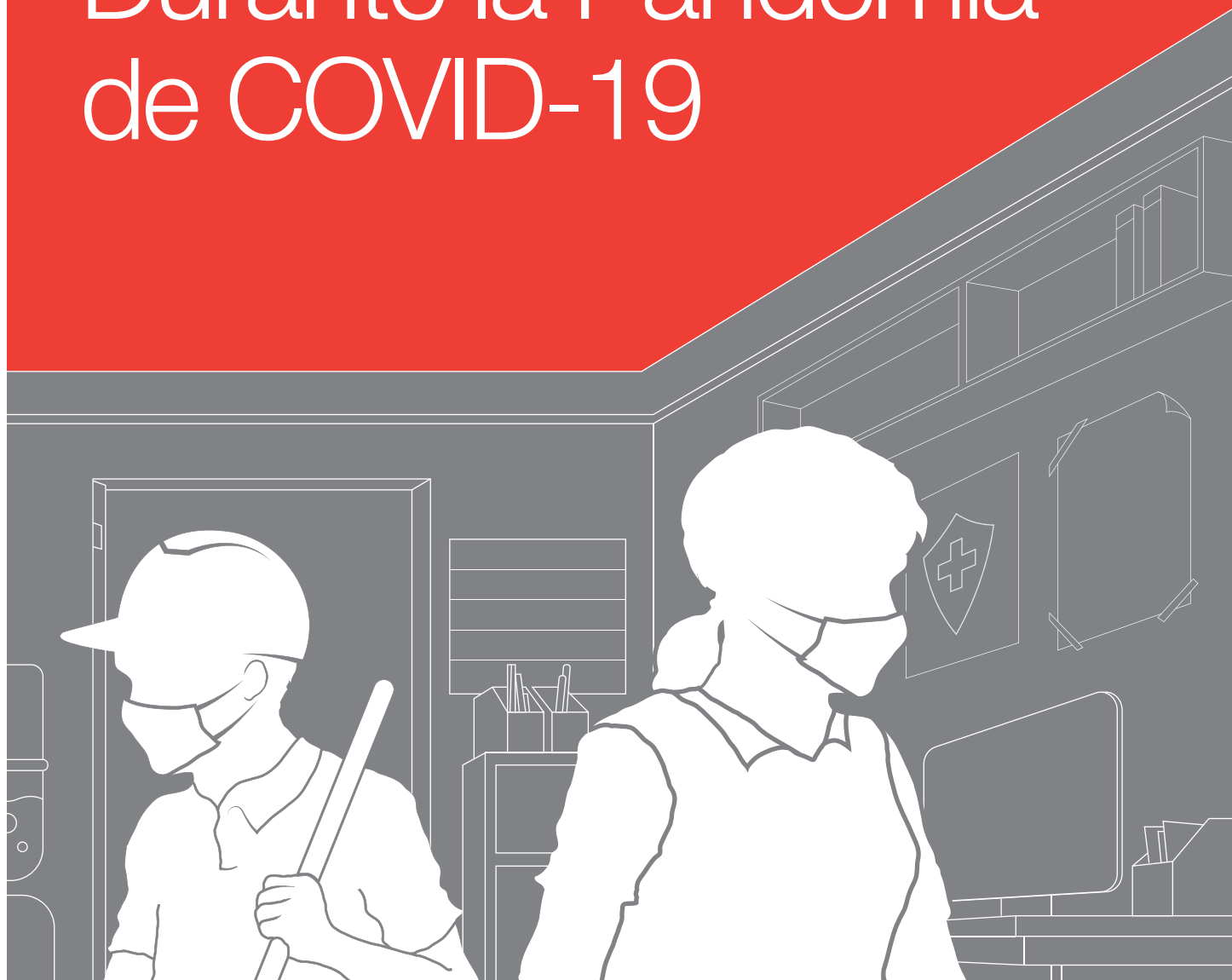


Guía Práctica de Salud y Seguridad para Sindicatos Durante la Pandemia de COVID-19



ICM
Internacional de Trabajadores
de la Construcción y la Madera
www.bwint.org

La ICM es una Federación Sindical Internacional que agrupa a sindicatos libres y democráticos con afiliados en los sectores de construcción, materiales de construcción, madera, silvicultura y afines.

La ICM cuenta con 334 sindicatos afiliados, los cuales representan al rededor de 12 millones de miembros en 130 países. La sede se encuentra en Ginebra, Suiza, mientras que las Oficinas Regionales se encuentran en Panamá, Malasia y Sudáfrica.

Nuestra misión es defender y promover los derechos de los trabajadores, así como mejorar las condiciones laborales y de vida en nuestros sectores. La ICM, sobre todo, tiene un enfoque basado en los derechos. Creemos que los derechos sindicales son derechos humanos y por tanto, deben estar fundamentados en la igualdad, la solidaridad y la democracia. Los sindicatos son indispensables para la buena gobernanza.

Los objetivos de la ICM incluyen 1) promover y defender los derechos humanos y sindicales; 2) aumentar la fuerza sindical; 3) promover un nivel de empleo estable y alto en nuestros sectores; y 4) influir en política y fortalecer la capacidad de las instituciones y estructuras tripartitas en nuestros sectores.

Guía Práctica de Salud y Seguridad para Sindicatos Durante la Pandemia de COVID-19

El propósito de esta herramienta es ayudar a los sindicatos a trabajar de manera segura en el contexto de la pandemia de COVID-19. Está diseñada para facilitar la toma de decisiones fundamentadas por parte de los sindicatos, con el objetivo de proteger del COVID-19 tanto a los sindicalistas como a las personas que están en contacto con ellos durante las actividades sindicales.

Consta de tres directrices prácticas presentadas en forma de árboles de decisiones que permiten a los sindicalistas examinar todos los aspectos de su entorno de trabajo y realizar los ajustes necesarios para reducir el riesgo de exposición al COVID-19. Estas directrices se complementan con tres circulares, la primera proporciona información más detallada para entender mejor el actual COVID-19, en la medida de lo posible, desde la perspectiva de un trabajador. La segunda y la tercera circular brindan información práctica y detallada acerca del equipo de protección personal (EPP), así como la limpieza y desinfección.

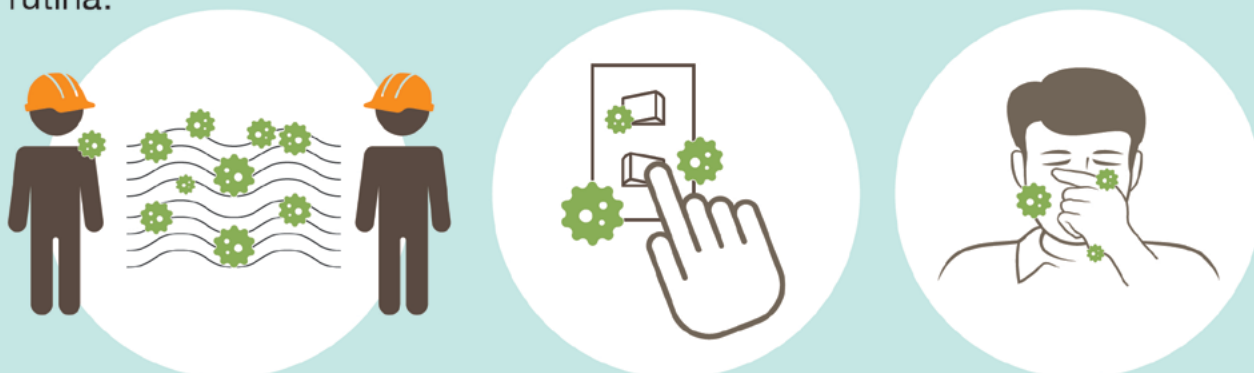
Contenido

Directriz 1: Garantizar un uso seguro de las oficinas sindicales durante la pandemia de COVID-19	4
Directriz 2: Llevar a cabo de manera segura las actividades previstas del sindicato durante la pandemia de COVID-19	11
Directriz 3: Salud y seguridad durante la labor de rutina del sindicato	18
Circular 1: Entender la Transmisión, los Síntomas y la Prevención del COVID-19	22
Circular 1A: Transmisión, Síntomas y Prevención	22
Circular 1B: Prevención de la Propagación en el lugar de Trabajo	27
Circular 2: COVID-19: Guía de Recomendaciones sobre el Equipo de Protección Personal y su uso Seguro	31
Circular 3: COVID-19: Limpieza y Desinfección de los Espacios Públicos	37
Circular 3A: Métodos de Limpieza y Desinfección	37
Circular 3B: Dilución de Lejía Común: Preparación de Desinfectantes	40
Circular 3C: Espacios públicos: Frecuencia de Limpieza y Desinfección	42

Directriz 1

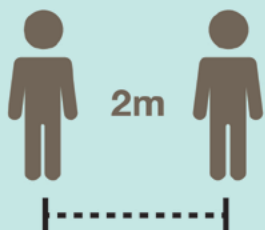
Garantizar un uso seguro de las oficinas sindicales durante la pandemia de COVID-19

Esta herramienta tiene por objetivo facilitar la gestión de las oficinas sindicales durante la pandemia, con el fin de reducir el riesgo de transmisión de la COVID-19 entre el personal del sindicato y las demás personas que utilizan las instalaciones como parte de sus actividades de rutina.



La COVID-19:- puede contraerse por vía aérea si uno se encuentra cerca de una persona infectada o si toca un objeto contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Esta directriz aplica los principios de prevención de la COVID-19 que se detallan a continuación.



Distanciamiento social: Permitir el mantenimiento de una distancia de 2 metros entre las personas.



Ventilación



Mascarillas



Limpieza de las oficinas

1. Distanciamiento Social



¿Se aplican las medidas de seguridad recomendadas?

Todas las personas que utilizan las oficinas del sindicato han de poder mantener una distancia mínima de 2 metros entre sí al trabajar, en las reuniones y al utilizar las instalaciones comunes (oficinas compartidas, salas de conferencia, aseos y cocinas).

Se deben limitar, en la medida de lo posible, las interacciones entre distintos grupos.

¿La disposición de todas las salas de la oficina del sindicato permite el distanciamiento social?



EVALÚE EL RIESGO



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

¿Para qué se utiliza cada sala?

Salas con varios puestos de trabajo (computadoras, escritorios, sillas).

¿Hay suficiente espacio para que los usuarios puedan sentarse a una distancia mínima de 2 metros de los demás?



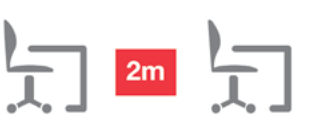
¿La organización de los puestos de trabajo permite que haya una distancia mínima de 2 metros entre cada persona?



Salas que se utilizan para reuniones periódicas (oficinas compartidas, salas de conferencia, etc.).

Pasar a la siguiente pregunta

¿La organización y distribución de los asientos indican a las personas que deben sentarse respetando la distancia de 2 metros entre sí?



¿Dispone de espacios al aire libre que también puedan utilizarse para realizar reuniones, etc.?



Coloque los asientos respetando la separación de 2 metros entre cada uno. Utilice los espacios al aire libre tanto como sea posible.



Busque una Solución

Reduzca la congestión

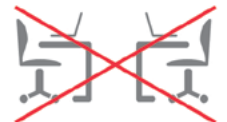
¿Se pueden trasladar algunos puestos de trabajo a otras áreas?

¿Es posible instalar algunos puestos de trabajo en el exterior, por ejemplo, en una veranda cubierta?



Considere el uso escalonado de las instalaciones. Establezca turnos de trabajo. Inste a algunos trabajadores del sindicato a usar la oficina por la mañana y a otros a hacerlo por la tarde.

Reorganice los puestos de trabajo individuales de tal manera que haya una distancia de al menos 2 metros entre cada uno. Intente colocarlos de manera que las personas no estén frente a frente.



Si aun así no dispone de espacio suficiente para mantener la distancia, considere la posibilidad de instalar barreras físicas (como pantallas protectoras de plástico) entre los puestos de trabajo, cuando sea necesario.



Si cuenta con suficiente espacio libre en la oficina, reduzca el número de personas en cada sala, incluso si la organización actual permite mantener una distancia de 2 metros.



Reduzca la capacidad

Retire las sillas y muebles innecesarios y reorganice el espacio asegurándose de que se respeta la distancia de seguridad entre las personas.

Lo ideal es que haya un puesto de trabajo por sala.



1. Distanciamiento Social



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

Para los pasillos y otras áreas donde se sientan o esperan los visitantes.

Repita el mismo procedimiento anterior para las áreas comunes y salas de conferencia. En los espacios en los que solo se puede estar de pie, considere la posibilidad de señalar el suelo para indicar a las personas dónde pararse para respetar la distancia de seguridad.

Se debe reorganizar la oficina para limitar las interacciones entre grupos.

Cocinas

Se debe limitar el uso de la cocina al menor número posible de personas.

Se deben aplicar los protocolos de distanciamiento social.



Busque una Solución

¿Se pueden instalar hervidores en cada sala para que los empleados no necesiten usar la cocina para preparar el té?



¿Se puede designar a una sola persona que se encargue de preparar y servir el té a los demás utilizando equipos de protección personal (guantes y mascarillas desechables o lavables) facilitados por la oficina?



2. Ventilación



¿Se aplican las medidas de seguridad recomendadas?

El riesgo de propagación del virus es menor en los espacios bien ventilados y abiertos que en los espacios cerrados o mal ventilados.



Trabaje en el exterior siempre que sea posible.



Evite utilizar espacios mal ventilados. Si no puede evitarlo, reduzca el número de personas presentes y la frecuencia de utilización.



Evite trabajar en espacios cerrados climatizados, especialmente si los conductos de aire acondicionado están interconectados entre las diferentes salas.



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

Verifique que el aire puede circular libremente a través de cada una de las salas.



¿Se puede mejorar la ventilación?

SI ES ASÍ



Busque una Solución

Vea qué puede hacer

¿Se pueden mantener todas las ventanas y puertas abiertas durante el horario de oficina?

¿Se pueden instalar ventiladores portátiles de tal manera que aumente la circulación del aire a través de cada sala?

¿Se pueden establecer protocolos para garantizar que las puertas y ventanas permanezcan abiertas y los ventiladores encendidos mientras haya personas en la oficina?



3. Limpieza, desinfección y aseo de las oficinas



¿Se aplican las medidas de seguridad recomendadas?



La limpieza es la eliminación de gérmenes, suciedad y otras impurezas mediante el uso de agua y jabón o detergente.



La desinfección es el uso de productos químicos para matar los gérmenes.



