de licencia médica, en aislamiento o ingresados, si su estado de salud así lo amerita.
- Se identificará a los contactos directos de la persona enferma, que trabajen en la empresa, y se les gestionará las pruebas Elisa y PCR a través del laboratorio. En caso de que las pruebas determinen la presencia del virus a través de la IgM positiva o PCR detectado, se procederá al aislamiento domiciliario y a otorgar la licencia médica correspondiente.
- En el caso de los contactos directos de pacientes sospechosos o positivos, en lo que se reciben los resultados, se reforzarán las medidas de seguridad y prevención en sus áreas de trabajo.
- En los casos donde estén involucrados más de cinco personas dentro de los contactos, se considerará la realización de una jornada masiva de pruebas Elisa o PCR.
- Para el reintegro del personal se acogerán los lineamientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud Pública vigente al momento.

### **II.1.2. Transporte seguro del personal**

- En el caso de los vehículos que son subcontratados para el transporte de los empleados, deberán adherirse a la política de higienización establecida más arriba.

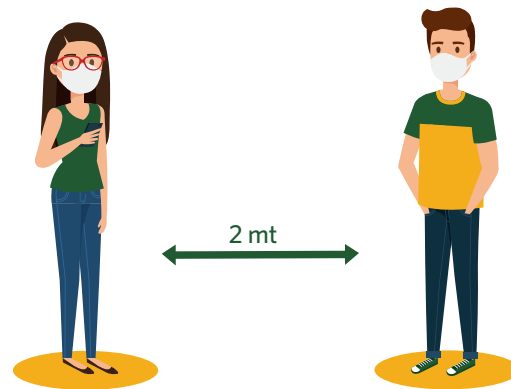
- Habrá un dispensador de desinfectante en cada vehículo destinado al transporte de empleados, de manera que cada persona que ingrese al vehículo se desinfecte las manos.
- Si se confirma que un empleado tiene una infección por COVID - 19, los empleadores deben informar a sus compañeros de trabajo sobre su posible exposición a COVID - 19 en el lugar de trabajo, pero mantener la confidencialidad del caso. Los compañeros de trabajo se deben mantener en seguimiento para detectar síntomas (Fiebre, tos, falta de olfato o sabor), y realizar pruebas de PCR a los que presenten síntomas o hayan tenido un mayor contacto con el caso
- Al acceder al transporte de empleados, se tomará la temperatura corporal y se medirá el nivel de oxígeno. **En caso de que algún pasajero presente síntomas, el conductor deberá informar al consultorio médico, tomando en cuenta que el afectado utilizará la mascarilla en todo el trayecto.**
- El establecimiento de la mayor distancia posible entre los ocupantes del vehículo será preponderante, por lo que solamente podrá sentarse una persona por fila de asientos y en diagonal.
- **Se recomienda el lavado constante de manos.**
- Todos los ocupantes del vehículo utilizarán una mascarilla durante el desplazamiento (siempre teniendo especial precaución al ponerse y quitarse esos aditamentos); además, deberán de disminuir las conversaciones.
- Para montarse y desmontarse de los vehículos se establecerá un orden para garantizar la distancia mínima de los dos metros.
- La empresa facilitará equipos de protección individual a aquellos trabajadores que se desplacen en vehículos particulares y/o en los de la empresa.
- De ser posible, los cristales del vehículo se mantendrán abiertos para permitir la circulación de aire.
- La salida ordenada del vehículo de transporte se hará de adelante hacia atrás, con la finalidad de evitar posibles tumultos.

- A la llegada a las instalaciones, se mantendrá el distanciamiento físico en la ruta del autobús al área de trabajo.
- De cara al transporte propio/privado, aplicar las mismas medidas del transporte empresarial al llegar a las instalaciones, incluyendo la toma de temperatura y el uso del oxímetro.
- En cada vehículo del transporte de empleados se dispondrá de un desinfectante.
- Previo a la salida del autobús, deberá de colocarse un anuncio-recordatorio sobre las medidas a ser tomadas en el transporte.

