



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD POR MOTIVO
DE PANDEMIA COVID-19 PARA LA MICRO,
PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA (MIPYME)
DEL SECTOR COMERCIO Y SERVICIOS



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



CCIT
CÁMARA DE COMERCIO
E INDUSTRIA DE TEGUCIGALPA

EMPLEANDO
FUTUROS

Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios. Versión I.

Tegucigalpa MDC 25 de mayo del 2020.

Secretaria de Trabajo y Seguridad Social.

CONTENIDO

I. Introducción / 7

II. Antecedentes / 8

**III. Precauciones y recomendaciones específicas
para la seguridad y salud en el lugar de trabajo
en la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME)
del sector comercio y servicios / 9**

IV. Referencias Bibliográficas/ 13

V. Anexos / 15

I. INTRODUCCIÓN

Le corresponde a la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social la inspección y evaluación de los centros de trabajo, así como velar por el cumplimiento a la legislación y normativa laboral nacional en materia de prevención sobre seguridad y salud de los trabajadores; de manera especial, lo previsto en el Código de Trabajo, Reglamento General de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales y la Ley de Inspección de Trabajo. De igual manera contemplar el cumplimiento de las normativas y recomendaciones de los organismos internacionales relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo, como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Es por ello, que con la colaboración de la Asociación Hondureña de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional ASOHMET, el Centro de Investigación y Desarrollo en Salud, Trabajo y Ambiente (CIDSTA) de la Facultad de Ciencias Médicas UNAH y la Maestría en Gestión de la Salud, Seguridad y Ambiente en el Trabajo de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), y con aprobación de la Secretaría de Salud, la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA), la Secretaria de Seguridad y Policía Nacional de Honduras, se elabora el presente Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios el cual, tiene un alcance nacional.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y disminuir las consecuencias de la propagación e infección por SARS-CoV-2, en la población trabajadora del país, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus. Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades labores en las organizaciones, los centros y lugares de trabajo, sin perjuicio de las reglamentaciones adicionales que se establezcan para cada actividad económica y profesión u oficio, en particular.

Para los efectos de aplicación de este protocolo, se entenderán como medidas de prevención en los centros y lugares de trabajo todas aquellas que permitan el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- a)** Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todas las actividades económicas y en todas las organizaciones, centros y lugares de trabajo.
- b)** Garantizar el desarrollo de programas permanentes de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a proteger y mantener la salud de los trabajadores y el adecuado funcionamiento de sus actividades.
- c)** Observar en todas las actividades económicas, las disposiciones legales referentes a normas y medidas de seguridad y salud aplicables.
- d)** Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los trabajadores los instructivos y las medidas de prevención y control que se emitan y adopten sobre la COVID-19.
- e)** Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de prevención y control biológicas.
- f)** Cumplir las disposiciones de este protocolo, así como las normas, reglamentos, manuales e instructivos que se creen para la prevención de la COVID-19.
- g)** Utilizar y mantener activos los sistemas y programas de seguridad y salud en el trabajo, utilizados para la prevención de riesgos profesionales, en especial los biológicos.
- h)** Mantener comunicación permanente con el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (SINAGER), la Secretaría de Salud, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social, hospitales y clínicas públicas y privadas para establecer y aplicar las medidas preventivas para el cuidado de la seguridad y, en especial, las relacionadas con la COVID-19.
- i)** Establecer los mecanismos de comunicación necesarios con las instancias públicas y privadas, que garanticen la participación y efectiva en las estrategias de vigilancia en salud y epidemiológica, nacional e internacional.

Es importante señalar, que las repercusiones de la pandemia y, especialmente, de una de sus más importantes medidas epidemiológicas, que es el aislamiento social, a través del confinamiento (cuarentena), tiene consecuencias considerables y un alto impacto en la economía. Desde los altos costos para suplir las necesidades en salud, y la paralización parcial o total de la actividad productiva y de servicios, que afecta desde las empresas formales hasta las actividades de la economía no formal, que en el país representa alrededor del 70 % de los trabajadores.

Como consecuencia, un alto porcentaje de los 4 millones de personas ocupadas en el país se encuentra o encontrará en una alta probabilidad de perder sus ocupaciones laborales o que estas se vuelvan más insalubres, inseguras y hasta precarias.

Es por ello por lo que la Secretaría de Trabajo y Seguridad Social, cumpliendo su función de velar por la salud de todos los trabajadores a nivel nacional, reconoce la importancia de brindar asesoría y apoyo a trabajadores, organizaciones, centros de trabajo a enfrentar los inmensos retos que significa garantizar el equilibrio entre la salud y el trabajo.

Este protocolo se estructura en cinco apartados, que comienzan con antecedentes sobre el agente viral SARS-CoV-2 y la pandemia por COVID-19, además de recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica basada en la triada ecológica. En el apartado precauciones y medidas específicas para la seguridad y salud en el trabajo se detallan las principales medidas a considerar de manera general y específica para las actividades de la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios. En el apartado referencias bibliográficas, se brindan las fuentes de información científicas y técnicas consideradas como relevantes en el tema. Por último, en el apartado de anexos, se presenta infografías de utilidad para reforzar los contenidos, la puesta en práctica y la ejecución del protocolo.