Desinfectar después de limpiar permite eliminar eficazmente de las superficies y objetos el virus que causa la COVID-19.



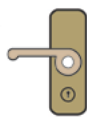
El coronavirus puede sobrevivir hasta una semana en superficies de metal, madera y plástico, entre otras. Las superficies que se han limpiado y desinfectado pueden volver a contaminarse.

Para prevenir la COVID-19, es necesario realizar rutinas intensificadas de limpieza y desinfección.



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

Identifique las áreas de alto riesgo: Las salas que se utilizan a menudo y los objetos y superficies que se tocan frecuentemente.



Por ejemplo :

- Puertas
- Suelos
- Ventanas
- Superficies contra las que suelen apoyarse las personas
- Pasamanos
- Picaportes de puertas y manijas de ventanas
- Escritorios
- Mesas
- Sillas
- Ventiladores portátiles
- Unidades de calefacción y aire acondicionado
- Grifos
- Lavabos
- Aseos
- Cubos de basura
- Interruptores de luz
- Teclados
- Mandos a distancia
- Equipos de oficina compartidos
- Baños
- Cocinas, etc.

¿Se han establecido un protocolo de limpieza y desinfección y prácticas en relación con la COVID-19?

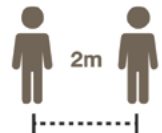


Identifique otros objetos o superficies que pueden ser fuente de contagio.

Estos pueden incluir cortinas, fundas de cojines, toallas, paños para limpiar y desempolvar, fregonas, etc.



Busque una Solución



Establezca un protocolo de limpieza y desinfección y prácticas en relación con la COVID-19.



Todas las puertas se deben mantener completamente abiertas, excepto aquellas que deben permanecer cerradas por motivos de seguridad.



Los materiales compartidos (como las revistas, libros, bolígrafos y otros objetos) deben obtenerse a través de un miembro del personal y desinfectarse antes y después de cada uso.

Los protocolos de registro — como la utilización de libros para registrar las visitas — deben ser reemplazados por sistemas sin contacto; por ejemplo, el personal de seguridad puede encargarse de anotar los datos de los visitantes o tomar fotos de su documento de identidad con un teléfono móvil.



3. Limpieza, desinfección y aseo de las oficinas



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

¿El protocolo de limpieza y desinfección para la prevención de la COVID-19 tiene en cuenta estos puntos? ¿Comprende sistemas intensificados de lavado?



Passer à la question suivante

Identifique los objetos que se suelen compartir pero que pueden asignarse a una sola persona para reducir el riesgo.

Estos pueden ser tazones, tazas, material de oficina, computadoras, escritorios, etc.



¿Los objetos que se suelen compartir han sido asignados a los trabajadores que utilizan regularmente las oficinas en la medida de lo posible?



Pasar a la siguiente pregunta

Identifique las nuevas necesidades: Por ejemplo, suministros de limpieza adicionales y nuevos requerimientos para la eliminación de desechos.

¿Se cuenta con suficientes cubos de basura con tapa, pedal y bolsas de plástico para eliminar los desechos que pueden estar contaminados, como pañuelos, toallitas de papel, pajitas, mascarillas, guantes desechables, etc.? ¿Están colocados al alcance de todos en lugares donde pueden ser necesarios?



¿Las reservas actuales de materiales y equipos de limpieza, desinfectante, etc. son suficientes para cubrir las nuevas necesidades?



Pase a la siguiente sección



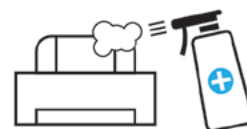
Busque una Solución

Las oficinas del sindicato deben limpiarse y desinfectarse completamente una vez al día. Esto incluye los suelos, las superficies accesibles de las ventanas, las grandes superficies en las que las personas suelen apoyarse, las puertas, los escritorios, las sillas, las mesas, los estantes, los armarios, los mostradores, los ventiladores portátiles, las unidades de calefacción y aire acondicionado y los conductos de aire acondicionado a los que se pueda acceder, entre otros.



Los objetos que se tocan frecuentemente (como los picaportes de las puertas, interruptores de luz, grifos, cubos de basura o pasamanos) y las zonas que se usan a menudo, como los aseos y las cocinas, se deben limpiar y desinfectar al menos dos veces al día durante el horario de oficina.

Cada usuario debe limpiar y desinfectar los objetos y equipos de oficina compartidos (por ejemplo, los teclados, las pantallas táctiles, las impresoras, etc.) antes y después de utilizarlos.



Los vasos, tazas y platos compartidos deben lavarse correctamente con agua caliente y jabón o con detergente entre cada uso.

Mientras dure la pandemia, deben retirarse los accesorios de tapicería, como las cortinas y cojines, siempre y cuando esto no afecte la funcionalidad de la oficina.

Aquellos que no puedan ser retirados durante la pandemia, como las cortinas, deben lavarse regularmente.

Las superficies de las sillas o sofás tapizados que se tocan a menudo, como los reposabrazos, también deben desinfectarse.

Las toallas de los aseos deben retirarse o reemplazarse con toallitas de papel desechables.

Aborde la cuestión

Asegúrese de que se disponga de suficientes cubos de basura con tapa. Procure comprar cubos de basura con pedal para evitar que los usuarios tengan que abrirlos y cerrarlos con las manos y utilice bolsas de plástico que puedan retirarse fácilmente.

Asegúrese de contar con un suministro adecuado de desinfectante, material y equipo de limpieza para cubrir las nuevas necesidades.

Esto debería abarcar el material de limpieza, desinfectante y paños o telas desechables necesarios para las personas que comparten los equipos de oficina.

Para más información sobre la limpieza y desinfección: **Véase la circular 3**

4. Protección Personal: Higiene de las manos, mascarillas y hábitos personales.



¿Se aplican las medidas de seguridad recomendadas?

Lavarse frecuentemente las manos durante 20 segundos con agua y jabón o, en su defecto, limpiarlas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol reduce significativamente el riesgo de infección y propagación del virus.



Usar mascarillas (o protectores faciales de tela) también reduce el riesgo de infección y propagación del virus.



Los sindicatos deben asegurarse de que todas las personas que utilizan las oficinas, incluidos los visitantes, tengan acceso a mascarillas, agua y jabón o desinfectante de manos y respeten el distanciamiento social (es decir, mantenerse a 2 metros de distancia de los demás, en la medida de lo posible).



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

¿La oficina cuenta con suficientes instalaciones para que las personas puedan lavarse regularmente las manos? ¿Algunas de estas instalaciones están ubicadas en lugares clave, como a la entrada de la oficina?



SI ES ASÍ

SI NO ES ASÍ

¿Se proporciona jabón y desinfectante de manos a los visitantes y para uso general?



SI ES ASÍ

SI NO ES ASÍ

¿Se puede mantener una reserva de mascarillas de tela para los visitantes y otras personas que se presenten en la oficina sin mascarilla?



SI ES ASÍ

SI NO ES ASÍ

¿Las personas que usan las oficinas, incluidos los visitantes, cumplen las recomendaciones de seguridad de prevención de la COVID-19? ¿Saben lo que tienen que hacer?

Por lo general:

- ¿Se lavan o desinfectan las manos?
- ¿Usan mascarillas?
- ¿Respetan el distanciamiento social (se mantienen a 2 metros de distancia de los demás)?
- ¿Evitan tocar cosas sin necesidad?

SI NO ES ASÍ

SI ES ASÍ

Passer à la section suivante



Busque una Solución

Vea qué puede hacer

¿Se pueden añadir más instalaciones para el lavado de las manos? ¿Hay grifos que no estén siendo utilizados, tanto dentro como fuera de la oficina?



Vea qué puede hacer

¿Se puede facilitar desinfectante de manos y dispensadores con pedales para los usuarios de la oficina, incluidos los visitantes?



Vea qué puede hacer



¿Todas las personas usan mascarilla en la oficina? ¿Los visitantes suelen usar mascarillas o protectores faciales de tela?

Establezca protocolos

Asegúrese de que todos sepan lo que tienen que hacer para garantizar la seguridad de todos los que utilizan la oficina, así como la de sus familias y comunidades.

Asegúrese de que las personas entienden las razones por las que se les pide que respeten estas medidas.



Asegúrese de que los visitantes reciben información sobre los protocolos de seguridad cuando entran a la oficina.

Coloque señalizaciones adecuadas en la oficina.



5. Supervisión, capacitación y señalización



¿Se aplican las medidas de seguridad recomendadas?

Una vez establecidos los sistemas y protocolos, es importante garantizar su cumplimiento mientras dure la pandemia.



Evalúe el Riesgo y Las Necesidades

¿Se ha proporcionado información y, de ser necesario, capacitación?

¿Las personas que utilizan periódicamente la oficina y el personal de cocina y limpieza, así como otros empleados, han sido informados de manera verbal acerca de los protocolos de salud y seguridad de la oficina relativos a la COVID-19, así como del uso adecuado del equipo de protección personal?

¿El personal de limpieza ha sido capacitado para manipular los desechos potencialmente contaminados y utilizar todo nuevo desinfectante de forma segura? ¿Se les han proporcionado equipos de protección personal adecuados (guantes, mascarillas, batas o delantales, etc.), así como capacitación para su uso?



SI ES
ASÍ

SI NO
ES ASÍ

¿Hay suficiente señalización en la oficina para que las personas tengan siempre presentes los protocolos de salud y seguridad relativos a la COVID-19? ¿Está colocada de manera eficaz? ¿Da resultados?



SI ES
ASÍ

SI NO
ES ASÍ

¿La supervisión se lleva a cabo de manera eficaz?

¿Se cumplen los protocolos de salud y seguridad? ¿Se compran periódicamente los suministros adicionales necesarios?



SI ES
ASÍ

SI NO
ES ASÍ

Finalice la tarea



Busque una Solución

Aborde la cuestión

Asigne nuevas responsabilidades de limpieza y desinfección. Informe a las personas que utilizan periódicamente la oficina cuáles son sus responsabilidades en cuanto a la limpieza y desinfección de los equipos compartidos después de su uso.

Asegúrese de contar con el personal de limpieza adecuado para cumplir con los nuevos requerimientos de limpieza y desinfección.

Capacite al personal de limpieza en la manipulación segura de los desechos potencialmente contaminados y la utilización segura de todo nuevo desinfectante.

Proporcione al personal de limpieza equipos de protección personal adecuados, así como capacitación para su uso.

Aborde la cuestión

No es necesario poner todas las instrucciones en todas partes. El exceso de información induce a confusión y lleva tiempo procesarlo.

La señalización debe ser sencilla e incluir imágenes o infografías siempre que sea posible. Debe ser lo suficientemente grande como para ser visible.

Determine qué instrucción es necesaria, en qué lugar y a quién debe dirigirse.

En la entrada del edificio:

- Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos antes de entrar
- Use mascarilla
- Manténgase a 2 metros de distancia de las demás personas
- Toque solo lo indispensable

En el baño:

- Lávese las manos

Junto a una computadora compartida:

- Limpie y desinfecte el teclado, el ratón y la superficie de la mesa al finalizar su uso.

Designe a un supervisor

Asigne responsabilidades adicionales de supervisión y gestión a un trabajador del sindicato que esté presente periódicamente en la oficina.



Directriz 2

Llevar a cabo de manera segura las actividades previstas del sindicato durante la pandemia de COVID19

Esta herramienta tiene por objetivo proporcionar una guía para llevar a cabo las actividades previstas del sindicato, tales como asambleas, capacitaciones, talleres y, si fuera necesario, manifestaciones y huelgas.

Las grandes aglomeraciones conllevan un alto riesgo de propagación del virus. De ser posible, las actividades que reúnan a un gran número de personas deben posponerse hasta que termine la pandemia. Si resulta imprescindible llevar a cabo capacitaciones, reuniones u otras actividades, se debe tratar de dividir a los participantes en grupos más pequeños.



La COVID-19 puede contraerse por vía aérea si uno se encuentra cerca de una persona infectada o si toca un objeto contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Esta directriz aplica los principios de prevención de la COVID-19 que se detallan a continuación.



Distanciamiento social: Permitir el mantenimiento de una distancia de 2 metros entre las personas.



Ventilación



Mascarillas



Limpieza del local

1. Lugar



Componente del Evento



Evalúe el Riesgo y La Necesidad



Planifique con anticipación
Busque una Solución

¿El lugar es apropiado?

¿Dónde se llevará a cabo el evento?



Distanciamiento social

Números: - ¿Cuántas personas asistirán en total?

Evalúe



¿En espacio cerrado o al aire libre?



¿El lugar es lo suficientemente grande como para que las personas puedan mantenerse a 2 metros de distancia las unas de las otras en todo momento?



Si puede elegir: - Es mejor al aire libre.



Mida el espacio.



Realice un esquema de distribución de los asientos que permita mantener una distancia mínima de 2 metros entre los participantes.

Deje un perímetro de al menos 2 metros alrededor de la zona de asientos.

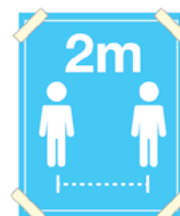
Deje suficiente espacio para que las personas que dirigen el evento puedan mantener una distancia mínima de 2 metros entre sí.

Deje suficiente espacio para que haya al menos 2 metros de distancia entre las personas que dirigen el evento y los participantes.

Deje suficiente espacio para que las personas que dirigen el evento puedan desplazarse manteniendo la distancia de 2 metros de los demás.

Considere los requisitos de distanciamiento social en los puntos de entrada y salida del lugar.

Considere el espacio adicional que necesita para realizar las actividades del evento. Añada espacio de manera que se respeten los requisitos de distanciamiento social.