### **II.1.3. Horas de afluencia en las instalaciones de la empresa**

- Asignar turnos flexibles de horario de almuerzo para evitar aglomeraciones.
- Adaptar las condiciones materiales y organizativas a las nuevas situaciones, por lo que se recomienda flexibilizar los horarios o hacer turnos de horario físico para empleados de distintos departamentos, a fin de evitar la concurrencia.
- En los puntos de acceso a la empresa, tener paciencia y mantener el distanciamiento (de al menos dos metros) con relación a la persona más cercana.
- Al llegar a las instalaciones, cada empleado deberá pasar por el proceso de control de acceso, permitiendo la toma de su temperatura y la medición de la saturación de oxígeno; en caso de que los resultados estén fuera de los valores de referencia, no se permitirá su acceso y se referirá de inmediato al consultorio médico.
- Evitar las aglomeraciones en las áreas comunes.
- Utilizar el carné o la credencial para acceder a la empresa, escaneándola o presentándola a una distancia razonable, sin tener contacto directo con otra persona.

#### II.1.4. Distanciamiento físico



- Mantener al menos dos metros de distancia con relación a otras personas.

#### II.1.5. Medidas preventivas orientadas a la higiene en el lugar de trabajo

A continuación se enumeran las medidas preventivas orientadas a la higiene en el lugar de trabajo, que serán ejecutadas por la compañía antes y durante la reintegración laboral:

##### II.1.5.1. Limpieza y desinfección en el lugar de trabajo

- Limpiar, por lo menos dos veces al día, todas las áreas de trabajo. Se pondrá especial atención en puntos críticos, tales como: puertas y manubrios, interruptores de luz, pasamanos de escaleras y botones del ascensor.
- Higienizar los baños al menos dos veces al día y siempre en cada cambio de turno.
- Vaciar los zafacones por lo menos dos veces al día.
- Realizar al menos una vez al mes una limpieza profunda de todos los espacios de las instalaciones; así como de superficies, tales como: escritorios, mesas, teléfonos y teclados, entre otros.
- Desinfectar todas las estancias, en especial por donde transitan los empleados: pasillos, áreas de trabajo, escaleras, pasamanos, puertas, casilleros y estaciones laborales.
- Aumentar la frecuencia de higienización en el área del comedor.



- Usar guantes desechables al limpiar y desinfectar las superficies. Los guantes deberán desecharse después de cada limpieza. Si se usan guantes reutilizables, estos han de estar dedicados a la limpieza y desinfección de superficies frente a la COVID-19, y no se usarán para otros fines.
- Realizar rondas de vigilancia y seguimiento de la correcta ejecución de las medidas higiénicas y de seguridad dentro de la empresa.
- Limpiar y desinfectar las áreas que han estado en contacto con una persona sospechosa de ser portadora del SARS-CoV-2.
- Asegurar que los dispensadores se rellenen regularmente, con al menos un 60 % a 95 % de alcohol.

#### **II.1.5.2. Desinfectantes de limpieza a utilizar**

- Diluciones de cloro en agua, a razón de 5 mililitros (una cucharada) por galón de agua; y llenado de frascos con atomizador para la desinfección de cristales, puertas, manubrios e interruptores, entre otros.
- Alcohol al 70 %, jabón de cuaba, detergente e hipoclorito de sodio.
- Paños desechables (wipes) untados de cloro o alcohol.

#### **II.1.5.3. Equipos de protección personal**

- El personal de limpieza usará los equipos de protección conforme a lo ya definido de acuerdo a sus riesgos (respirador o cubrebocas N95, lentes claros y guantes de goma).



- Este personal estará instruido sobre cuál es la mejor forma de realizar su labor, tomando en cuenta todas las medidas de precaución necesarias para salvaguardar su vida y la de todo el personal de la empresa.
- Las mascarillas -en caso de ser de tipo quirúrgico-, así como los guantes, son de un solo uso, por lo que no se deben lavar para ser reusados.
- Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarillas, es necesario que el personal a cargo realice una completa higiene de manos con agua y jabón, al menos de 40 a 60 segundos.

#### II.1.5.4. Higiene de los vehículos

- Asegurar la limpieza profunda de los vehículos al menos una vez por semana.
- Todo empleado con un vehículo a su cargo será responsable de la higienización diaria del mismo, utilizando desinfectante y un paño o una toalla de papel desechable para estos fines (esto deberá de ser descartado luego de su uso).
- Desinfectar las áreas táctiles antes de cada traslado, poner especial atención en los siguientes aditamentos:
  - ✓ Manubrios exteriores e interiores de la puerta del conductor.
  - ✓ Apoyabrazo de la puerta del chofer.
  - ✓ Interruptores de vidrios y seguros, tanto de las puertas como del guía.
  - ✓ Palanca de control de limpiaparabrisas.
  - ✓ Palanca de señales direccionales, palanca de cambios y botón de encendido.
  - ✓ Portavasos, apoyabrazo central, panel de instrumentos y ventanillas de aire acondicionado (A/C).
  - ✓ Cinturones de seguridad, hebilla del cinturón de seguridad y pestillo.
  - ✓ Palanca para abrir el bonete y controles de los asientos.