Este protocolo, al igual que los específicos para los otros rubros económicos, se ha preparado en corto tiempo, por lo que se agradece de manera especial, a la Delegación de la Unión Europea en Honduras, quien mediante el programa EUROEMPLOO apoyó decididamente este esfuerzo de gran valor científico y técnico.

II. ANTECEDENTES

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Los dos más conocidos por sus consecuencias sobre la salud, son los que provocaron las epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) en el 2002, con alrededor de 8096 muertes reportadas y un 10 % de letalidad y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) en el 2012, con alrededor de 2494 muertes y un 35 % de letalidad.

En diciembre de 2019, fue reportado en la ciudad china de Wuhan, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2 que ha provocado que la OMS decrete la primera pandemia mundial por una enfermedad desde principios del siglo XX, en que se desarrolló la llamada Gripe española.

Las consecuencias de la pandemia dependen de las características del SARS-CoV-2, incluyendo de la magnitud y eficacia de su propagación entre las personas, las formas clínicas de presentación de los casos y las medidas médicas, epidemiológicas, sociales, políticas, económicas, entre otras, que estén disponibles para controlar el impacto del virus. El SARS-CoV-2 representa una seria amenaza no solo para la salud individual, sino en especial para la salud pública.

La probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

Los datos sobre casos confirmados, muertes y tasa de letalidad por SARS-CoV-2, se modifican constantemente, y Honduras no es una excepción.

Las vías de transmisión, exposición y contagio del SARS-CoV-2, son en la actualidad suficientemente conocidas, por lo que las medidas para prevenir las mismas y evitar la enfermedad deben ser consideradas esenciales para el control de la pandemia.

Recomendaciones Generales para Detener o Romper la Cadena de Transmisibilidad o Cadena Epidemiológica

Sobre el agente:

- Evaluación y control de la presencia del virus.

Sobre el ambiente:

- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (1.5 a 2 metros).
- Evitación de contactos entre personas.
- Evitación de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfección de objetos o superficies de manera frecuente.

Sobre el huésped u hospedero:

- Determinación y aislamiento de personas con factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de personas que convivan con personas que presenten los factores de riesgo.
- Determinación y aislamiento de sospechosos de infección siguiendo las normas de la Secretaria de Salud de Honduras, para tal fin.
- Determinación y aislamiento de enfermos siguiendo las normas de la Secretaria de Salud de Honduras, para tal fin.
- Educación, formación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS-CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de EPP, cambio frecuente y lavado de la ropa).

- Uso de los Equipos de Protección Personal adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel). Según aplique el caso. Mascarilla es obligatoria para todo trabajador.

Detección de sospechosos y enfermos:

- Referir a evaluación médica todo caso de síntomas de resfriado, fiebre, tos, etc.,
- Para valoración adecuada de cada caso, tratamiento y recomendación de aislamiento y seguimiento epidemiológico si aplica, el cual lo realizara la Secretaria de Salud por medio de el epidemiólogo asignado a cada región del país.

III. Precauciones y Recomendaciones específicas para la seguridad y salud en el lugar de trabajo en la micro, pequeña y mediana empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios.

Objetivo Específico

Aplicar las medidas preventivas de bioseguridad para evitar la propagación de la pandemia COVID-19 en el personal de la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicio y sus clientes; y así garantizar el bienestar y la salud de los empleados, clientes, proveedores y la comunidad de Honduras.

A. Medidas Generales

Existen al menos 7 medidas de cumplimiento general, que deben ser establecidas para todas las actividades económicas.

I. Distanciamiento o aislamiento de personas:

Sensibilización sobre el manteniendo de las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).

Creación de estrategias para el uso de Lugares o áreas comunes, de reunión o concentración de personas.

2. Normas de etiqueta respiratoria.

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos. Las medidas son:

- Toser y estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el ángulo interno del codo flexionado (fosa del codo o cubital).
- Utilizar pañuelos o toallas desechables, y desecharlos tras su uso.
- Depositar los pañuelos o toallas desechables en recipientes con este fin, con tapas de pedal.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos de manera innecesaria.
- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Lavarse las manos de manera frecuente, en especial cuando se han manipulado objetos o se ha tenido contacto con superficies.
- Conversar manteniendo distancias de seguridad, en especial cuando se realice con personas con síntomas respiratorios.
- Evitar entrar en contacto con personas sospechosas o con síntomas y signos respiratorios.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- Informar y buscar ayuda médica si se presentan síntomas o signos respiratorios o si se ha estado en contacto directo con personas sospechosas o con síntomas respiratorios.
- Informar sobre la presencia de personas sospechosas o con síntomas respiratorios, en especial en lugares y empresas.

3. Lavado de manos.

Capacitación sobre la técnica adecuada para el lavado de las manos

Por lo general, se recomiendan la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La duración mínima es de un (1) minuto:

- Mojar las manos con agua y jabón.
- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.

- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

El lavado y desinfección debe de ser frecuente, mientras desarrollan la actividad laboral. La frecuencia debe de ser establecida de acuerdo con el tipo de actividad.

Capacitación sobre los productos adecuados para el lavado y desinfección de las manos (agua y jabón, alcohol con glicerina, alcohol gel).

Estos productos deben de ser suministrados por la persona responsable o el empleador. La Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios y puestos de trabajo deben contar con instalaciones para el lavado de manos que dispongan de agua y jabón, dispensadores de alcohol en gel o en glicerina.