Revalúe



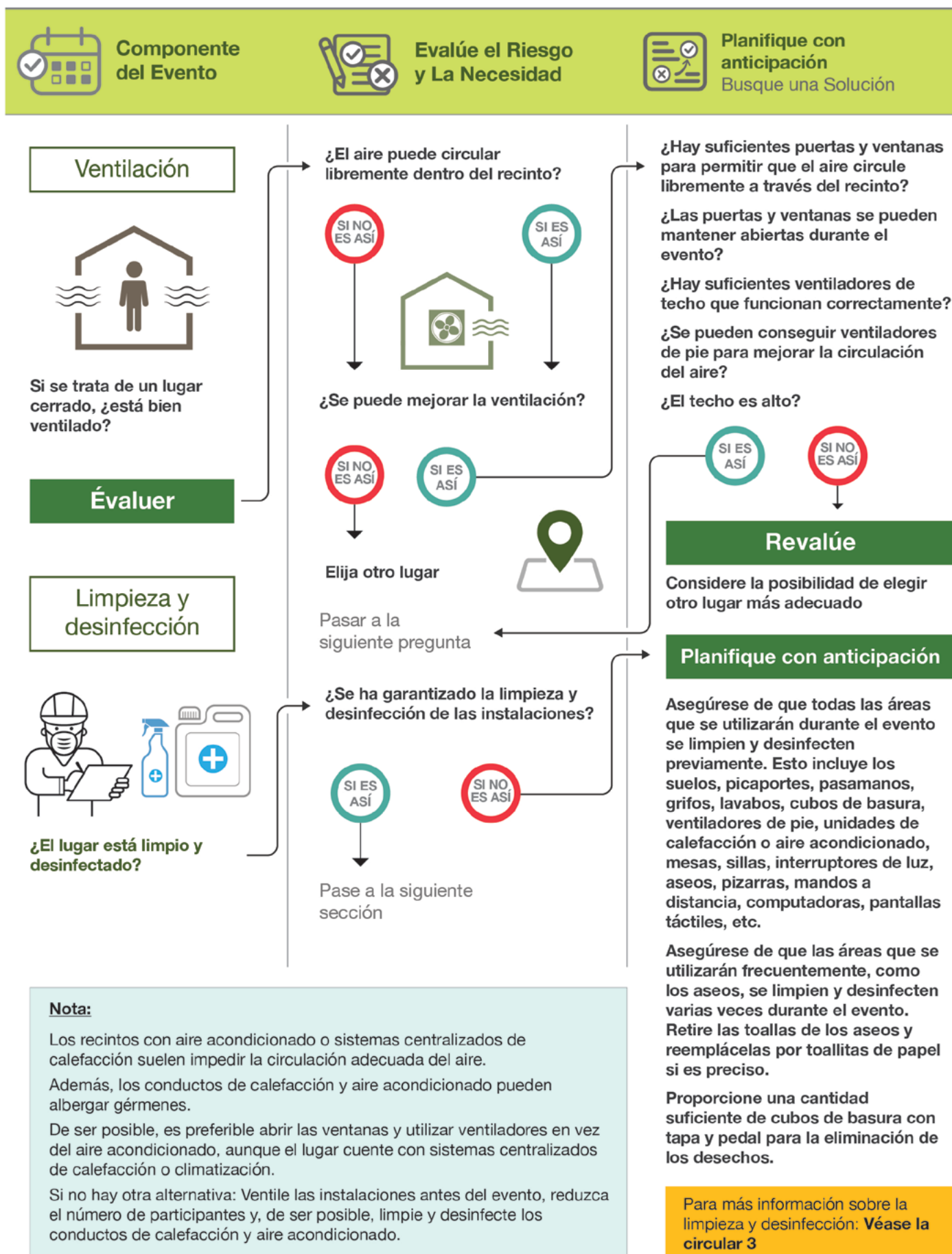
¿El lugar es lo suficientemente grande?



Elija otro lugar, o Divida a los participantes en grupos más pequeños y vuelva a realizar el evento

Pasar a la siguiente pregunta

1. Lugar



Évalúe

Revalúe

Planifique con anticipación

Nota:

Los recintos con aire acondicionado o sistemas centralizados de calefacción suelen impedir la circulación adecuada del aire. Además, los conductos de calefacción y aire acondicionado pueden albergar gérmenes.

De ser posible, es preferible abrir las ventanas y utilizar ventiladores en vez del aire acondicionado, aunque el lugar cuente con sistemas centralizados de calefacción o climatización.

Si no hay otra alternativa: Ventile las instalaciones antes del evento, reduzca el número de participantes y, de ser posible, limpie y desinfecte los conductos de calefacción y aire acondicionado.

Asegúrese de que todas las áreas que se utilizarán durante el evento se limpien y desinfecten previamente. Esto incluye los suelos, picaportes, pasamanos, grifos, lavabos, cubos de basura, ventiladores de pie, unidades de calefacción o aire acondicionado, mesas, sillas, interruptores de luz, aseos, pizarras, mandos a distancia, computadoras, pantallas táctiles, etc.

Asegúrese de que las áreas que se utilizarán frecuentemente, como los aseos, se limpien y desinfecten varias veces durante el evento. Retire las toallas de los aseos y reemplácelas por toallitas de papel si es preciso.

Proporcione una cantidad suficiente de cubos de basura con tapa y pedal para la eliminación de los desechos.

Para más información sobre la limpieza y desinfección: **Véase la circular 3**

2. Suministros e Instalaciones



Componente del Evento



Evalúe el Riesgo y La Necesidad



Planifique con anticipación
Busque una Solución

Gestión segura del evento

¿Hay momentos durante el evento en los que el riesgo de contraer la COVID-19 es mayor?

¿Al tocar objetos contaminados o estar en contacto con otras personas?



Identifique las áreas en las que se pueda transmitir la infección por contacto con objetos contaminados.

¿Hay objetos que probablemente se compartirán durante el evento? Por ejemplo, micrófonos, megáfonos, artículos de papelería.

¿Hay puntos críticos donde es probable que muchas personas toquen el mismo objeto? Por ejemplo, termos de té, cucharas, cucharones, platos, jarras y botellas de agua.



Reduzca el riesgo

Minimice el desplazamiento de los participantes y el uso compartido de los objetos. Maximice la higiene.

Compre suficientes artículos de papelería y otros objetos para que cada persona tenga sus propios materiales. Colóquelos junto al asiento de cada participante antes del evento.

Proporcione a los organizadores y ponentes del evento sus propios micrófonos o megáfonos. Asegúrese de que estos hayan sido limpiados y desinfectados antes de usarlos, o de que haya transcurrido un suficiente lapso de tiempo entre su última utilización y el evento para garantizar la eliminación natural de cualquier virus que pudiera estar presente (generalmente, 72 horas).

Identifique los objetos comunes que no puedan duplicarse. Por ejemplo, ¿es necesario hacer circular un micrófono entre los participantes durante el evento? ¿Hay alguna alternativa? ¿Se pueden conseguir más micrófonos? ¿Se puede reducir el número de participantes para que todos puedan ser escuchados sin necesidad de micrófono?



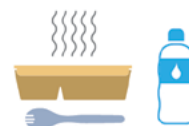
¿Se servirá agua y té durante el evento?
En ese caso:

- Asegúrese de que el té (preparado) se sirvan a los participantes en sus asientos.
- Asegúrese de que se distribuyan las bolsitas de azúcar, palitos para remover, paquetes de galletas, etc. a cada participante en su asiento.
- Proporcione botellas de agua individuales.



¿Se servirá el almuerzo durante el evento?
En ese caso:

- Proporcione comidas preparadas en platos o en paquetes individuales y sírvalas en la mesa o el asiento. Evite los bufés y autoservicio.
- Minimice el número de camareros. Garantice la higiene de los alimentos, la eliminación segura de los desechos y la distribución de equipos de protección personal (guantes, mascarillas) a los camareros.



Pasar a la siguiente pregunta

3. Protección Personal



Componente del Evento



Evalúe el Riesgo y La Necesidad



Planifique con anticipación
Busque una Solución

¿Qué equipos de protección personal son necesarios para evitar la propagación del virus y proteger de la COVID-19 a los organizadores del evento, el personal y los participantes?

Evalúe

¿Quiénes asistirán al evento, qué actividades realizarán y qué materiales y equipos de protección personal necesitarán para poder llevarlas a cabo?

¿Se han determinado los equipos de protección personal (mascarillas, guantes, etc.) necesarios para el evento y se ha asegurado su abastecimiento?



Pase a la siguiente sección



Asegure los suministros

Como mínimo:

Todos los participantes, miembros del personal, ponentes y organizadores del evento necesitarán mascarillas o protectores faciales de tela.



El equipo de protección personal para los empleados encargados de la limpieza debe incluir guantes, mascarillas, delantales y otros materiales apropiados para el tipo de desinfectante utilizado. Tal vez necesiten gafas de protección en caso de que exista un riesgo de salpicadura durante el proceso de desinfección.



El equipo de protección personal para los empleados encargados de manipular y servir los alimentos debe incluir guantes y mascarillas.



Debe asegurarse de que el personal de limpieza y los camareros cuenten con la capacitación necesaria para usar de forma segura el equipo de protección personal.



Para garantizar la higiene de las manos durante el evento se deben proporcionar botellas individuales de desinfectante de manos a todos los participantes, el personal y los organizadores del evento.



Para más información sobre los equipos de protección personal no especializados y cómo utilizarlos de manera segura: Véase la circular 2.



Manifestaciones y huelgas

Se recomienda evitar las manifestaciones y huelgas durante la pandemia, ya que representan un elevado riesgo para la salud y la seguridad de los trabajadores.



En caso de que sea inevitable realizar manifestaciones y huelgas: - mantener un distanciamiento social de seguridad (2 metros) entre los manifestantes, velar por el uso de mascarillas y seleccionar previamente a los oradores para poder asignarles los micrófonos o megáfonos de forma individual son medidas que limitarán la propagación de la COVID-19. Distribuir botellas de agua individuales y comidas previamente empaquetadas (de ser necesario), así como divulgar información sobre las medidas de salud y seguridad relativas a la COVID-19 reducirán el riesgo.

La inclusión de directrices de salud y seguridad relativas a la COVID-19 en la organización de los trabajadores los protegerá contra la infección.

4. Detalles del Evento



5. Transporte



Componente del Evento



Evalúe el Riesgo y La Necesidad



Planifique con anticipación
Busque una Solución

El transporte público conlleva un alto riesgo de contraer la COVID-19



¿Cómo harán los participantes para llegar hasta el lugar?

Evalúe

¿La mayoría de los participantes utilizarán el transporte público para trasladarse hasta el lugar?



NOTA: Si puede elegir, es mejor utilizar vehículos abiertos en lugar de autobuses, furgonetas o coches.

¿Se cuenta con un número suficiente de vehículos para garantizar el respeto del distanciamiento social de seguridad (2 metros) entre los pasajeros?

¿Se pueden mantener abiertas las ventanillas de los vehículos durante todo el trayecto?

¿Se pueden proporcionar mascarillas y desinfectante de manos a los pasajeros antes de utilizar el medio de transporte?

¿Se puede informar a los pasajeros acerca de los protocolos de salud y seguridad relativos a la COVID-19 antes de subir al vehículo para que todos usen mascarillas y mantengan el distanciamiento social de seguridad durante el trayecto?

¿Se pueden limpiar y desinfectar los vehículos antes de su uso por los participantes?



Finalice la tarea

Para más información sobre la limpieza y desinfección del transporte: **Consulte la circular 3.**

Revalúe



¿El sindicato puede hacerse cargo del transporte?



Considere la posibilidad de facilitar mascarillas y desinfectante de manos antes del trayecto a los participantes que utilicen el transporte público u otro medio de transporte.



Antes del trayecto, informe a los participantes acerca de la importancia de mantener el distanciamiento social en el transporte público.



Procure asegurarse de que el medio de transporte que haya contratado haya sido limpiado y desinfectado previamente

O

Considere realizar el evento en un lugar más cercano para la mayoría de los participantes.



Para más información sobre la utilización segura del transporte público: **Véase la directriz 3**

Directriz 3

Salud y seguridad durante la labor de rutina del sindicato

Esta herramienta tiene por objetivo facilitar orientaciones para proteger la salud y garantizar la seguridad de los sindicalistas. Esta directriz atañe a las actividades sindicales ordinarias (por ejemplo, las visitas a obras y fábricas, inspecciones de trabajo, reuniones, debates, entrevistas, encuestas, organización de los trabajadores, etc.) en las que los trabajadores sindicales tienen un control limitado de su entorno.



La COVID-19 puede contraerse por vía aérea si uno se encuentra cerca de una persona infectada o si toca un objeto contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

Esta directriz aplica los principios de prevención de la COVID-19 que se detallan a continuación.








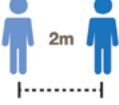














Distanciamiento social:
Mantenerse a 2 metros de distancia de los demás





















Mascarillas o equipo de protección personal



Higiene de las manos

 Transmisión del coronavirus: Cómo se propaga el virus	 Cómo protegerse a usted mismo y a los demás del virus	 Qué debería llevar consigo
<p>El virus se transmite por el aire y puede contraerse mediante contacto físico cercano (a menos de 2 metros) con otras personas que puedan estar infectadas.</p>  <p>Las personas pueden estar infectadas sin presentar ningún síntoma.</p> 	<p> Mantenga una distancia física de 2 metros de los demás.</p> <p> No dé apretones de manos, no abrace ni toque a los demás.</p> <p> En la medida de lo posible, hable o reúnanse con los demás en lugares bien ventilados.</p> <p> Es mejor hablar o reunirse con las personas al aire libre.</p> <p> Use mascarilla.</p>	
<p>El virus puede contraerse a través de objetos y superficies contaminadas.</p>  <p>Puede contraer el virus si se toca los ojos, la nariz o la boca después de tocar un objeto que haya estado en contacto directo con una persona infectada o cerca de ella.</p> 	<p> No toque nada a menos que sea necesario.</p> <p> No se toque los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado previamente las manos con agua y jabón.</p> <p> Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol.</p> <p> Evite comer y beber en las cantinas.</p> <p> Evite compartir comida.</p> <p> No comparta botellas de agua.</p> <p> No comparta otros objetos como material de oficina, teléfonos, cargadores, etc., a menos que sea necesario.</p>	<p>Lleve consigo su propia comida o refrigerio, siempre que sea posible.</p>  <p>Lleve consigo su propia botella de agua.</p> <p>Lleve consigo sus propios materiales de oficina y otros objetos pequeños que necesite durante el día.</p> <p>Lleve consigo su propio jabón.</p>  <p>Lleve consigo su propio desinfectante de manos.</p>