#### II.1.6. Calidad del aire en las áreas de trabajo

- Asegurar diariamente la ventilación periódica en las áreas donde sea posible, por un espacio de cinco minutos. El objetivo es ayudar a la renovación del aire y hacerlo de manera habitual.

- Reforzar la limpieza de los filtros de todos los aires acondicionados de la empresa, por lo menos cada 15 días; y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización.
- Incrementar, donde sea posible, la circulación de aire fresco en oficinas y despachos.

### **II.1.7. Responsabilidades de los empleados**

- Respetar las políticas y disposiciones de prevención y distanciamiento, establecidas previamente por la empresa.
- Utilizar las servilletas desechables con desinfectante que les son provistas, para limpiar las superficies más usadas.
- Utilizar urinales alternados en caso de que haya dos o más personas en el baño.
- Mantener las políticas de higiene y el distanciamiento, cuando se utilicen las duchas.
- Auxiliarse de los codos y piernas para abrir las puertas, de ser posible.
- Lavarse las manos de manera obligatoria cada vez que el trabajador se traslade de un área a otra dentro del espacio de trabajo, así como cuando se disponga a entrar y salir de la empresa o de su espacio de trabajo; para tales fines, utilizará agua, jabón o gel antibacteriano.
- De ser posible, se recomienda utilizar el teléfono para cualquier tipo de comunicación verbal o el correo electrónico para la comunicación escrita.
- Usar los equipos de protección personal que le son provistos por la empresa.
- Respetar el distanciamiento a más de dos metros, tal y como está políticamente establecido.
- Desestimar los utensilios, teléfonos y herramientas de los compañeros de trabajo hasta desinfectarlos antes de proceder con su uso.
- Utilizar su botella de agua y taza propia.

- Evitar reuniones o encuentros no prescindibles; y promover tanto las reuniones virtuales como la comunicación electrónica.
- Evitar tocarse la cara.
- Evadir el contacto físico, incluyendo los saludos de manos y de besos.
- Reportar de inmediato si el trabajador presenta algún síntoma o si estuvo con un familiar o con alguna persona enferma.
- Mantener distancia en el comedor durante la hora de almuerzo.
- Utilizar asientos alternados (conforme a la modalidad aplicada en el transporte).
- Usar obligatoriamente las mascarillas y no llevarse las manos a la cara.
- Lavar las manos antes y después del almuerzo, siguiendo las instrucciones de este protocolo.
- Se recomienda traer su almuerzo de casa.
- Retirarse inmediatamente del comedor toda vez que haya finalizado de almorzar.

#### **II.1.8. Promoción de la higiene entre los trabajadores**

- Exhibir carteles que promuevan el lavado de las manos (con agua y jabón, durante al menos 40 segundos cada vez).



- Colocar en sitios visibles un instructivo de cómo lavarse las manos adecuadamente.
- Proveer pañuelos y servilletas a los empleados.
- Revisar los consejos de las autoridades locales.

### II.1.9. Equipos de protección personal

PUESTOS DE TRABAJO	MASCARILLA QUIRÚRGICA	MASCARILLA DE TELA REUSABLE	RESPIRADOR N95	GUANTES	CARETAS FACIALES	TRAJES CONTRA PARTICULAS
Oficiales de seguridad	●	●		En caso de necesidad		
Técnicos de alarma			●	●	●	
Transportistas de valores y envíos	●		●	●	●	
Supervisores motorizados e instaladores	●	●	●	●	●	
Oficiales de seguridad en centros de salud y laboratorio	●		●	●	●	●
Oficiales de seguridad industrial	●	●	●	En caso de necesidad		
Personal de limpieza			●	●		
Empleados de oficina	●	●		En caso de necesidad		
Personal de salud	●		●	●	●	●
Cajeros presenciales	●		●	●	●	
Cajeros en centros de efectivo			●	●		

En el acápite anterior se abordaron las medidas que deben de ser acatadas por el trabajador, incluso después de concluir la jornada laboral; principalmente, las prevenciones de higiene enunciadas en el título II de este documento y la notificación obligatoria cuando un miembro del hogar o entorno contrae el SARS-CoV-2.