El lavado de las manos se realizará de manera obligatoria, antes de colocarse el EPP y después de su retirada. Cuando las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos con base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico. La utilización de guantes nunca exime de realizar un correcto lavado de las manos luego de su retirada. Las uñas deben estar cortas y bien cuidadas.

Lavarse o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:

- Luego de toser o estornudar.
- Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
- Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectivo o público.
- Antes y después de visitar lugares públicos.
- Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero.
- Antes y después de tocar animales o personas.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
- Antes y después de la realización del trabajo.

- Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan. Estará definida en cada Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios.

4. Limpieza y desinfección de objetos y superficies.

Aseguramiento de una correcta limpieza de los objetos y las superficies.

El procedimiento de limpieza y desinfección de objetos y superficies relacionados con el trabajador se realizará de acuerdo con la manera habitual de limpieza y desinfección del centro de trabajo. Garantizando que la frecuencia esté relacionada con el uso de estos. Luego de la limpieza y desinfección los mismos deben de quedar sin humedad.

Para la limpieza y desinfección se pueden emplear toallas con desinfectante, agua y jabón o los detergentes y desinfectantes que de manera habitual se encuentran autorizados para tal fin (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias, desde adentro hacia afuera.

- Se debe de evitar en lo posible el uso de escoba en áreas de mayor riesgo.
- Se utilizarán técnicas de doble cubo (ver anexos).
- El material utilizado que sea desechable se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2. Dentro de las recomendaciones están:

- a.** Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas)
 - Utilice una solución de alcohol al 70% al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire
- b.** Para superficies de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras:

- Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5%) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
- Utilice amonio cuaternario al 5% de dilución, siga las instrucciones de cada proveedor para su dilución en caso de ser más concentrado. Espere al menos 10 minutos para que actúe.
- Utilice el peróxido de hidrógeno uso comercial al 3% deje actuar por al menos 5 minutos.
 - a. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS-CoV-se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

5. Manipulación y uso de Equipo de Protección Personal.

Capacitación sobre el uso y manipulación (puesta y retirada) de los EPP.

Los EPP de un solo uso o los desechables, debe de ser eliminado bajo los estándares establecidos para evitar la contaminación cruzada de otros sitios, objetos, productos o superficies.

6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

En las empresas donde esté conformada y en funcionamiento la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad, esta debe de jugar un rol fundamental durante la implementación de las medidas por SARS-CoV-2. Es imprescindible que se establezcan un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan dentro de la empresa.

Es necesario que las organizaciones o centros de trabajo que disponen de servicios de atención en salud extremen las medidas de detección de sospechosos y enfermos. El personal de salud debe de estar debidamente capacitado para el abordaje de personas sospechosas o enfermos por SARS-CoV-2 según los protocolos y estándares establecidos en el país y en su defecto, en la empresa.

7. Vigilancia en salud o epidemiológica.

Si la organización o centro de trabajo dispone de un programa o plan de vigilancia, debe de considerar las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con las autoridades e instituciones responsables.

B. Medidas específicas

Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad económica que desempeñe la persona. Estos escenarios son los siguientes:

I. Transporte de la Vivienda al Trabajo (organización o centro) y viceversa:

Transporte de los trabajadores

Se recomienda a los trabajadores y clientes, que utilizan transporte propio, realizar la limpieza de las superficies de uso frecuente, utilizando una solución desinfectante y el EPP necesario antes y después de su uso.

Limpieza de vehículos de transporte

Se deben limpiar con una solución desinfectante, es indispensable el uso guantes y mascarilla, al momento de realizar la actividad de desinfectar:

- Seguros de puertas
- Manija y superficie de agarre de las puertas
- Volante, indicadores, interruptores del tablero
- Rejillas de aireas acondicionados
- Superficie del tablero
- Perillas de ajuste de asientos
- Portavasos
- Controles de dirección y de parabrisas
- Palanca de cambios de transmisión
- Asientos
- Alfombras de Piso
- Extintores

- Botiquines de Primeros Auxilios
- Cinturones de seguridad
- Pisos, gradas, etc.

Uso de transporte público

Para los trabajadores que utilicen medios transportes colectivos o públicos adherirse a las medidas de bioseguridad establecidas en dicho protocolo. Estas medidas incluyen al pasajero:

- Permitir la toma de la temperatura corporal con termómetro digital infrarrojo o láser previo abordaje del medio de transporte. En el caso de tener una temperatura superior a los 37, 5° C, no se permitirá el abordaje al transporte, y se le orientará sobre el protocolo a seguir según han establecido las autoridades nacionales.
- Realizar la desinfección de las manos previo abordaje del medio de transporte.
- Traer puesto y mantener durante todo el viaje el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Guardar el distanciamiento seguro entre las personas.
- Practicar durante el viaje la ventilación abierta, asegurando la calidad del aire.
- Utilizar la ventilación natural, en ningún caso el aire acondicionado.
- Intentar no tocar de manera innecesaria las superficies del medio de transporte.