 Transmisión del coronavirus: Cómo se propaga el virus	 Cómo protegerse a usted mismo y a los demás del virus	 Qué debería llevar consigo
<div data-bbox="143 347 470 582">  </div> <p data-bbox="119 616 486 739">Lavarse las manos con agua y jabón durante <u>20 segundos</u> mata cualquier virus que pueda estar presente en sus manos.</p> <div data-bbox="167 761 391 940">  </div> <p data-bbox="119 974 486 1187">Aunque el agua y el jabón son más eficaces, utilizar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol también mata cualquier virus que pueda estar presente en sus manos.</p>	<p data-bbox="558 324 957 369">Mantenga la higiene de las manos.</p> <p data-bbox="558 369 957 470">Lávese las manos con jabón tan frecuentemente como sea posible, especialmente:</p> <ul data-bbox="558 492 1005 817" style="list-style-type: none"> • antes de preparar comidas o té; • antes de comer; • después de usar el aseo; • después de haber tocado cualquier objeto que haya estado en contacto con muchas personas; • después de las visitas a las obras y fábricas; y • después de haber utilizado el transporte público u otro medio de transporte compartido. <p data-bbox="558 828 1037 952">Si no tiene agua y jabón a disposición, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol (que contenga al menos un 60% de alcohol).</p> <div data-bbox="590 974 718 1164">  </div> <p data-bbox="742 963 997 1108">Póngase el desinfectante en ambos lados de cada mano y frótelas hasta que se seque.</p> <div data-bbox="558 1187 813 1332"> <p data-bbox="558 1187 813 1332">De ser posible, abra las puertas con la pierna o el hombro en lugar de utilizar sus manos.</p> </div> <div data-bbox="861 1120 997 1332">  </div> <div data-bbox="558 1355 750 1534">  </div> <p data-bbox="774 1355 1021 1534">Utilice un pañuelo para abrir y cerrar los grifos y al tocar cualquier otro objeto en los aseos públicos.</p> <p data-bbox="558 1556 989 1769">Deseche los pañuelos usados en un cubo de basura cerrado. Si no hay ninguno a disposición, coloque los pañuelos sucios en una bolsa de plástico o desechable y ate los extremos.</p> <div data-bbox="574 1792 694 2060">  </div> <p data-bbox="686 1926 1021 2027">Tosa y estornude en la parte interior de su codo, no en sus manos o al aire libre.</p> <div data-bbox="853 1691 981 1892">  </div>	

 Transmisión del coronavirus: Cómo se propaga el virus	 Cómo protegerse a usted mismo y a los demás del virus	 Qué debería llevar consigo
<p>El transporte público es un entorno de alto riesgo.</p>   <p>Los equipos de protección personal no especializados —como las mascarillas de tela (o protectores faciales de tela) desechables o reutilizables (lavables) y los guantes, delantales y batas desechables o reutilizables— brindan protección contra la COVID-19 si se utilizan correctamente y el riesgo de exposición es bajo o medio.</p> <p>En la mayoría de los casos, los trabajadores sindicales están expuestos, como máximo, a un riesgo medio.</p> <p>Para más información acerca del uso correcto de las mascarillas y otros equipos de protección personal no especializados: Véase la circular 2.</p>	<p>Los medios de transporte abiertos (como las bicicletas, motocicletas, camiones o vagones sin techo) son más seguros que los vehículos cerrados.</p>  <p>Evite usar el transporte público. Se trata de un entorno de alto riesgo.</p> <p>Si utiliza el transporte público:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intente utilizar un vehículo menos concurrido con ventanas abiertas; • intente no apoyarse ni tocar nada, a menos que sea necesario; • intente sentarse lo más lejos posible de otras personas; • use mascarilla. <p>Lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos después de haber utilizado el transporte público u otro medio de transporte compartido</p>  <p>Use mascarilla cuando se encuentre cerca de otras personas y cuando esté en lugares cerrados, aunque no haya nadie más (el virus puede permanecer en el aire incluso después de que la persona infectada se haya marchado).</p> <p>Determine su nivel de riesgo. Si se encuentra en un entorno de mayor riesgo, utilice guantes y batas o delantales, además de las mascarillas.</p> <p>Si debe cuidar o sentarse a menos de 2 metros de un paciente con coronavirus, considere la posibilidad de usar gafas protectoras, además de las mascarillas y batas o delantales.</p> <p>Los trabajadores sindicales con problemas de salud existentes que los hace más propensos a sufrir una enfermedad grave si contraen la COVID-19 deberían evitar los entornos de alto riesgo. Véase: Personas con alto riesgo en la circular 1A.</p> <p>Para más información sobre los síntomas, el riesgo personal y la protección: Véase la Circular 1.</p>	<p>Lleve consigo un paquete de pañuelos desechables.</p>  <p>Lleve consigo bolsas de plástico desechables para desechar y guardar de forma segura sus objetos personales usados o sucios, así como su equipo de protección personal usado.</p>  <p>Lleve consigo una reserva de mascarillas de tela limpias y cualquier otro equipo de protección personal que pueda necesitar durante el día.</p>

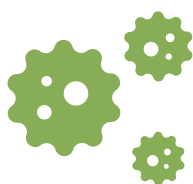
Circular 1

Entender la Transmisión, los Síntomas y la Prevención del COVID-19

Esta circular brinda información básica acerca del COVID-19. Tiene por objetivo ayudar a evaluar el riesgo y tomar decisiones fundamentadas durante la pandemia. También explica cómo las personas pueden protegerse del coronavirus, qué hacer si contraen COVID-19 y de qué maneras pueden ralentizar la propagación de la enfermedad en general, específicamente en el lugar de trabajo.

Circular 1A: Transmisión, Síntomas y Prevención

¿Qué es el COVID-19?

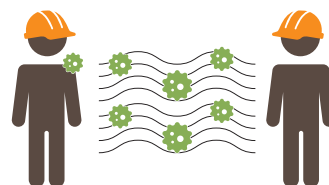


Coronavirus es el término usado para referirse a una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades, incluso el resfriado común. Al nuevo virus que comenzó con un brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 se le conoce popularmente con el nombre de “nuevo coronavirus”, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) le dio el nombre de “COVID-19” a la enfermedad que este provoca. Aunque se utilizan algunos medicamentos y tratamientos para aliviar los síntomas de la del COVID-19, hasta ahora no existe ninguno que pueda prevenir o curar esta enfermedad.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Se sabe que el COVID-19 se puede propagar de una persona a otra a través de las pequeñas gotas que se expulsan por la nariz o la boca cuando la persona infectada estornuda, tose o exhala. Estas gotas llegan a los objetos y superficies que le rodean, así como a su propio cuerpo y ropa. El COVID-19 se puede contraer al tocar a esta persona, objetos y superficies y después tocarse los ojos, la nariz o la boca.

También se puede contraer la enfermedad al respirar las gotas que una persona infectada con COVID-19 expulsa al toser o exhalar. Cuanto más tiempo se encuentre cerca de una persona enferma, más probabilidades se tiene de contraer COVID-19. Por ello, el riesgo de contraer la enfermedad es mayor si trabaja con una persona infectada que si se cruza en la calle con una persona enferma.



El riesgo de contagiarse de una persona totalmente asintomática es muy bajo. Sin embargo, muchas personas infectadas presentan solo síntomas leves, sobre todo al principio. De hecho, es posible contraer y transmitir el COVID-19 aunque no sepa que está infectado o antes de saber que tiene la enfermedad.

Puede contraer COVID-19:

Si se encuentra en contacto directo con una persona infectada (a menos de 2 metros)

- al inhalar las gotas respiratorias que una persona infectada expulsa al estornudar, toser, hablar o respirar; o
- cuando las gotas expulsadas por una persona infectada entran en contacto con sus ojos, nariz o boca.



El nuevo coronavirus puede permanecer en el aire durante algunas horas, según el grado de ventilación de la habitación.

Si toca superficies u objetos contaminados por una persona infectada y después se toca los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado previamente las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos.

El coronavirus puede sobrevivir hasta siete días en superficies y objetos.

El COVID-19 es peligroso porque:

1. Se transmite fácilmente, por lo que si contrae la enfermedad también puede contagiar fácilmente a los demás, especialmente a las personas de su entorno familiar o laboral.
2. Si contrae COVID-19, es probable que se recupere al cabo de una semana sin necesidad de tomar medicamentos, PERO algunas personas enfermarán gravemente y tal vez necesitarán ser hospitalizadas a causa del COVID-19.
3. Puede ser mortal para algunas personas.
4. Algunas personas con COVID-19 no se sentirán mal ni presentarán ningún síntoma. Esto significa que las personas aparentemente sanas que no saben que están infectadas también pueden transmitir la enfermedad.



Síntomas del COVID-19 y qué hacer si sospecha que ha contraído la enfermedad?

Síntomas:

Tener tos, estar resfriado o encontrarse mal no implica necesariamente estar enfermo de COVID-19. No obstante, es posible que haya contraído la enfermedad si:

- ▶ Presenta dificultades para respirar de aparición reciente
- ▶ Siente que tiene fiebre o tiene temperatura igual o superior a 37 °C o 100,4 °F
- ▶ Tiene tos de aparición reciente
- ▶ Tiene dolor de garganta de aparición reciente
- ▶ Ha perdido la capacidad de oler o percibir el sabor de las comidas
- ▶ Siente fatiga o cansancio
- ▶ Tiene congestión o mucosidad nasal
- ▶ Le duele la cabeza
- ▶ Tiene dolor muscular o molestias corporales
- ▶ Presenta sarpullidos, diarrea, náuseas o vómitos



¿Qué riesgo hay de contraer COVID-19?

Si presenta los síntomas comunes, es posible que haya contraído COVID-19 o coronavirus, o bien puede ser que tenga otra enfermedad, como un resfriado. Los expertos de la salud estiman que la mayoría de las personas contraerán COVID-19, a menos que se desarrolle pronto una vacuna.

Aunque esto puede resultar alarmante, la mayoría de las personas que contraigan la enfermedad presentarán síntomas leves y se recuperarán sin necesidad de recibir ningún tratamiento particular. Algunas personas infectadas no presentarán ningún síntoma ni sentirán malestar alguno. Sin embargo, es importante que estas últimas tengan en cuenta el riesgo de transmitir el COVID-19 a sus parientes y amigos que podrían ser más vulnerables.

Aproximadamente, 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 acaban enfermando gravemente y experimentan dificultades para respirar. Los grupos de mayor riesgo son las personas mayores y aquellas que padecen problemas de salud previos como hipertensión, problemas cardíacos o diabetes, ya que tienen más probabilidades de enfermar gravemente como consecuencia del COVID-19. Los individuos que sufren de enfermedades crónicas, como asma, también están en riesgo.

¿Qué hacer si sospecha que ha contraído COVID-19?

Si no se siente bien, quédese en casa y no vaya al trabajo ni a lugares públicos. A muchas personas les preocupa la posibilidad de perder sus trabajos a causa de esto, por lo que es importante atender estas inquietudes. Hable con su empleador y su representante sindical acerca del procedimiento que se debe seguir en caso de que no se sienta bien. Los empleadores están obligados por ley a mantener un entorno de trabajo saludable y seguro, y un trabajador enfermo pone en riesgo la salud de los demás.



Si presenta síntomas de COVID-19 debe aislarse inmediatamente y controlar su estado físico. Si las personas que no requieren asistencia médica inmediata empiezan a ir a los centros de atención médica, pueden exponerse a riesgos aún mayores de infección y, además, provocar la saturación de las clínicas y hospitales.

Si los síntomas se agravan, llame a los números de teléfono que su gobierno haya habilitado especialmente para estos casos donde le proporcionarán información acerca de cuáles son los pasos a seguir, o vaya a los centros de asistencia médica u hospitales que tratan los casos de COVID-19.

Si sospecha que ha contraído COVID-19:

- ▶ Quédese en casa
- ▶ Tome mucho líquido y manténgase hidratado
- ▶ Tome la dosis diaria recomendada de paracetamol para aliviar la fiebre y el dolor
- ▶ Inhale vapor para aliviar la congestión nasal y pulmonar
- ▶ Algunas personas tienen un **MAYOR RIESGO** de enfermar gravemente si contraen COVID-19 y podrían necesitar tratamiento adicional o asistencia médica específica para reducir este riesgo

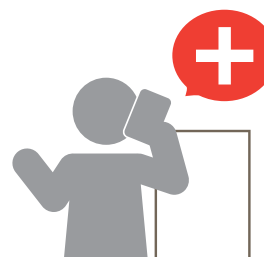
Seek emergency medical treatment if you have:

- ✓ Difficulty breathing
- ✓ Persistent pain or pressure in the chest
- ✓ New confusion
- ✓ Inability to wake or stay awake
- ✓ Bluish lips or face
- ✓ Are feeling very unwell



Apenas aparezcan los primeros síntomas, póngase en contacto con su médico si:

- ▶ Tiene 65 años o más
- ▶ Padece de obesidad severa
- ▶ Tiene un problema médico previo, especialmente si no está bien tratado. Por ejemplo, si presenta:
 - » Una enfermedad pulmonar crónica o asma de gravedad moderada o severa
 - » Una afección cardíaca grave
 - » Una enfermedad crónica del hígado o si recibe un tratamiento por diálisis
 - » Diabetes (azúcar)
 - » O si su sistema inmunitario está debilitado por otros motivos, por ejemplo:
 - Si tiene cáncer
 - Si tiene VIH/SIDA mal controlado
 - Si ha recibido un trasplante de órgano o de médula ósea
 - Si padece un trastorno sanguíneo relacionado con la hemoglobina (talasemia, anemia falciforme, etc.)
 - Si es fumador crónico
 - Si es inmunodeficiente
 - Debido al uso prolongado de corticosteroides u otros medicamentos que debilitan el sistema inmunitario



¿Puede hacerse la prueba de COVID-19?

Hasta el momento, los gobiernos de muchos países han instalado centros u hospitales públicos especializados en los que puede hacerse la prueba. En algunos países también es posible hacerse la prueba en clínicas u hospitales privados, aunque suele ser costoso.



En la mayoría de países, puede hacerse la prueba:

- ▶ Si no se encuentra bien o si presenta síntomas de COVID-19
- ▶ Si ha tenido contacto con un enfermo de COVID-19 o con alguien que se sospecha que tiene la enfermedad
- ▶ Si ha viajado a una zona de alto riesgo
- ▶ Si presenta síntomas de la enfermedad
- ▶ Si ha trabajado o estado en un centro de salud en el que se trata a enfermos con COVID-19

Si cree que necesita hacerse la prueba, llame a los números de teléfono proporcionados por su gobierno o consulte los sitios web gubernamentales para obtener más información sobre la manera de proceder.

¿Cómo puede protegerse contra la enfermedad?

I. Mantenga la higiene de las manos

Lávese bien y frecuentemente las manos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, puede usar gel hidroalcohólico como medida provisional, pero es costoso y difícil de encontrar. El jabón común es eficaz para matar el virus. Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos mata cualquier virus que pueda estar presente en sus manos.