## III.1. MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

### III.1.1. Cómo lavarse las manos de forma correcta

- Mójese las manos.
- Frótese las manos entre sí.
- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos; y viceversa.
- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación; y viceversa.
- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación; y viceversa.
- Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
- Enjuáguese las manos y séqueselas con una toalla de un solo uso.
- Utilice la toalla para cerrar el grifo.
- ¡Bien hecho! Ahora sus manos están seguras.





## **III.2. CÓMO COLOCARSE, UTILIZAR Y DESECHAR LAS MÁSCARAS QUIRÚRGICAS**

- Antes de ponerse una mascarilla, debe de lavarse bien las manos con un desinfectante a base de alcohol y/o con agua y jabón.
- Cubra su boca y nariz con la mascarilla, y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; y si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol y/o con agua y jabón.
- Cambie de mascarilla tan pronto esté húmeda.
- No reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: retírela por detrás (no toque la parte delantera); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol y/o con agua y jabón.

### **III.2.1. Otras medidas preventivas**

- Evitar el uso de aire acondicionado, pues no es recomendable.
- Utilizar ventiladores, en caso de no poder ventilar las habitaciones de manera natural (abriendo ventanas).
- Tratar de no apoyarse en las paredes, puertas o superficies del elevador.
- Presionar los botones del ascensor con guantes o con el codo.
- Tirar los guantes desechables a la basura.
- Subir y bajar las escaleras sin tocar las barras de apoyo, en caso de ser posible.

### IV.1. ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN INTERNA Y EXTERNA

- Colocar en áreas de mayor visibilidad de información todo lo concerniente a prevención e higiene, fomentando de forma clara el lavado constante de manos.
- Proporcionar canales de información con relación al uso correcto de los equipos de protección individual y a las medidas de prevención.
- \* Compartir con su equipo solamente aquella información proveniente de fuentes de salud autorizadas y oficiales, a fin de evitar la desinformación.
- Impartir capacitaciones constantes de las medidas de prevención e higienización a los trabajadores, y dotar al lugar de trabajo de carteles informativos relativos al lavado de manos y a la higiene respiratoria (forma de toser y estornudar).
- Acatar la información emitida por fuentes oficiales.

#### IV.1.1 Cómo ayudar a personas vulnerables

##### IV.1.1.1. Personas mayores con enfermedades subyacentes

- Controle diariamente si este tipo de personas presentan síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar. Si algún integrante del hogar tiene estos síntomas, evite el contacto físico e intensifique las medidas de prevención.
- Verifique si presentan síntomas de la COVID-19; de ser así, contacte de inmediato a su proveedor de salud.
- Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos de las autoridades locales.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies donde están, y mantenga la casa bien ventilada.
- Evite compartir con ellos objetos que puedan ser una vía de contagio, tales como: vasos, cubiertos y toallas.





- Asegúrese de que tener a mano sus medicamentos regulares para por lo menos un mes, en caso de verse obligados a quedarse en casa.
- Siga las medidas de distanciamiento físico de su área, y evite los espacios compartidos (como sosteniendo grandes reuniones).
- Si han de acudir a un centro de salud, usen mascarilla; y, en lo posible, eviten el transporte público.
- Sea amable y muestre empatía; escúchelos y hable con ellos; y ayúdelos a sobrellevar el estrés.

#### **IV.1.1.2. Cuando se tienen niños en el hogar**

- Limpie y desinfecte los juguetes regularmente.
- Desinfecte las superficies constantemente.
- Evite sacar a los niños de casa.
- Lávese las manos al llegar a casa antes de saludar o cargar a los niños.