2. Salida y Entrada a la vivienda

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- No portar objetos innecesarios como joyas: reloj, anillos, cadenas, pulseras, etc.
- Bañarse todos los días antes de salir a trabajar y usar ropa limpia a diario.
- Mantener el cabello recogido, usar zapatos cerrados en la medida de lo posible.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Colocar el EPP requerido (al menos mascarilla).
- Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada. Respetar esa medida de manera estricta.
- Mantener en la entrada de la casa, una bandeja plana que contenga la solución desinfectante recomendada en una cantidad que apenas humedezca la suela de los zapatos (pediluvio).
- Retirar los zapatos, realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.

- Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los EPP utilizando las técnicas adecuadas.
 - En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas.
 - En el caso de guardar la mascarilla para ser reutilizada, debe de seguirse un estricto protocolo de seguridad.
- Desvestirse y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo, sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal que incluya el pelo. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

3. Entrada y Salida de la organización o centro de trabajo.

Los trabajadores y clientes que ingresen a las instalaciones del centro de trabajo deben de cumplir con las siguientes recomendaciones:

- En el caso que aplique implementar la modalidad de atender los clientes previa cita, para evitar la aglomeración de personas en los espacios.
- Toma de temperatura de todo el trabajador que venga de distintos hogares, el jefe de la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicios puede ser el encargado de esta actividad.
 - El dueño de la MIPYME debe contar con termómetro digital infrarrojo para tomar la temperatura.
 - El trabajador independiente debe tener al menos termómetro de cinta propio para cuantificar su temperatura en caso de sentir algún malestar y no deberá presentarse a trabajar bajo ninguna condición de enfermedad.
 - El trabajador que presente temperatura mayor a 37.5 °C, debe acudir a revisión médica.

- Lavarse las manos con agua y jabón de manera adecuada, contar con botellón de agua y jabón líquido para tal fin, previo al inicio de labores.
- Los trabajadores y clientes deberán portar su mascarilla de manera adecuada y obligatoria antes de ingresar a las instalaciones.
- Instalar dispensadores de alcohol en gel de manos (a base de alcohol al 70%) en todas las áreas de ingreso a los centros de trabajo para la desinfección de manos.
- Evitar el contacto con personas al saludar, saludar sin contacto.
- Realizar el lavado de calzado o pediluvio con una solución desinfectante.
- Dejar bolso, carteras, llaves y otros objetos personales que no se necesiten durante el día en un lugar designado, no mezclarlos con los de alguien más ni tampoco colocarlos en las mesas de trabajo o de muestra de productos.
- No tocar ninguna superficie innecesariamente.
- Asegurarse de que todos los utensilios de trabajo estén limpios y desinfectarlos antes de usar.
- Mantener las distancias recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros) para los trabajadores y clientes que ingresen a las instalaciones. Se sugiere barreras o señalización de piso para indicar las distancias correspondientes.
- Garantizar la limpieza de las zonas de ingreso a los centros de trabajo, bajo un control de registros (responsable, hora) de las veces en que se debe de realizar.

4. Entrada, salida y permanencia en el lugar de trabajo

Ingreso de vehículos

Todos los vehículos que ingresen a las instalaciones de la empresa tendrán que seguir las siguientes recomendaciones:

- Desinfección diaria del vehículo a utilizar, previo al comienzo de labores por parte del motorista designado. Además, se debe llevar un control sobre las entradas y salidas con las respectivas desinfecciones requeridas.
- Cada vez que un vehículo (camiones, vehículos particulares, etc.) ingrese a la empresa, deberá ser desinfectado para poder ingresar.
- Al realizar desinfección del vehículo, se tendrá que usar una solución desinfectante, también es indispensable el uso de guantes desechables y mascarilla.

Área de Atención al público y ventas

El área de atención al público y ventas debe tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal (entre 1.5 y 2 metros). Esto según la capacidad física de circulación dentro de la empresa, siempre respetando las medidas de distanciamiento en el protocolo.
- Habilitarán mecanismos para el control de acceso y salida de las instalaciones.
- Recibir respetuosamente al cliente, con el cuidado de guardar el distanciamiento adecuado.
- Informar sobre las políticas y prácticas actuales sobre el ingreso al establecimiento para evitar riesgos a la salud del cliente.
- Ofrecer gel desinfectante a cada cliente que se le permita el ingreso.
- Puede crearse un listado digital de productos de la MIPYME y compartirlo con su clientela, de esta forma el cliente puede apreciar los productos y llegar por lo que necesita.
- Limpiar y desinfectar de manera sistemática (solución desinfectante y papel toalla desechable o toallas de tela siguiendo la técnica de doble cubo (ver anexos).) los objetos previos a que el cliente comience a hacer uso de ellos.
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal de acuerdo con las medidas generales.
 - Si durante la espera para el ingreso, se debe aguardar tiempo debido al cumplimiento de distanciamiento social dentro de las instalaciones del centro de trabajo, este debe ser bajo sombra sin exposición a fuentes de calor (sol, maquinaria, etc.) para evitar medidas de temperatura erróneas o falsas.
- El patrono deberá disponer de equipos de protección individual de reserva (para trabajadores y clientes), a utilizar cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse lo suficiente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos ya establecidos.
- El acceso de mascotas y niños al establecimiento se sujetará a lo estipulado en el protocolo de bioseguridad para centros comerciales, plaza o rubro específico.
- Al recibir el pago correspondiente desinfectar luego de cada transacción el efectivo, las estaciones de pago y los bolígrafos utilizados para firmas. Además, debe haber aseo de manos posterior a la manipulación del dinero, y nunca tocar alimentos después de esta manipulación.