- ▶ Lávese las manos con agua y jabón tan frecuentemente como sea posible
- ▶ Lávese las manos, especialmente antes de:
 - » comer
 - » beber
 - » preparar comida
 - » ponerse una mascarilla, guantes u otro equipo de protección personal (EPP)
- ▶ Lávese las manos, sobre todo después de:
 - » usar el baño
 - » tocar superficies u objetos que probablemente otras personas hayan tocado o utilizado, como los picaportes de las puertas y las barandillas
 - » limpiar
 - » cuidar de un enfermo



Si no dispone de agua y jabón, límpiense las manos con gel hidroalcohólico. Los desinfectantes de manos deben contener al menos un 60% de etanol (alcohol) para que sean eficaces. Póngase el desinfectante en ambos lados de las manos y frótelas hasta que se seque.

II. Use mascarilla y sea consciente de sus propios gestos

- ▶ Una mascarilla de tela (o protector facial de tela) que cubra la boca y la nariz brinda protección a uno mismo y a los demás.
- ▶ No se toque los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado o desinfectado previamente las manos
- ▶ No dé apretones de manos, no abrace ni toque a los demás
- ▶ No toque las superficies y objetos a menos que sea necesario
- ▶ Evite tocar la parte exterior de su mascarilla (o protector facial de tela)

Para retirar o ajustarse la mascarilla o protector facial, hágalo tocando las bandas o tiras que se sujetan en las orejas, sin tocar la parte que cubre el rostro.

- ▶ Evite el contacto con enfermos o con alguien que tose o estornuda; aléjese de estas personas
- ▶ Tosa y estornude en la parte interior de su codo o cubriéndose con un pañuelo, NO con las manos
- ▶ Deseche inmediatamente los pañuelos usados en un cubo de basura cerrado, o en una bolsa de plástico o desechable (ate los extremos) y lávese las manos
- ▶ Evite compartir objetos como platos, vasos, material de oficina, etc. con otras personas fuera de su casa
- ▶ Evite usar un teléfono ajeno
- ▶ Lleve consigo su propia botella de agua, jabón y desinfectante de manos de ser posible
- ▶ Si puede evitarlo, no utilice los comedores y cocinas del lugar de trabajo y procure traer comida de su casa

III. Mantenga el distanciamiento social

- ▶ Mantenga en todo momento una distancia mínima de 2 metros de los demás cuando se encuentra fuera de su casa
- ▶ Cuando se encuentre de pie o sentado, manténgase a al menos 2 metros de las personas con las que esté hablando, trabajando, comiendo o esperando en fila
- ▶ No dé apretones de manos, no abrace, no bese ni toque a los demás
- ▶ Reduzca en la medida de lo posible el contacto con las personas fuera de su hogar; mantenga conversaciones breves, sin permanecer mucho tiempo en el mismo lugar
- ▶ Siempre que sea posible, reúnase con las personas al aire libre en lugar de hacerlo en lugares cerrados
- ▶ Quédese en casa en la medida de lo posible

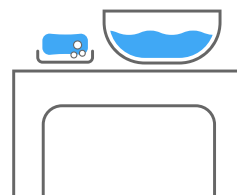
Evite lugares concurridos siempre que sea posible (por ejemplo, autobuses o trenes abarrotados, así como habitaciones, salas de reuniones y mercados donde haya mucha gente)

¿Qué puede hacer si no dispone de agua corriente para lavarse las manos?

De forma constante, se nos dice que es necesario lavarse las manos para evitar la propagación del COVID-19. ¿Pero qué puede hacer si no dispone de agua corriente? Aunque no debemos olvidar que el acceso al agua es un derecho humano, por lo que los gobiernos tienen la responsabilidad de garantizar su disponibilidad, la buena noticia es que no necesitamos lavarnos las manos con mucha agua para eliminar el virus; es más, ni siquiera necesitamos agua limpia, aunque evidentemente sería mejor. Lo más importante que necesita es jabón, no importa de qué tipo sea.

Se necesita un poco de agua para formar espuma con el jabón, y debe frotarse las manos entre sí durante al menos 20 segundos. Lávese las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos, los pulgares y las muñecas. El jabón es el elemento que destruye el virus, ya que disuelve la membrana grasa que lo envuelve. Al perder esta capa protectora, el virus se inactiva. El jabón impide que el virus pueda protegerse. Al enjuagarse las manos, el agua elimina los restos inactivos del virus desintegrado; por lo tanto, no importa si no dispone de mucha agua o, incluso, si no tiene agua limpia.

Para protegerse a usted mismo y a los que le rodean si no dispone de agua corriente, puede echar agua en un bol o un cubo, con una taza pequeña y una barra de jabón al alcance de todos y lavarse las manos tan frecuentemente como sea posible e insistir a los demás para que hagan lo mismo. También puede llevar consigo un poco de jabón y una botella de agua en caso de que tenga que salir. Todos podemos protegernos, aunque no dispongamos de mucha agua. El jabón es nuestra mejor defensa para destruir el virus.



¿Por qué es necesario mantener la distancia social?

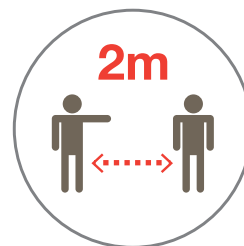
El distanciamiento social o “distanciamiento físico” es una estrategia clave utilizada en nuestra respuesta al COVID-19. Se trata de aumentar deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la transmisión de la enfermedad. Esto se debe a que limitar las interacciones entre personas se reduce la propagación de la enfermedad.

Parece imposible poder respetar las recomendaciones de distanciamiento social —especialmente, mantenerse a una distancia mínima de 1 metro de los demás, e incluso mejor si son 2 metros— en muchos países donde la realidad de las personas les obliga a usar el transporte público, estar en las calles e ir al trabajo.

Sin embargo, toda contribución para limitar las interacciones ayuda a ralentizar la propagación de la enfermedad.

Anule todos los viajes o visitas que no sean imprescindibles. Recé en casa en lugar de hacerlo en la iglesia, mezquita o templo. Cuando desee beber algo, hágalo en casa o bajo un árbol en vez de en un bar. No se reúna físicamente en espacios compartidos, sobre todo si son cerrados, con personas que no viven con usted.

De ser posible, evite el transporte público y vaya a pie si necesita salir a buscar algo. Apoye a los vendedores callejeros y las tiendas locales en la medida de lo posible. Si necesita ir a las tiendas, hágalo en los momentos menos concurridos y evite los horarios de entrada y salida del trabajo. Procure realizar varios trámites al mismo tiempo para limitar sus desplazamientos. Los vecinos pueden ayudarse mutuamente encargándose de realizar las compras de las personas que van al trabajo o que presentan mayor riesgo; así, se reducirá el número de personas que se desplazan por las calles y mediante el transporte público.



¿Por qué se imponen medidas de confinamiento?



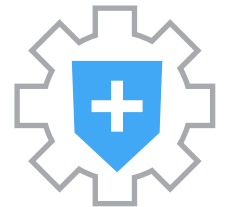
Cuando el COVID-19 se propaga rápidamente, lo que significa que el número de casos diarios aumenta considerablemente, los gobiernos procuran ralentizar la propagación de la enfermedad. Es necesario desacelerar la transmisión de la enfermedad para que los servicios de atención médica, que ya de por sí cuentan con recursos limitados, puedan hacer frente al número de pacientes que necesitarán cuidados intensivos. Si la enfermedad se propaga muy rápido, las instalaciones de atención sanitaria ya no podrán hacer frente a la situación y se saturarán.

Las medidas restrictivas pueden incluir el cierre de los lugares de culto, espacios públicos, escuelas y otras instituciones educativas; aplicación de restricciones a los viajes; el fomento del teletrabajo para aquellos que puedan trabajar desde sus casas; y la limitación del número de personas permitidas en las reuniones públicas. Estas restricciones forman parte de la estrategia de distanciamiento social, a menudo llamada “confinamiento”, adoptada para ralentizar la propagación de la enfermedad.

Aunque es posible que se sigan aplicando medidas de confinamiento, los gobiernos y empleadores son cada vez más reacios a cerrar los lugares de trabajo debido a las repercusiones que esto tiene en la economía y las empresas. Esto significa que probablemente algunas personas vayan al trabajo durante un confinamiento. Por lo tanto, es fundamental que los trabajadores reciban educación y capacitación actualizados sobre los factores de riesgo y las conductas de protección en relación al COVID-19.

Circular 1B: Prevención de la Propagación en el lugar de Trabajo

Cómo gestionar los riesgos en el trabajo



A pesar de la pandemia de COVID-19, muchos trabajadores deberán seguir yendo al trabajo y nuestros países dependen de ello. Es importante garantizar que en su lugar de trabajo se apliquen prácticas laborales seguras que abarquen medidas de higiene personal, como la posibilidad de lavarse frecuentemente las manos o disponer de gel hidroalcohólico. También debe tener la capacidad de mantener limpias sus zonas de trabajo y disponer de desinfectantes para limpiar las superficies. Se debe minimizar el contacto físico entre los trabajadores y se ha de poder mantener en todo momento una distancia mínima de 1 metro entre los compañeros de trabajo, aunque se recomienda cada vez más mantener una distancia de 2 metros.

Un lugar de trabajo organizado es un lugar de trabajo seguro. A continuación se incluyen exigencias que se deben plantear a los empleadores:

- ▶ Reconocer que el COVID-19 es un tema de salud ocupacional, realizar la identificación de peligros y evaluación de riesgos y comunicar los resultados a los trabajadores.
- ▶ Los trabajadores deben recibir educación y capacitación actualizados sobre los factores de riesgo y las conductas de protección en relación con el COVID-19.
- ▶ Proporcionar una protección apropiada en forma de equipo de protección personal (EPP) cuando sea necesario y mantener un lugar de trabajo saludable con una ventilación adecuada donde se respete el distanciamiento social.
- ▶ Ofrecer medios de transporte más seguros en los que se pueda mantener el distanciamiento físico para los traslados entre el domicilio y el trabajo. De ser necesario, se deben añadir más servicios de transporte para evitar las aglomeraciones de los trabajadores en furgonetas y camiones.
- ▶ Limpiar a fondo las zonas de trabajo, los medios de transporte, así como las herramientas y equipos compartidos de forma periódica.
- ▶ Organizar la realización de pruebas gratuitas para los trabajadores y sus familias, para garantizar que no utilizan el transporte público o vayan al trabajo si presentan síntomas.
- ▶ Proporcionar información oportuna y transparente a los trabajadores y representantes sindicales acerca de infecciones en el lugar de trabajo.
- ▶ Facilitar tratamiento médico gratuito a los trabajadores que contraigan COVID-19 y autorizar a aquellos que creen que podrían estar enfermos a aislarse en sus casas mientras reciben su sueldo completo. Aquellas personas con alto riesgo de sufrir graves complicaciones de salud si contraen COVID-19 deberían quedarse en sus casas y recibir su sueldo completo.
- ▶ Establecer medidas de rotación o turnos de trabajo, ya que los riesgos son menores cuando se reduce el número de trabajadores en servicio en un momento dado. Además, se debe permitir a los miembros del personal no esencial y a aquellos que pueden trabajar a distancia a quedarse en sus casas mientras reciben su sueldo completo.
- ▶ Los trabajadores que estén enfermos y deban permanecer aislados deben gozar de una licencia especial en lugar de verse obligados a hacer uso de sus vacaciones anuales o a tomar licencias no remuneradas.

Cómo prevenir una mayor propagación del COVID-19 en el lugar de trabajo en caso de que uno o más trabajadores contraigan la enfermedad?

Términos importantes y sus significados	
¿Qué es la cuarentena?	<p>La cuarentena tiene por objetivo separar de los demás a una persona que podría haber estado expuesta al COVID-19, en caso de que pudiese estar infectada pero no presente síntomas.</p> <p>Las personas en cuarentena deben quedarse en sus casas, separarse en la medida de lo posible de los demás miembros de su familia y vigilar su estado de salud durante 14 días después de haber estado en contacto con una persona infectada con COVID-19.</p> <p>*Vigilar su estado de salud: tómese la temperatura dos veces al día y compruebe si presenta otros síntomas.</p>
¿Qué es el aislamiento?	<p>El aislamiento tiene por objetivo separar de las personas sanas a las personas infectadas con el virus (que tienen COVID-19, han dado positivo en las pruebas de detección pero no presentan síntomas o que se han realizado la prueba pero aún no han recibido los resultados).</p> <p>Las personas en aislamiento deben permanecer en sus casas hasta que sea seguro volver a estar en contacto con los demás. También deben mantenerse alejados, en la medida de lo posible, de los demás miembros de su familia.</p> <p>Es seguro volver a estar cerca de otras personas cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> » no haya tenido fiebre durante 3 días; y » sus síntomas respiratorios hayan mejorado (por ejemplo, tos, falta de aire); y » hayan transcurrido 10 días desde la aparición de los primeros síntomas. <p style="text-align: center;">O</p> <ul style="list-style-type: none"> » Haya dado negativo en las pruebas de detección de COVID-19 dos veces seguidas, y estas pruebas se hayan realizado con al menos 24 horas de diferencia » Las personas que sufran de afecciones que debilitan su sistema inmunológico quizás necesiten quedarse en casa durante más tiempo.
¿En qué consiste la prueba de detección de covid-19?	<p>Se debe usar un hisopo para tomarse una muestra del interior de la nariz con el fin de comprobar si su sistema respiratorio está infectado con el virus en ese mismo momento.</p> <p>Si en el momento de realización de la prueba no está infectado con el virus, esto no implica que no pueda contraer el virus y enfermar más tarde por estar en contacto con otra persona. Aunque haya dado negativo en las pruebas de detección de COVID-19, debe seguir aplicando medidas de protección personal como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y la higiene de las manos —entre otras—.</p> <p>La disponibilidad y los protocolos de las pruebas varían en función del país y dependen de su ubicación.</p>
¿Qué es el rastreo de contactos?	<p>El rastreo de contactos consiste en identificar a las personas que pueden haber tenido contacto directo con un individuo infectado con COVID-19, lo que permite poner en cuarentena o pedir que se aíslen a las personas que hayan estado expuestas al virus, incluso si no presentan síntomas de la enfermedad.</p> <p>El rastreo de contactos ayuda a prevenir la propagación de la infección en el lugar de trabajo. De este proceso se pueden encargar las autoridades sanitarias, los empleadores o, de manera independiente, los sindicatos o trabajadores.</p>
¿Qué significa romper la cadena de transmisión?	<p>Romper la cadena de transmisión se refiere a cualquier método utilizado para evitar que la enfermedad se transmita de una persona a otra. En el caso del COVID-19, la cadena de transmisión puede romperse mediante distanciamiento social, aislamiento, cuarentena, mascarillas y otros EPP, higiene de las manos, ventilación, limpieza, desinfección, etc.</p>

La aplicación de medidas para Romper la Cadena de Transmisión en el Ámbito Sindical

Distanciamiento social (véase la Circular 1A)

Aislamiento

- ▶ Se ha de pedir a las personas que presentan síntomas de COVID-19 o que son asintomáticas pero han dado positivo en la prueba de detección de la enfermedad que, hasta que no dejen de estar infectadas, no vayan a trabajar, no usen las oficinas del sindicato ni participen en reuniones o cualquier otra actividad sindical que requiera la presencia física o contacto con otras personas.
- ▶ Pida a los trabajadores infectados que se vayan a sus casas y descansen durante todo el período prescrito de aislamiento.
- ▶ De ser posible, asegúrese de que los trabajadores que han estado enfermos o dado positivo en la prueba de detección de COVID-19 vuelvan a realizarse la prueba y dé negativo antes de volver al trabajo.