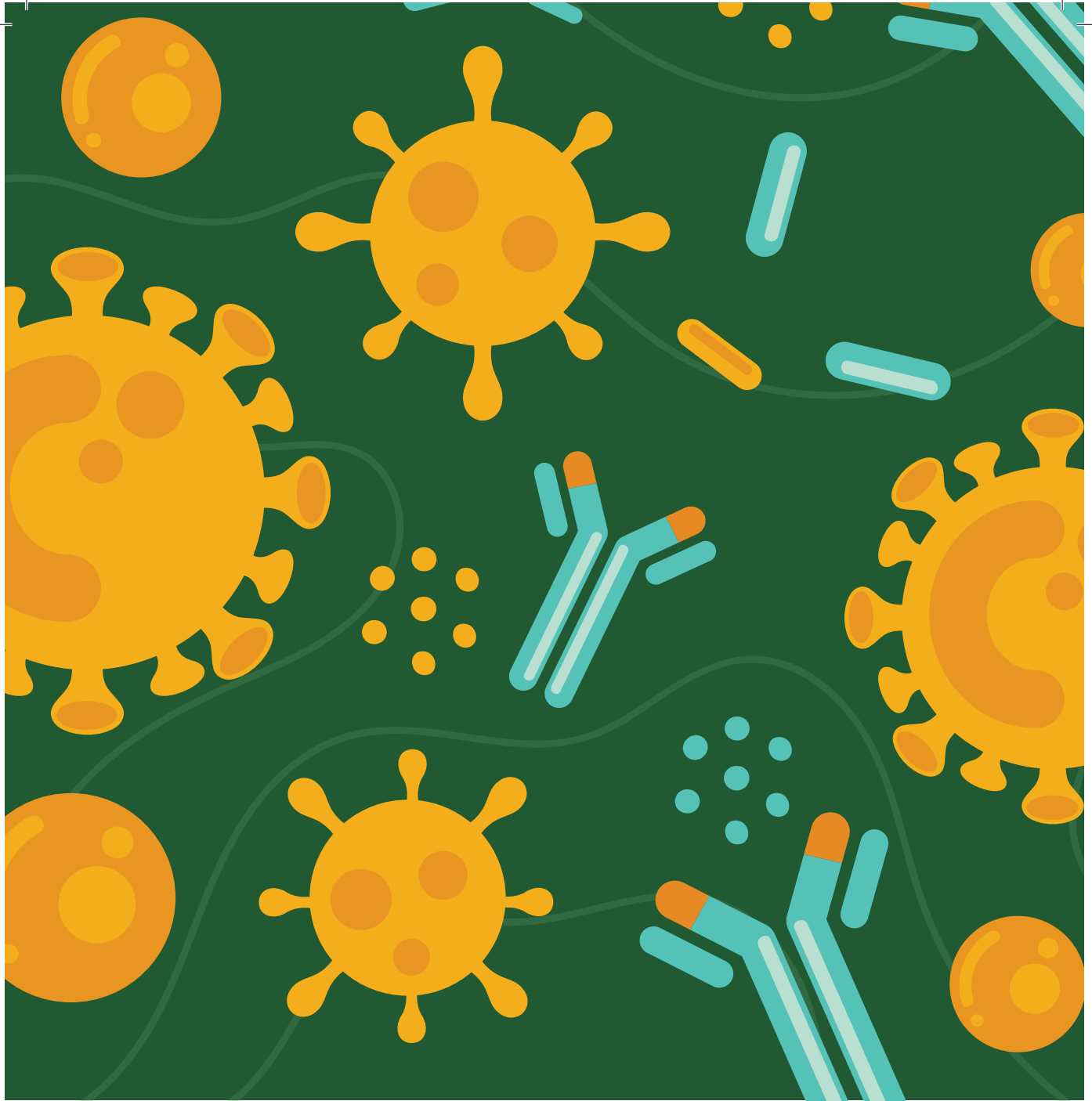
- No hablar o soplar la comida de los bebés.
- No comparta los utensilios con otros niños.
- Evite el contacto de sus pequeños con personas que estén enfermas.
- Mantenga el contacto con los colegios y escuelas.

## **IV.2. LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE LA COVID-19**

- Seguir un estilo de vida saludable, lo cual incluye adoptar una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contacto social (con sus seres queridos, en casa; y con familiares y amigos, por medio del correo electrónico y/o del teléfono).
- No recurrir al tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.
- Contactar al Departamento de Salud Ocupacional o a los profesionales de salud mental que tiene disponibles el Ministerio de Salud Pública, si se siente desbordado por la situación.
- Contar con un plan en el cual sepa dónde y cómo buscar ayuda, para atender a sus necesidades de salud física y mental, de ser necesario.
- Informarse sobre los hechos y reunir información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables.
- Investigar todo lo concerniente a la COVID-19 en fuentes autorizadas, en las que pueda confiar, tales como: el portal de la OMS o del Ministerio de Salud Pública.
- Limitar el nivel de preocupación y nerviosismo, reduciendo el tiempo que pasa escuchando o viendo noticias de los medios de comunicación que le generen malestar.
- Recurrir a capacidades utilizadas en el pasado y que le hayan ayudado a sobrepasar a las adversidades de la vida; impleméntelas en estos momentos para manejar sus emociones durante este difícil período.

# SALUDO SEGURO





# DOMINICAN WATCHMAN

Calle Jose Lopez No. 1, Los Prados, Santo Domingo.  
Tel. 809-548-7761 | [www.dwn.com.do](http://www.dwn.com.do)