- En la medida de lo posible solo una persona se debería de encargarse del cobro.
- Evitar tocar con las manos cualquier parte de la cara, de hacerlo, no tocar los alimentos o productos y lavar de inmediato las manos.
- Mantener las manos limpias previa entrega del producto al cliente.
- Animar a que los clientes no toquen innecesariamente los productos.

Programación de Citas

Las empresas que implementen la modalidad de CITA PREVIA habilitarán la atención telefónica para programar las visitas al establecimiento con el cumplimiento obligatorio del horario establecido para el rubro. Si el cliente pierde su cita, deberá reprogramarla con el mismo mecanismo a través del centro de atención telefónica, con el fin de evitar aglomeraciones por descoordinación de tiempos.

En caso de no contar con sistema de citas, se sugiere ir atendiendo clientes según orden de llegada y dejándolos en fila de espera y según la carga de trabajo de la empresa según el aforo máximo, siempre manteniendo las distancias estipuladas entre clientes.

Entrega a domicilio

Las empresas que implementen la modalidad de entrega a domicilio deberán implementar las siguientes medidas:

- Se debe crear una base de datos de sus productos, los cuales podrán ser socializados a la población, dentro de la información deberá ir el teléfono de contacto del trabajador y la lista de los productos con sus precios. Y luego concertar listas de pedidos y horas de entrega a domicilio para evitar aglomeraciones.
- Todo trabajador encargado del transporte de mercancías debe de evitar manipular en la medida del posible la mercancía que transporta.
- El trabajador debe comprometerse a entregar productos en buen estado y con la mayor higiene posible.
- El encargado de la recolección de productos para llevar a casa no debe estar en contacto con los productos depositados en la bolsa, únicamente con la bolsa.
- El personal encargado de la entrega deberá portar guantes y mascarillas y tener un contacto mínimo con el producto y con el comprador.

- Asegurarse que todos los utensilios de trabajo estén limpios y desinfectados antes de salir.
- Lavarse las manos con agua y jabón periódicamente, si tuvo contacto con superficies y al terminar cada entrega.

Área administrativa

El área administrativa debe mantener su espacio de trabajo limpio e higienizado, siguiendo todas las medidas generales recomendadas como parte de la prevención ante la pandemia COVID-19. Todos los trabajadores deben seguir las siguientes indicaciones:

- Uso permanente de mascarilla y medidas de bioseguridad.
- Mantener distanciamiento con los diferentes trabajadores en el centro de trabajo de acuerdo con las medidas generales.
- Evitar de manera respetuosa saludos de contacto físico directo con otras personas.
- Limpiar y desinfectar al INGRESO/SALIDA el lugar de trabajo, superficies y objetos a utilizar o utilizados (teclado, ratón, teléfono, pantalla de su computador, utensilios, etc.) diaria y sistemáticamente.
- Prever dispensadores de gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) en las áreas de entrada y salida de oficinas.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante periódicamente o si se tuvo contacto con superficies.
- Realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones de forma diaria (como mínimo), por un tiempo mínimo de cinco minutos.
- Limitar la movilización dentro de las instalaciones de acuerdo con la descripción de su puesto de trabajo.
- Cada empleado deberá utilizar sus propias herramientas y será responsable de desinfectarlas después de cada uso.
- Evitar la acumulación de trabajadores en las máquinas de suministro de agua, café, té u otros. Se debe esperar por turnos, manteniendo el distanciamiento establecido.
- Recomendar el no utilizar los teléfonos, herramientas, equipo de trabajo u otros de sus compañeros de trabajo.

Área de recepción de productos y proveedores

En el caso de contar con un área de recepción y despacho de productos y proveedores se deben tomar en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

- Utilizar guantes y mascarilla al recibir y despachar proveedores, paquetería, mercadería, además cuando se ubiquen y se utilicen herramientas de soporte (trocós, carretas, etc.)

Área de bodega y/o producción.

En caso de contar con estas áreas los trabajadores deberán de seguir las siguientes indicaciones:

- Uso permanente de mascarilla y medidas de bioseguridad.
- En caso de que aplique utilizar el lavado de calzado o pediluvio con una solución desinfectante al ingresar a esta rea
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante periódicamente o si se tuvo contacto con superficies.
- En los lugares y puestos de trabajo donde el proceso de trabajo es secuencial, se requiera el trabajo en grupos o equipos, debe de garantizarse las distancias de seguridad sugeridas, de entre 1.5 y 2 metros.
- Evitar el contacto de manos con la cara. De ser necesario (ej. Limpieza de sudor) realizar lavado de manos previo al contacto con la cara y posterior al mismo.
- Uso de mangas protectoras para brazos o camisas manga largas para evitar el mayor contacto posible con superficies.
- Depositar las mascarillas o guantes desechables en recipientes de basura con tapas de pedal específicos para residuos contaminados.
- El trabajador nunca deberá hacer contacto con su boca sobre productos o empaques de productos como bolsas, cajas, tarjetas etc., por lo que soplar las bolsas para introducir el producto también se debe evitar.