Cuarentena

- ▶ Las personas expuestas al virus, o que viven con alguien que esté enfermo o que haya dado positivo en la prueba de detección de COVID-19 deben permanecer en sus casas y limitar sus desplazamientos durante 14 días.
- ▶ Rastreo de contactos: Procure identificar a las personas que hayan estado en contacto directo o prolongado con el individuo infectado en un período de 14 días.
- ▶ Esto puede incluir a otros trabajadores que hayan compartido una oficina o puesto de trabajo con la persona infectada, o personas que pueden haber tenido contacto estrecho con ella durante capacitaciones, inspecciones de trabajo o alguna otra actividad.
- ▶ Informe a las personas identificadas de que han estado expuestas al COVID-19 y de que quizás estén infectadas.
- ▶ Para evitar la propagación del virus en las oficinas sindicales, pida a los trabajadores y empleados que hayan tenido contacto directo con el individuo infectado que permanezcan en sus casas y cumplan con una cuarentena de 14 días a partir del momento de exposición.
- ▶ Aconseje a las demás personas que podrían haber sido infectadas que permanezcan en sus casas y cumplan con una cuarentena de 14 días a partir del momento de exposición.
- ▶ En caso de que un trabajador infectado o potencialmente infectado viva en un alojamiento para trabajadores y no pueda ir a su casa:
- ▶ Se le debe asignar un espacio dentro de la instalación durante todo el período de aislamiento o cuarentena, y se le debe proporcionar asistencia con las comidas y otras necesidades.
- ▶ Si presenta síntomas de COVID-19, se le debe asignar una persona encargada de prestarle los cuidados necesarios.
- ▶ Se deben aplicar las medidas apropiadas de distanciamiento social destinadas a los cuidados en el hogar.
- ▶ El trabajador enfermo y la persona encargada de prestarle cuidados deben recibir toda la información necesaria, especialmente en qué casos se debe buscar atención médica de emergencia (véase la circular 1A).

Se recomienda a los sindicatos:

- ▶ Alentar activamente a los trabajadores a informar a los representantes sindicales si se sienten mal.
- ▶ Alentar activamente a los trabajadores a controlar su propio estado de salud para detectar síntomas de COVID-19, sobre todo si han realizado trabajos en comunidades con una alta incidencia de infecciones de COVID-19.
- ▶ Mantenerse informados acerca de los protocolos y las disposiciones de detección y contención oficiales relativos al COVID-19, así como de los servicios de asistencia sanitaria y otros servicios disponibles en la zona.

Las personas cumplirán con la cuarentena o el aislamiento cuando tengan la posibilidad de hacerlo. Es decir, si se les garantiza tanto su seguridad alimentaria como la de sus familias, y cuando no corren el riesgo de perder sus empleos u otros beneficios como consecuencia de faltar al trabajo. Ofrecer asistencia necesaria a los trabajadores sindicalizados y a los demás alentará a las personas infectadas o potencialmente infectadas a quedarse en sus casas.

Ventilación

- ▶ Clausure las zonas que la persona enferma puede haber usado o visitado en un período de 7 días, incluidos baños, cocinas y espacios comunes.
- ▶ Abra las puertas y ventanas que den hacia el exterior y use ventiladores para aumentar la circulación del aire en la zona.
- ▶ Espere 24 horas antes de empezar la limpieza y desinfección.

Equipo de protección personal (EPP)

Mascarillas (o protectores faciales de tela)

Si tiene COVID-19, si está esperando los resultados de la prueba o si se encuentra en cuarentena:

- ▶ Debe usar mascarilla cuando se encuentra alrededor de otras personas, incluso si está al aire libre.
- ▶ Debe usar mascarilla cuando se encuentre en una habitación alrededor de otras personas y, especialmente, cuando esté a menos de 2 metros de distancia de los demás.

Guantes (resistentes a fluidos o impermeables)

- ▶ Use guantes (si dispone de ellos) al limpiar y desinfectar las zonas de trabajo y los baños, y al manipular los desechos o los cubos de basura.
- ▶ Debe quitarse los guantes al terminar de limpiar, ya que el virus puede estar presente en la parte exterior de estos.

Delantales o batas y equipo de protección para los ojos

Use delantales, batas o equipo de protección para los ojos (si dispone de estos elementos) cuando se encuentre a menos de 2 metros de una persona enferma, y cuando limpie y desinfecte el espacio y los objetos personales de una persona enferma.

- ✓ Las mascarillas desechables no se deben reutilizar
- ✓ Las mascarillas deterioradas, incómodas o que ya no se ajusten adecuadamente al rostro deben desecharse.
- ✓ Las mascarillas se deben cambiar frecuentemente.
- ✓ Las mascarillas reutilizables (lavables) se deben lavar frecuentemente

- ✓ Debe deshacerse de los guantes desechables después de utilizarlos.
- ✓ Los guantes reutilizables deben lavarse después de cada uso.
- ✓ Los guantes rotos o deteriorados deben desecharse.

Limpieza, desinfección y eliminación

La lejía líquida (lejía común) puede utilizarse para desinfectar las superficies y la ropa. Al utilizar lejía o cualquier otro desinfectante que pueda provocar lesiones cutáneas, use guantes, asegúrese de que hay una buena ventilación y mantenga los desinfectantes fuera del alcance de los niños y animales.

Limpie y desinfecte todas las zonas, tales como las oficinas, baños, zonas comunes, sillas, mesas y objetos compartidos —incluidos dispositivos electrónicos (computadoras, teclados, tabletas, mandos a distancia, etc.)—, centrándose en las superficies que se tocan frecuentemente, como los picaportes de las puertas, interruptores de luz, etc.

Si han pasado más de 7 días desde la última vez que la persona infectada con COVID-19, o que se sospecha que está infectada, ha visitado o utilizado las instalaciones, no son necesarias limpiezas y desinfección adicionales.

Coloque inmediatamente los pañuelos usados, las mascarillas desechables o deterioradas, los guantes, los paños de limpieza y los objetos potencialmente contaminados en un cubo de basura cerrado con una bolsa de plástico o desechable.

Si no dispone de un cubo de basura cerrado, coloque los desechos contaminados en una bolsa de plástico o desechable y ate los extremos de la bolsa.

No tire los objetos contaminados o potencialmente contaminados sin haberlos puesto previamente en una bolsa de plástico o desechable atada por los extremos.

De ser posible, coloque la bolsa dentro de una segunda bolsa y ate los extremos.

Siempre y cuando sea posible, guarde la bolsa con los desechos durante 3 días antes de tirarla.

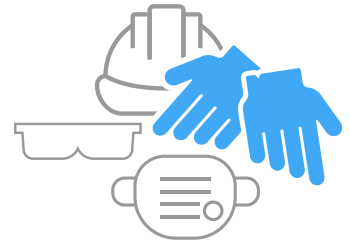
Limpie y desinfecte frecuentemente los cubos de basura utilizados para desechos infectados.

Para obtener más información sobre la limpieza y desinfección: véanse las circulares 3A y 3B, así como la directriz 1 relativa a garantizar un uso seguro de las oficinas sindicales durante la pandemia de COVID-19.

Circular 2

COVID-19: Guía de Recomendaciones sobre el Equipo de Protección Personal y su uso Seguro

La mayoría de las labores sindicales pueden clasificarse como actividades con riesgo de exposición medio, ya que suponen un alto nivel de contacto con otras personas, incluidas múltiples comunidades en diversos contextos. El resto de las personas que trabajan en las oficinas sindicales y que entran en contacto regularmente con fuentes potenciales de infección (como el personal de limpieza y de cocina) también tienen un riesgo de exposición medio al virus. Además, el personal de limpieza también puede estar expuesto a productos químicos dañinos de los desinfectantes, por lo que necesitarán utilizar EPP.



Esta circular brinda información acerca de los EPP no especializados apropiados para las personas que tienen un riesgo de exposición medio al coronavirus o que podrían necesitar este tipo de equipo por otros motivos.

**El personal de limpieza puede necesitar EPP adicionales o más especializados de conformidad con los requisitos en materia de seguridad y salud de los desinfectantes que pueden utilizarse, así como el nivel de riesgo que suponen los métodos de limpieza utilizados.*

¿Qué equipo de protección personal (epp) debería usarse y quiénes lo necesitan?

¿Cuándo se debería utilizar equipo de protección personal (epp)?

¿Cómo puede utilizarse de manera segura el equipo de protección personal (epp)?

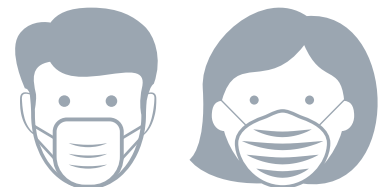
¿Cómo se debería limpiar y desechar de forma segura el equipo de protección personal (epp)?

Mascarillas de tela (o protectores faciales de tela)

Las mascarillas de tela pueden comprarse o confeccionarse en el hogar

Las mascarillas disminuyen la propagación de virus que se transmiten por aire

- ▶ Si el virus está presente en el aire, las mascarillas de tela NO ofrecen protección plena.
- ▶ Las mascarillas NO sustituyen a las medidas de distanciamiento social.
- ▶ Las mascarillas deberían utilizarse como complemento de las medidas de distanciamiento social de seguridad de 2 metros entre las personas.



Se recomienda que empleen mascarillas de tela hechas con múltiples capas de tejidos:

- ▶ Todas las personas que se encuentren en lugares públicos en los que es difícil mantener las medidas de distanciamiento social en todo momento.
- ▶ Las personas en aislamiento o cuarentena domiciliarios cuando no están solas.
- ▶ En casa, todas las personas que se encuentran a menos de 2 metros de alguien que está en aislamiento o cuarentena.

Precauciones:

O deben usar mascarillas o protectores faciales de tela:

- ✓ Los niños menores de 2 años
- ✓ Las personas que tienen problemas respiratorios
- ✓ Las personas que hayan perdido el conocimiento
- ✓ Las personas que necesitan asistencia para quitarse las mascarillas

Deben usarse mascarillas en todas las situaciones que conlleven riesgo de transmisión comunitaria del virus.

Deben ser utilizadas:

- ▶ Dentro de las oficinas sindicales y durante todas las actividades que los activistas y representantes sindicales realizan fuera de la oficina. Esto abarca las actividades que se llevan a cabo durante procesos de organización, visitas a las obras y fábricas, inspecciones, reuniones, al hablar y reunirse con otras personas, así como durante las huelgas y manifestaciones.
 - » En los desplazamientos y, principalmente, al usar el transporte público.
 - » Por todas las personas invitadas a los eventos organizados por el sindicato.
 - » Por el personal de limpieza, cocina y otros empleados al trabajar y durante las pausas en el trabajo si hay otras personas en el mismo espacio o si están en un entorno cerrado que se utiliza con frecuencia.
 - » Por las personas enfermas con COVID-19 cuando salen de casa para ir al médico y por las personas que están en cuarentena si tienen que salir de casa.

Lo ideal es que todos los representantes sindicales tengan a su disposición varias mascarillas limpias para utilizarlas a lo largo del día

Precauciones al usar mascarillas

- ▶ Las mascarillas deben cubrir completamente la nariz y la boca, y ajustarse de forma adecuada y cómoda a ambos lados de la cara. Se deben sujetar con unas bandas o tiras alrededor de la cabeza o las orejas, y deben permitir respirar sin problemas.
- ▶ Si son mascarillas reutilizables, deben poder lavarse sin deteriorarse o cambiar de forma.
- ▶ Evite tocar la parte delantera de la mascarilla cuando la lleva puesta, ya que esta zona puede estar contaminada.
- ▶ Use las bandas o tiras alrededor de la cabeza o las orejas para ajustarse la mascarilla, de ser necesario.
- ▶ Si toca la parte delantera de la mascarilla, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.
- ▶ Resulta más seguro ponerse una mascarilla nueva que una usada que ha sido retirada para comer o beber.
- ▶ Si piensa volver a utilizar la misma mascarilla sin lavarla, asegúrese de doblarla y guardarla de tal manera que la parte externa (la parte potencialmente contaminada) no toque la parte interna (la parte que está en contacto con el rostro).

Ponerse y quitarse las mascarillas de manera segura

- ▶ Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de ponerse la mascarilla o haga lo propio con un gel desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol (frótese ambos lados de las manos con el desinfectante hasta que se seque).
- ▶ Al quitarse la mascarilla, hágalo a partir de las bandas o tiras que se sujetan en las orejas evitando tocar la superficie de la mascarilla, ya que puede estar contaminada.
- ▶ Introduzca la mascarilla utilizada en una bolsa de plástico o desechable y ate los extremos de la bolsa para desechar o guardar la mascarilla hasta que pueda lavarla.
- ▶ Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante 20 segundos o utilice un desinfectante de manos.

Limpieza y eliminación de las mascarillas

Mascarillas desechables

- ▶ Las mascarillas desechables no se deben reutilizar.
- ▶ Una mascarilla desechable debe introducirse inmediatamente después de utilizarse dentro de una bolsa de plástico o desechable que debe cerrarse atando los extremos.
- ▶ De ser posible, introduzca esta bolsa dentro de una segunda bolsa de plástico o desechable y átela también por los extremos.
- ▶ De ser posible, guarde la bolsa durante tres días antes de tirarla.
- ▶ Deshágase de las bolsas que contienen las mascarillas con el resto de los desechos normales.