Área de Alimentación (Comedor)

Para los trabajadores que hacen uso de áreas designadas para alimentación, seguir las siguientes medidas:

- Evitar el uso de guantes desechables ya utilizados, estos deben de ser retirados y depositados en un basurero designado para desechos contaminados por material biológico antes de empezar a comer.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón o desinfección con gel desinfectante de manos (base alcohol al 70%) para entrar al área para alimentación.
- Ingresar en orden, con el distanciamiento adecuado según las medidas generales y evitar, dentro de lo posible, el contacto con superficies. Se sugiere señalar en piso las distancias seguras entre las personas de 1,5 a 2 metros.
- Proporcionar dispensadores de gel desinfectante de manos (a base de alcohol al 70%) en área para alimentación.
- En la medida de lo posible facilitar secadores de aire sin contacto, toalleros semiautomáticos o toallas de papel, existiendo, para los casos que corresponde, recipientes adecuados para el desecho de estas.
- Al toser o estornudar realizarlo según las normas de etiqueta respiratoria establecidas en las medidas generales.
- Cada empleado es responsable de las medidas de bioseguridad de sus propios alimentos. (Evitar compartir comidas, bebidas, implementos o utensilios a utilizar, con otras personas)
- Limitar la capacidad máxima de 2 trabajadores por mesa, o mejor criterio según el tamaño de las mesas de la empresa. De acuerdo con las dimensiones, guardando siempre el distanciamiento adecuado.
- Si el espacio es pequeño y no se puede mantener el espacio correcto entre los trabajadores, se deberá generar un turno para cada uno de los mismos.

5. Equipo de Protección Personal (EPP)

Uso correcto de insumos

Todo trabajador deberá poseer los insumos básicos de bioseguridad según su actividad económica y nivel de riesgo (mascarilla, lentes, alcohol gel desinfectante, guantes desechables). Cada uno de los trabajadores es responsable del uso adecuado de los mismos y la vigilancia y seguimiento del uso y buenas prácticas sanitarias será llevado a cabo por los encargados de cada empresa. Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- El uso de EPP es obligatorio y deberán hacerlo, en base a las recomendaciones establecidas en las medidas generales y en ningún momento será considerado esto como principal medida de protección.
- Garantizar que todo el personal que labora en la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPYME) del sector comercio y servicio utilice los EPP requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus según lo previsto en la legislación nacional.
- Colocar el EPP antes de entrar a su puesto de trabajo, el EPP desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.
- Descartar el EPP desechable, en los recipientes de residuos adecuados con tapa de apertura con pedal, etiquetado con las advertencias precisas.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante después de retirar el EPP.
- La utilización de EPP es un requerimiento imprescindible para todas las actividades económicas en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas. En especial, el personal de la salud, el personal de atención al cliente, el personal de ventas, y todo el personal sin excepción ya que todos están interactuando con los clientes.

6. Funcionamiento de sistema de seguridad y salud.

Personal de seguridad

El personal responsable del cumplimiento de las medidas de bioseguridad en el centro de trabajo podrá ser el mismo que el administrador o propietario, y tendrá las siguientes responsabilidades a cumplir para mantener una adecuada bioseguridad en toda la empresa:

- Brindar las capacitaciones sobre recomendaciones y medidas preventivas sobre la COVID-19
- Aplicar los conocimientos adquiridos en las capacitaciones para la atención de trabajadores, visitantes, contratistas y proveedores para así prevenir malas prácticas sanitarias.
- De serle asignada la tarea de toma de temperatura, se deben seguir las medidas generales a todos los trabajadores visitantes, contratistas y proveedores, previo a su ingreso a las instalaciones de la empresa.
- Velar porque los trabajadores, visitantes y proveedores guarden el distanciamiento adecuado según las medidas generales (entre 1,5 y 2 metros).

7. Manejo de desechos sólidos y líquidos.

Para esta medida específica de prevención, se recomienda seguir de manera rigurosa las siguientes recomendaciones:

- Garantizar que se utilicen las técnicas apropiadas para el manejo de los desechos de la empresa.
- Garantizar que todo el personal que labora en el manejo de desechos sólidos y líquidos utilice los EPP requeridos y cumpla con las técnicas y productos establecidos.
- Disponer de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal.
- Es importante prestar especial atención, al manejo de los desechos que no son habituales en la empresa, como los provenientes de los EPP y las instalaciones de salud.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos como posible foco de infección).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor o basurero donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

7. Medidas a considerar frente a casos sospechosos y enfermos.

Todo trabajador, debe contactar al administrador antes de su retorno al trabajo. El área correspondiente deberá brindar indicaciones a seguir para los siguientes casos:

- Retorno de vacaciones en el extranjero.
- Contacto directo con personas que hayan estado en el extranjero.
- Si tiene los siguientes síntomas: fiebre, tos seca, fatiga o dificultad para respirar.

Todos los trabajadores deben estar capacitados no sólo para saber qué hacer cuando se sospeche que se ha producido una infección por SARS-CoV-2 (COVID-19), sino también para promover medidas de prevención. Por lo tanto, se recomienda que todos sean entrenados en:

- Información sobre la COVID-19, en particular sobre los síntomas, el período de incubación y los modos de transmisión del virus.
- Información epidemiológica sobre las zonas afectadas.
- Información sobre medidas de prevención, incluyendo información sobre desinfectantes y la correcta higiene de las manos.
- Información sobre cómo proceder en caso de presentar síntomas.
- Materiales disponibles (folletos informativos y medidas de prevención).

Recomendaciones generales:

- Si el trabajador o cliente presenta síntomas como tos, fiebre, dolor en la garganta y dificultades para respirar, avocarse a la clínica más cercana o llamar al 911 para solicitar asistencia u otro mecanismo determinado por el SINAGER.
- Primero realizar la llamada y esperar que el personal médico correspondiente brinde las indicaciones.
- En caso de presentar síntomas al estar en casa, comunicarse con el jefe directo para informar sobre los mismos y determinar el no presentarse a laborar como medida preventiva de contagio.

- En caso de tener incapacidad médica, presentar documentación al centro de trabajo que se extienda por parte del personal de salud en caso de ameritar la misma, que refiera medicamentos prescritos, recetas y recomendaciones a seguir por el personal de salud que certifica la atención.

Si algún trabajador presenta síntomas como pérdida del olfato, fiebre, tos seca, problemas respiratorios, dolor para tragar, vómitos o fatiga que son síntomas de la COVID-19 se debe hacer lo siguiente:

Protocolo general para jefes de trabajadores.

En caso de que algún trabajador presente o informe sobre sintomatología en la cual se sospeche como probable padecimiento de la COVID-19, se deberá realizar lo siguiente:

- Si el trabajador refiere síntomas gripales o fiebre, se deberá comunicar inmediatamente con su jefe directo.
- El jefe directo debe reportar a recursos humanos para que se dé seguimiento a los casos sospechosos de la COVID-19 proporcionando la siguiente información:
 1. Código de empleado (en caso de poseer uno).
 2. Nombre completo del trabajador.
 3. Número de Identidad.
 4. Número de celular del trabajador.
 5. Contacto de Emergencia (Nombre y Celular).
 6. Temperatura detectada con fecha y hora ($>37.5^{\circ}\text{C}$).
 7. Síntomas (gripe, tos y otros relacionados con la COVID-19).
- Aislar al trabajador, brindar mascarilla y evitar su contacto con otras superficies y demás personas.
- Mantener las líneas de comunicación activas y gestionar para que se le brinde asistencia médica.
- Una vez finalizado este procedimiento, realizar desinfección de todos los posibles objetos o superficies contaminados que hayan podido tener en contacto con el trabajador sintomático.
- Si el trabajador presenta sintomatología de COVID-19 en su entrada al centro de trabajo, durante sus labores o lo ha reportado desde casa ya que asistirá al médico por posible sospecha de la COVID-19, reportar a recursos humanos para poder llevar seguimiento y epidemiología de posibles contactos a vigilar por sintomatología.

Casos domiciliarios (externos al centro de trabajo)

- Permanecer en casa
- Reportar con su jefe de directo
- Comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones.
- Comunicar al jefe sobre resultados de estado de salud, en caso de que se amerite, y seguir las recomendaciones del personal médico.
- Todo trabajador con diagnóstico positivo de COVID-19, será remitido con su respectiva ficha epidemiológica al centro de asistencia de salud más cercano.
 - El tiempo estimado varía entre 4 a 7 días para obtener resultados positivos o negativos, los cuales deberán ser notificados al centro de trabajo para poder realizar un seguimiento epidemiológico de sus contactos.

Casos dentro de las instalaciones del centro de trabajo

- Notificar a su jefe de directo.
- Realizar medidas de aislamiento y contingencia para prevenir el contacto con demás trabajadores y clientes.
- El jefe directo debe comunicarse con asistencia médica y esperar que se brinden las instrucciones y asistencia al trabajador. Hay que recordar que este no debe tocar superficies para evitar la contaminación y posible propagación.
- Una vez que ya haya recibido atención médica, cada trabajador deberá notificar al centro de trabajo (llamar a su jefe de inmediato) e informar sobre su condición (positivo confirmado, caso sospechoso o negativo) y deberá presentar documentación médica que avale su condición ya sea de incapacidad, aislamiento o traslado al hospital.

Zona de limpieza después de un caso potencial o confirmado de la COVID-19

- Se recomienda cerrar las zonas utilizadas por el trabajador enfermo, para este proceso realizar la limpieza y desinfección con sustancias químicas, que no tengan posibles daños a la salud. El personal deberá limpiar y desinfectar todas las áreas como oficinas, sanitarios, áreas comunes, y todas aquellas de posible contacto por la persona sospechosa o confirmado positivo por COVID-19.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.who.int/es>

Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. COVID-19. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.osha.gov/>

Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio COVID-19. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>

Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.

EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Clasificador nacional de actividades económicas (CIIU4HN-2018). Honduras. 2018. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/2019/07/04/clasificador-actividad/>

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples. Revisado: 6 de abril de 2020.

Disponible en: <https://www.ine.gob.hn/V3/ephpm/>

Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020

Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.

Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3.

Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-COV-2. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29.

Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-COV-2). 2020.