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución suave de cloro (0,05% de cloro), véase la circular 3B

Mascarillas de tela reutilizables

Las mascarillas de tela o protectores faciales de tela reutilizables deben lavarse con jabón o detergente en agua a la más alta temperatura posible.

a. Lavado a máquina

- » Lávelas con agua caliente (70 °C a 80 °C / 158 °F a 176 °F) y detergente.
- » Déjelas secar o séquelas en una secadora.

b. Lavado a mano

- » Use agua caliente y jabón o detergente para lavar las mascarillas de tela.
- » Si las lava a mano, el agua quizás no sea lo suficientemente caliente como para matar el virus.
- » También puede, de ser posible, sumergir la mascarilla en una solución suave de cloro (0,05% de cloro) durante 5 minutos después de haberla lavado.
- » Enjuague con agua fría o a temperatura ambiente.
- » Deje secar.

Precauciones:

Si utiliza lejía o cualquier otro desinfectante que pueda causar lesiones cutáneas

- ✓ Use guantes
- ✓ Asegúrese de que haya una buena ventilación
- ✓ Mantenga la lejía o los desinfectantes fuera del alcance de los niños y animales

Si no puede desinfectar la mascarilla, sumerja la mascarilla sucia en agua caliente con detergente y déjela sumergida toda la noche; luego, lávela, enjuáguela y déjela secar.

Debe desechar las mascarillas deterioradas. Por ejemplo, si están rasgadas o rotas, o cuando ya no se ajustan adecuadamente al rostro.

Guantes



Los guantes impiden:

1. Que se contaminen las manos de la persona que los utiliza. Sin embargo, la parte externa de los guantes se contamina y puede transmitir la infección si:
 - » Se toca los ojos, la nariz o la boca mientras lleva puestos los guantes contaminados.
 - » No sigue el procedimiento adecuado para ponerse y quitarse los guantes (incluidas las prácticas de higiene de las manos).
2. Lesiones cutáneas causadas por los productos químicos dañinos contenidos en los desinfectantes.

Se recomienda que empleen guantes resistentes a los fluidos (impermeables):

1. El personal encargado de limpiar y desinfectar.
2. Las personas en aislamiento o cuarentena domiciliarios al limpiar o desinfectar su propio espacio y sus objetos personales.
3. Las personas en aislamiento o cuarentena domiciliarios en algunas situaciones.
4. Las personas que cuidan a un enfermo de COVID-19.
5. Cualquier persona que utiliza un desinfectante que puede causar lesiones cutáneas.

Se pueden usar tanto los guantes desechables (de uso único) como los reutilizables.

Deben usar guantes:

1. El personal encargado de limpiar y desinfectar.
2. Las personas en aislamiento o cuarentena domiciliarios al limpiar o desinfectar su propio espacio y sus objetos personales.
3. Las personas que cuidan de enfermos al limpiar, desinfectar y manipular los objetos personales o cualquier otro objeto que haya sido tocado por el enfermo.
4. Los representantes sindicales cuando visiten un entorno de mayor riesgo; por ejemplo, si trabajan en una comunidad que tiene un alto número de casos confirmados de COVID-19 o donde hay varias personas enfermas que presentan síntomas de COVID-19 pero a las que aún no se les ha realizado una prueba de detección.
5. Las personas que tendrán contacto estrecho con alguien que haya dado positivo a la prueba de detección o que presente síntomas de COVID-19.
6. Cualquier persona que utiliza un desinfectante que puede causar lesiones cutáneas.

Precauciones al usar guantes

La parte externa de los guantes puede estar contaminada:

- ▶ No se toque la cara, los ojos o la boca mientras lleve los guantes
- ▶ Evite tocar objetos en la medida de lo posible
- ▶ Quítese los guantes inmediatamente después de haber estado cuidando de un enfermo, y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos

Si trabaja con varias comunidades o visita varias obras o casas:

- ▶ Póngase un nuevo par de guantes después de haber visitado una comunidad u obra y antes de ir a la siguiente
- ▶ Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos después de quitarse los guantes y antes de ponerse un nuevo par
- ▶ Usar guantes sucios o contaminados es lo mismo que tener las manos sucias o contaminadas.

Los guantes contaminados en la parte externa pueden transmitir el virus a uno mismo y a los demás.

Puede lavar los guantes con jabón y agua caliente mientras los lleva puestos, del mismo modo que si se lavara las manos.

Cuando no tenga la posibilidad de cambiarse de guantes, debe lavarse las manos con los guantes puestos tan frecuentemente como sea posible.

Quitarse, limpiar y eliminar los guantes

Guantes desechables

1. Agarre la parte externa del guante a la altura de la muñeca. No se toque la piel descubierta.
2. Quítese el guante tirando de dentro hacia fuera.
3. Sostenga el guante que acaba de quitarse con la mano restante, la que sigue llevando un guante.
4. Quítese el otro guante metiendo los dedos dentro del guante por la parte superior de la muñeca.
5. Quítese el segundo guante tirando de dentro hacia fuera, de tal manera que el primer guante quede envuelto dentro del segundo.
6. Coloque los guantes usados en una bolsa de plástico o desechable y átela por los extremos.
7. Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de tocar cualquier cosa, o haga lo propio con un gel desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol (frótese ambos lados de las manos con el desinfectante hasta que se seque).
8. No vuelva a utilizar los guantes desechables.
9. Debe colocar los guantes desechables usados en una bolsa de plástico o desechable inmediatamente después de habérselos quitado y atar los extremos de la bolsa.
10. De ser posible, introduzca esta bolsa dentro de una segunda bolsa de plástico o desechable y átela también por los extremos.
11. Siempre y cuando sea posible, guarde la bolsa durante 3 días antes de tirarla.
12. Deshágase de las bolsas que contienen los guantes con el resto de los desechos normales.
13. De ser posible, debe lavar y/o desinfectar los guantes desechables antes de quitárselos y de introducirlos en una bolsa. Si desea obtener más información, véase el método de limpieza y desinfección de los guantes reutilizables.

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución suave de cloro (0,05% de cloro), véase la circular 3B

Guantes reutilizables

Los guantes reutilizables deben lavarse y/o desinfectarse entre cada uso. Quítese los guantes y lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o haga lo propio con un gel desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol (frótese ambos lados de las manos con el desinfectante hasta que se seque).

1. Mientras los lleve puestos:
 - » Lave la parte externa de los guantes con jabón o detergente y agua caliente. Puede introducir las manos, con los guantes puestos, en una solución suave de cloro (0,05% de cloro) durante 1 minuto.
 - » Voltee los guantes de dentro hacia fuera y sumérjalos en agua caliente con detergente o jabón durante algunos minutos.
 - » Enjuague los guantes con agua limpia y fría o a temperatura ambiente.
 - » Déjelos secar antes de volver a usarlos.
2. Al quitarse los guantes
 - » Sumerja los guantes en agua caliente con detergente o jabón y déjelos sumergidos toda la noche.
 - » Frote los guantes sumergidos para eliminar la suciedad.
 - » Enjuague con agua limpia.
 - » Déjelos secar antes de volver a usarlos.

Indumentaria de Protección (batas y delantales)



Puede utilizar delantales si no dispone de batas.

Es mejor utilizar batas o delantales (suelen ser de poliéster o de algodón de poliéster) que sean resistentes a los fluidos (impermeables).

Llevar puestas dos camisas normales una encima de otra no equivale a usar indumentaria de protección (monos, batas, delantales, etc.).

La indumentaria de protección se fabrica de tal manera que el tejido pueda resistir la penetración de elementos dañinos, sea o no completamente impermeable.

La indumentaria de protección sirve para:

1. Reducir la transferencia de gotas infectadas u otros fluidos corporales de una persona enferma a la piel y ropa de una persona sana, desde donde pueden llegar más fácilmente a los ojos, nariz o boca de la persona sana y provocar la enfermedad.
2. Proteger a la persona que la utiliza contra productos químicos dañinos; por ejemplo, aquellos contenidos en los desinfectantes que pueden causar lesiones cutáneas.

Se recomienda que empleen batas de manga larga:

- ▶ El personal encargado de limpiar y desinfectar las oficinas e instalaciones sindicales, y de manipular los desechos. Se pueden usar delantales por encima de los monos al llevar a cabo labores generales de limpieza y desinfección.
- ▶ Los representantes sindicales en algunas situaciones de mayor riesgo en las que podrían tener contacto directo con personas enfermas con COVID-19. Debería evitarse este tipo de entornos; sin embargo, de no ser posible, debería llevarse a cabo una evaluación independiente para determinar el nivel del riesgo y los requisitos en materia de EPP.
- ▶ Cualquier persona que prepare desinfectantes diluidos a partir de formas concentradas, especialmente cuando se preparan en grandes cantidades para uso no doméstico; o toda persona que use desinfectantes en formas concentradas. Véase la circular 3B.

Precauciones al usar batas o delantales:

- ▶ Evite tocar la parte delantera y las mangas de la bata o delantal que lleva, ya que estas zonas podrían estar contaminadas con el virus.

Al quitarse las batas o los delantales:

- i. Desate la correa o las cintas y quítese la bata tocando solo la parte interior.
- ii. Sin tocar la parte delantera ni las mangas de la bata, enróllela formando una bola compacta de tal manera que las partes potencialmente contaminadas queden en el interior.
- iii. Coloque la bata usada dentro de una bolsa de plástico o desechable y átela por los extremos.
- iv. Lávese las manos y los antebrazos con agua y jabón durante 20 segundos antes de tocar cualquier otra cosa.

Quitarse, limpiar y eliminar las batas o delantales

Batas o delantales de uso único

- ▶ Las batas o delantales de plástico no pueden desinfectarse y, por lo tanto, no deben reutilizarse.
- ▶ Las batas o delantales de uso único deben colocarse inmediatamente después de su uso dentro de una bolsa de plástico o desechable que debe cerrarse atando los extremos.
- ▶ De ser posible, introduzca esta bolsa dentro de una segunda bolsa de plástico o desechable y átela también por los extremos.
- ▶ De ser posible, guarde la bolsa durante 3 días antes de tirarla.
- ▶ Deshágase de las bolsas que contienen las batas o delantales con el resto de los desechos normales.

Batas o delantales reutilizables

Lavado a máquina

- ▶ Las batas, delantales y monos reutilizables deben lavarse con jabón o detergente en agua a la más alta temperatura posible (70 °C a 80 °C / 158 °F a 176 °F durante 10 minutos).
- ▶ Seque completamente.

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución suave de cloro (0,05% de cloro), véase la circular 3B

Lavado a mano

- ▶ Use guantes.
- ▶ Limpie: sumerja las batas, delantales y monos reutilizables en agua caliente con jabón o detergente y frote hasta eliminar la suciedad.
- ▶ Desinfecte: sumerja la bata en una solución suave de cloro (0,05% de cloro) durante 30 minutos después de haberla limpiado (lavado), y enjuáguela con agua fría o a temperatura ambiente y déjela secar.

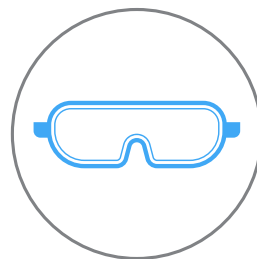
Además de lavar a mano las batas, delantales y monos, también debe desinfectarlos en caso de que hayan sido utilizados en situaciones de mayor riesgo. Por ejemplo, para limpiar y desinfectar las zonas utilizadas por personas que han contraído o que podrían haber contraído COVID-19 (es muy probable que las oficinas e instalaciones sindicales se incluyan dentro de esta categoría si hay una alta incidencia de la enfermedad en la zona).

Si al personal de limpieza y a los trabajadores del sindicato les cuesta desinfectar el equipo de protección personal en sus casas, los sindicatos deben considerar la posibilidad de proporcionar las instalaciones necesarias para que puedan desinfectar de manera colectiva el EPP en el sindicato.

Si no es posible desinfectar las batas reutilizables con una solución de cloro u otro desinfectante, sumerja la bata usada en agua caliente con detergente o jabón y déjela sumergida toda la noche; luego, lávela, enjuáguela y déjela secar.

Equipo de protección para ojos (gafas, protectores faciales, etc.)

El equipo de protección para ojos puede ser necesario para proteger los ojos de las personas sanas. Este equipo evita que las gotas infectadas que la persona enferma expulsa al toser o estornudar lleguen a los ojos de las personas sanas. También protege contra los productos químicos dañinos; por ejemplo, las salpicaduras de los desinfectantes que pueden entrar en los ojos durante las actividades de limpieza y desinfección.



- ▶ **Gafas:** para que sean eficaces, las gafas deben ajustarse perfectamente, principalmente en las comisuras de los ojos y a lo largo de la frente.
- ▶ Los **protectores faciales** deben proteger la coronilla y el mentón, y cubrir todo el rostro hasta la punta de las orejas.
- ▶ Llevar **gafas o anteojos comunes** no es igual que contar con equipo de protección para los ojos, aunque sí pueden proteger hasta un cierto punto contra las salpicaduras de los desinfectantes en los contextos domésticos.

Se recomienda que empleen equipo de protección para los ojos:

- ▶ El personal de limpieza al desinfectar las oficinas e instalaciones sindicales según el nivel de riesgo asociado.
- ▶ Las personas que cuidan a enfermos de COVID-19 en algunas situaciones de alto riesgo.

Precauciones al utilizar el equipo de protección para ojos

- ▶ No toque la parte externa del equipo de protección para los ojos, ya que puede estar contaminada.
- ▶ Antes de quitarse el equipo, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos.
- ▶ Incline la cabeza hacia adelante y estire hacia arriba la banda o las piezas que se sujetan en las orejas.
- ▶ Evite tocar la superficie delantera de las gafas o el protector facial.
- ▶ Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o haga lo propio con un gel desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol (frótese ambos lados de las manos con el desinfectante hasta que se seque).

Limpieza y eliminación de gafas o protectores faciales deteriorados:

- ▶ Sumerja el equipo reutilizable en (o límpielo con) una solución acuosa tibia con detergente neutro, o sumérjalo en (o límpielas con) un desinfectante.
- ▶ Elimine toda suciedad visible.
- ▶ Enjuague con agua limpia.
- ▶ Deje secar o seque con una toalla limpia.
- ▶ Siga las instrucciones del fabricante sobre el tipo de desinfectante que se debe utilizar o use un 0,1% de cloro.
- ▶ Para eliminar el equipo de protección para los ojos que haya sido dañado, introdúzcalo en una bolsa de plástico o desechable inmediatamente después de su uso y ate los extremos de la bolsa.
- ▶ De ser posible, introduzca esta bolsa dentro de una segunda bolsa de plástico o desechable y átela también por los extremos.
- ▶ De ser posible, guarde la bolsa durante 3 días antes de tirarla.
- ▶ Deshágase de las bolsas que contienen las gafas con el resto de los desechos normales.