Cámara Nacional y Turismo de Honduras, COHEP. Procesos Generales para establecimientos turísticos de alimentos y bebidas con atención a domicilio y en ventanilla a implementar ante el brote de COVID- 19, abril 2019.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). Observatorio de la OIT – segunda edición: El COVID-19 y el mundo del trabajo. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---con/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. NTP 501: Ambiente térmico: incomfort térmico local. Madrid. España. 1998. Revisado: 10 de abril de 2020. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/327064/ntp_501.pdf/24b8f22e-7ce7-43c7-b992-f79d969a9d77

V. ANEXOS

Anexo I. Técnica para el lavado de las manos.

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

| | | |
|--|---|--|
| <p>0</p>  <p>Mójese las manos con agua.</p> | <p>1</p>  <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.</p> | <p>2</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p> |
| <p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.</p> | <p>4</p>  <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p> | <p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.</p> |
| <p>6</p>  <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.</p> | <p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p> | <p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos con agua.</p> |
| <p>9</p>  <p>Séquese con una toalla desechable.</p> | <p>10</p>  <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.</p> | <p>11</p>  <p>Sus manos son seguras.</p> |

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19





Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí.

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 3. Momentos para lavado y desinfección de las manos.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 4. Medidas de protección.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.

Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

OPS Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

PASO 1



- Identifique peligros y gestione riesgos. Busque el EPP necesario.
- Vea dónde se pondrá y quitará el EPP.
- Pida ayuda a un amigo o póngase delante de un espejo.
- Descarte todo el EPP en un cubo de basura adecuado.

PASO 2



Póngase la bata.

PASO 3



Póngase la mascarilla quirúrgica o respirador.*

PASO 4



Póngase la protección ocular (gafas protectoras) o facial (protector facial).†

PASO 5



Póngase los guantes (incluso sobre la muñeca).

*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.
En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).
†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.

PASO 1



Quítese los guantes y luego la bata.

PASO 2



Higiénese las manos.

PASO 3



Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante.

PASO 4



Quítese la mascarilla quirúrgica o respirador, desde atrás hacia adelante.

PASO 5



Higiénese las manos.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 6. Eficiencia de las mascarillas naso bucales.



Fuente: VARSOY Healthcare.

Anexo 7. Técnica para la toma de temperatura corporal con termómetro digital clínico infrarrojo o laser (sin contacto).

Descripción:

- El lugar de la toma será en la frente de la persona.
- Cada tipo de termómetro digital especifica el botón a pulsar, (si lo trae o es de sensibilidad por objeto puesto enfrente).
- La distancia recomendada de la frente al sensor (varia de 2 cm hasta 15cm), y el tiempo de espera para dar la lectura correcta de la temperatura, va desde instantánea hasta 4 segundos.

Fuente: PCE. Termómetro infrarrojo para fiebre.

Disponible en: <https://www.pce-iberica.es/medidor-detalles-tecnicos/instrumento-de-temperatura/termometro-infrarrojo-pce-fit10.htm>

Anexo 8. Técnica de limpieza de doble cubo.

Descripción:

- El equipo de limpieza consta de un pequeño carro con dos cubos, uno azul para agua limpia más solución desinfectante y uno rojo donde ira el agua sucia y una prensa sobre el cubo rojo.
- En el cubo azul se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo $\frac{3}{4}$ partes, en el segundo cubo, de color rojo, que vamos a utilizar para el agua sucia se llena $\frac{1}{4}$ parte de agua limpia y se coloca el escurridor en él.
- Se sumerge el trapeador en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza específico.
- Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de zigzag.
- Se escurre el trapeador en una prensa sobre en el cubo rojo,
- Se vuelve a sumergir en el cubo que tiene el producto y se van repitiendo todos los pasos hasta que se friega todo el suelo.

Fuente: ALFHAM. Limpieza mediante barrido húmedo con doble cubo. Disponible en: <https://alfham.es/servicios-de-limpieza-barcelona/limpieza-mediante-barrido-humedo-con-doble-cubo/>

Anexo 9. Precauciones y medidas para la seguridad y salud en Establecimientos Comerciales de 25 metros cuadrados o menos, que atienden al público a través de un mostrador para recepción o entrega de productos.

Cumplir con las medidas de cumplimiento general, que se establecen para todas las actividades económicas que abarca el presente protocolo.

Sobre las Medidas específicas, debe cumplirse sólo aquellas medidas que le apliquen según el tipo de actividad económica y forma o mecanismo de atención al público.

Para el cumplimiento de las medidas específicas, se debe evaluar la necesidad de contar con al menos dos personas para la atención al público:

- El responsable de los controles de entrada del público al establecimiento (toma de temperatura, verificación de portación de EPP, higienización de manos y desinfección de calzado)
- El dependiente

En caso de estar el negocio a cargo de una sola persona, el establecimiento debe contar con las instalaciones sanitarias necesarias a fin de disponer de al menos un dispensador de gel desinfectante de manos accionado por codo o pedal y un pediluvio para desinfección de calzado.

Así mismo, debe contar con un mostrador que separe físicamente al dependiente del cliente propiciando el distanciamiento requerido entre personas.

La permanencia de clientes en el establecimiento será proporcional al espacio físico disponible, respetando el distanciamiento de al menos 1.5 a 2 metros entre personas. Dentro del establecimiento, no se permitirá la permanencia de más de dos personas (clientes), además del dependiente, quienes, entre sí, deben cumplir con el distanciamiento recomendado. Se sugiere al establecimiento, disponer de una silla para comodidad del cliente que espera ser atendido.