Circular 3

COVID-19: Limpieza y Desinfección de los Espacios Públicos

El nuevo coronavirus puede permanecer activo hasta 7 días en las superficies. Como resultado, los espacios públicos —como las oficinas sindicales— con un gran tráfico de personas procedentes de diferentes lugares y comunidades son propensos a albergar el virus activo en superficies y objetos.

La limpieza y desinfección frecuentes impiden la transmisión del virus y son fundamentales para limitar la propagación del COVID-19 entre los trabajadores y sus comunidades.

Circular 3A: Métodos de Limpieza y Desinfección

Desinfectar después de limpiar elimina el virus de manera eficaz. Cada uno de estos procesos por sí solo es parcialmente eficaz.

Limpieza

- ▶ La limpieza es la eliminación de suciedad e impurezas, incluidos los gérmenes, de las superficies mediante el uso de agua y jabón o detergente.
- ▶ La limpieza por sí sola disminuye la cantidad de gérmenes, pero no los mata completamente.
- ▶ La limpieza en la que únicamente se emplea agua NO es eficaz.

Desinfección

- ▶ La desinfección consiste en el uso de productos químicos para matar los gérmenes.
- ▶ La desinfección se utiliza como un segundo proceso posterior a la limpieza para garantizar la eliminación completa de los virus de las superficies.
- ▶ Los desinfectantes domésticos comunes son eficaces contra el coronavirus (COVID-19). El virus presente en las superficies se puede inactivar mediante el empleo de:
 - i. Una solución de etanol (alcohol) que contenga un 70% de alcohol.
 - ii. Los desinfectantes a base de cloro, como la lejía común diluida con agua
- ▶ Las concentraciones apropiadas de lejía o cloro variarán en función de las diferentes superficies y objetos que se desea desinfectar.
- ▶ Las soluciones de lejía diluida pierden eficacia con el tiempo.
- ▶ Al desinfectar, abra las puertas y ventanas y encienda los ventiladores o extractores.
- ▶ Para desinfectar, use un desinfectante a base de cloro, como la lejía común diluida. También puede utilizar una solución hidroalcohólica que contenga al menos un 70% de alcohol.
 - i. Asegúrese de que el objeto o superficie esté limpio y seco. Si está sucio, límpielo previamente.
 - ii. Aplique el desinfectante sobre la superficie con un paño o un pulverizador.
 - iii. Deje que actúe sobre la superficie durante al menos 1 minuto.
 - iv. Seque con un paño.

Advertencias:

- » Es peligroso mezclar diferentes productos químicos y desinfectantes; por ejemplo, no se debe mezclar amoníaco con cloro o lejía.
- » Los desinfectantes pueden ser peligrosos para la salud.
- » NO USE desinfectantes en zonas mal ventiladas.
- » NO USE desinfectantes sin llevar equipo de protección personal adecuado (EPP).
- » NO ingiera, beba o se inyecte desinfectantes en el cuerpo.
- » NO se aplique desinfectantes directamente sobre la piel, a menos que el producto esté específicamente diseñado para la desinfección de las manos.
- » NO use desinfectantes para limpiar a sus mascotas o a los animales en general.
- » ALMACENE LOS DESINFECTANTES DE FORMA SEGURA. Mantenga los desinfectantes fuera del alcance de los niños y animales.
- » Etiquete claramente las soluciones diluidas de limpieza.

Tipo de objeto o superficie

Superficies duras (no porosas): Metal, madera, piedra, plástico, ladrillo, cerámica, etc. Paredes con una capa de pintura impermeable (esmalte o acrílico), suelos, ventanas, puertas, picaportes, mesas, sillas, estantes, armarios, mostradores, grifos, aseos, lavabos, interruptores de luz, lámparas, ventiladores, aires acondicionados, radiadores, etc.

- ▶ Si las superficies están sucias, deben limpiarse con agua y jabón o detergente antes de desinfectarlas.
- ▶ Para evitar la dispersión del virus, deben utilizarse métodos de limpieza húmedos, como el uso de paños de limpieza húmedos, estropajos húmedos, fregonas mojadas, etc.
- ▶ Suele ser apropiado utilizar una solución fuerte de cloro (0,5% de cloro) para desinfectar las superficies duras no porosas (las soluciones de 0,5% de cloro causan lesiones cutáneas, por lo que es necesario usar guantes resistentes a los fluidos o impermeables durante su manipulación).

Superficies blandas (porosas) y fijas: moquetas, tapizados, etc.

- ▶ Retire la contaminación visible de las alfombras y tapizados con agua y jabón o detergente.
- ▶ Mientras dure la pandemia, deben retirarse de las zonas muy concurridas todas las cortinas y otros objetos innecesarios, siempre y cuando esto no afecte a la funcionalidad del lugar.
- ▶ Pase un paño húmedo sobre las zonas lavadas.
- ▶ Limpie las alfombras con una escoba o aspiradora. De ser posible, es más seguro usar una aspiradora en lugar de una escoba o cepillo para evitar la dispersión del virus.
- ▶ Para desinfectar las superficies duras y suaves (porosas), una solución suave de cloro (0,05% de cloro) suele ser apropiada.
- ▶ Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie durante 5 minutos y luego pase un paño húmedo para evitar la decoloración.

Superficies blandas (porosas) que pueden quitarse y lavarse: ropa, cortinas, fundas sueltas de cojines y asientos, sábanas, toallas, etc.

- ▶ No sacuda la ropa sucia para reducir la probabilidad de dispersar el virus.
- ▶ No apriete la ropa contra su pecho. Colóquela en una bolsa o cesto para transportarla (limpie y desinfecte el objeto utilizado para transportar la ropa sucia después de cada uso).
- ▶ Se deben retirar de los baños públicos todas las toallas de uso común.
- ▶ Lave los objetos con agua caliente y jabón o detergente y séquelos completamente.
- ▶ Lavado a máquina: lave en agua caliente (70 °C a 80 °C / 158 °F a 176 °F) con detergente.
- ▶ Lavado a mano: lave con agua caliente y jabón o detergente.
- ▶ Desinfecte (véase la sección de desinfección).
- ▶ Enjuague con agua limpia.
- ▶ Deje secar o utilice una secadora.

Aparatos electrónicos: tabletas, pantallas, pantallas táctiles, teclados, mandos a distancia, etc.

- ▶ Retire la contaminación visible, si procede. Asegúrese de que la superficie esté limpia.
- ▶ Si no tiene a su disposición las instrucciones del fabricante, use toallitas o aerosoles que contengan al menos un 70% de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles, tabletas, etc.
- ▶ Seque completamente las superficies para evitar la acumulación de líquidos.

Para obtener más información sobre cómo preparar una solución de cloro fuerte (0,05% de cloro), véase la circular 3B

Equipo de Protección Personal (EPP) y Precauciones para el Personal de Limpieza

El personal de limpieza debería usar:

1. Durante las tareas de limpieza y al manipular desechos

- ▶ Guantes desechables o reutilizables que sean resistentes a los fluidos
- ▶ Delantales
- ▶ Podría ser necesario contar con EPP adicional, dependiendo de los productos de limpieza empleados y según el riesgo de salpicadura (por ejemplo, equipo de protección para ojos, etc.)



2. Al limpiar una zona ocupada por un paciente de COVID-19 (por ejemplo, una persona que tiene COVID-19 y presenta síntomas de la enfermedad, como tos, estornudos, etc.)

- ▶ Guantes desechables o reutilizables que sean resistentes a los fluidos
- ▶ Una bata (o, en su defecto, un delantal)
- ▶ Equipo de protección para los ojos
- ▶ Considere la posibilidad de utilizar una mascarilla especializada en lugar de una de tela

3. En todo momento

- ▶ Mascarillas de tela o protectores faciales de tela (las mascarillas de tela protegen contra el COVID-19 y todos deberían usarlas en el lugar de trabajo)
- ▶ El personal de limpieza debería limpiarse frecuentemente las manos y aplicar todos los protocolos relativos a la utilización segura del EPP.
- ▶ El personal de limpieza debería recibir capacitación sobre los nuevos protocolos de limpieza y desinfección
- ▶ Esta capacitación debería incluir:
 - » Utilización segura del EPP
 - » Utilización segura de los desinfectantes
 - » Cómo, qué y cuándo limpiar y desinfectar
- ▶ El personal de limpieza debería notificar inmediatamente a los responsables de la administración los siguientes aspectos:
 - i. Cualquier daño que haya sufrido el EPP, como agujeros en los guantes, o si el equipo se vuelve pegajoso, se decolora o pierde espesor. El EPP roto o deteriorado debe desecharse y sustituirse.
 - ii. Cualquier irritación —por ejemplo, de la piel o los ojos—, dolor agudo en la garganta o el pecho; o cualquier otro problema de salud que hayan sentido durante o después de las tareas de limpieza y desinfección. Si el problema persiste, los directivos deben suspender las tareas de desinfección y buscar asistencia profesional. Los directivos deberían recomendar a la persona que experimenta problemas de salud que consulte con un médico si los problemas persisten.
- ▶ El personal apropiado debería evaluar y reevaluar el proceso, los productos de limpieza y los requisitos en materia de EPP.

Para obtener más información sobre el EPP no especializado y cómo utilizarlo de manera segura: Véase la circular

Circular 3B: Dilución de Lejía Común: Preparación de Desinfectantes

Los productos a base de cloro, como la lejía común, resultan eficaces para la desinfección frente a los coronavirus.

La lejía común suele contener entre un 5% y un 6% de cloro (1000 ppm de hipoclorito de sodio). La lejía común se debe diluir de manera apropiada para poder usar adecuadamente los desinfectantes para diferentes propósitos. Esta circular brinda directrices sobre la manera segura y adecuada de diluir la lejía común para llevar a cabo la desinfección.



Guía General

1. Compruebe la etiqueta de la botella.

- ▶ La lejía debe contener entre un 5% y un 6% de cloro o de hipoclorito de sodio, o 1000 ppm de hipoclorito de sodio (no todas las lejías comunes son adecuadas).
- ▶ Compruebe la fecha de caducidad. La lejía caducada no será eficaz.

2. Soluciones preparadas de lejía

- i. Almacenar en un contenedor cerrado y etiquetado.
- ii. No guardar en un lugar expuesto de forma directa a la luz del sol.
- iii. Las soluciones de lejía deben prepararse diariamente, ya que pierden eficacia pasadas 24 horas.

3. Salud y seguridad: advertencia

a. La lejía puede causar lesiones cutáneas y oculares. El cloro libera vapores que pueden dañar los pulmones.

Se deben tomar precauciones para proteger la piel y los ojos del contacto directo con la lejía durante la preparación y utilización de soluciones de lejía dependiendo de su grado de concentración. Una solución suave de lejía que contenga un 0,05% de cloro no causa lesiones cutáneas y puede utilizarse para desinfectar las manos, mientras que una solución fuerte de lejía con un contenido igual o superior a un 0,5% de cloro es corrosiva y causa lesiones cutáneas.

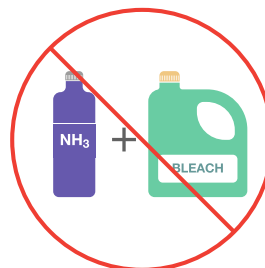
*Si la lejía o una solución fuerte de lejía entra en contacto con los ojos o la piel, lávelos inmediatamente con agua tibia o a temperatura ambiente durante 30 minutos y, de ser necesario, busque asistencia médica. Si le entra lejía en los ojos, consulte con un médico, incluso si no presenta molestias, para asegurarse de que no necesita tratamiento.

- i. Use equipo de protección personal (EPP)
 - » Guantes (resistentes al agua o impermeables)
 - » Mascarilla para cubrir la nariz y la boca
 - » Bata o delantal, especialmente si prepara o utiliza grandes cantidades de lejía
 - » Equipo de protección para los ojos, especialmente si prepara o utiliza grandes cantidades de lejía
- ii. Asegúrese de que existe una correcta ventilación
 - » No prepare ni utilice soluciones de lejía en un espacio mal ventilado. Abra puertas y ventanas y encienda los ventiladores.

b. La lejía puede ser mortal en caso de ser ingerida o inyectada.

- i. Mantenga la lejía fuera del alcance de los niños y animales.
- ii. Si ha ingerido o se ha inyectado lejía, busque inmediatamente asistencia médica.

c. No mezcle amoníaco con lejía.



Concentración de la Solución	Solución para la Desinfección	Preparación A partir de lejía líquida con un contenido del 5% al 6% de hipoclorito de sodio
Solución fuerte de lejía 0,5% de cloro <i>La solución de lejía de 0,5% es corrosiva. Debe prepararse y manipularse con cuidado.</i>	Superficies duras no porosas Metal, madera, plástico, algunas piedras, ladrillos, cerámica, etc. <i>Suelos, ventanas, puertas,, baños, mesas, sillas, mostradores, picaportes, grifos, estantes, armarios, paredes con una capa de pintura impermeable, lavabos, radiadores, ventiladores, aires acondicionados, etc.</i>	Paso 1: Asegúrese de que el espacio está bien ventilado Paso 2: Póngase EPP <ul style="list-style-type: none"> • Guantes resistentes a los fluidos • Mascarilla • Considere la posibilidad de llevar equipo de protección para los ojos • Asegúrese de protegerse la piel Paso 3: Añada 5 cucharadas de lejía líquida a 4 litros de agua (1 litro de agua es aproximadamente igual a 1 kilogramo de agua) O Añada 4 cucharaditas de lejía líquida a 1 litro de agua Paso 4: Remueva
Solución de lejía de concentración media 0,1% de cloro	Equipo de protección para los ojos gafas, protectores faciales	Paso 1: Asegúrese de que el espacio está bien ventilado Paso 2: Póngase EPP <ul style="list-style-type: none"> • Guantes resistentes a los fluidos • Mascarilla • Asegúrese de protegerse los ojos y la piel Paso 3: Añada 1 parte de solución fuerte de lejía (0,5% de cloro) a 4 partes de agua a temperatura ambiente (use una taza para que las cantidades sean consistentes) Paso 4: Remueva bien durante 10 segundos Paso 5: Espere 30 minutos antes de usar
Solución suave de lejía 0,05 % de cloro	1. Ropa Prendas, toallas, sábanas, accesorios de tapicería que puedan ser retirados (cortinas, fundas de asientos) 2. Equipo de limpieza Paños de limpieza, fregonas, etc. 3. Equipo de Protección Personal <ol style="list-style-type: none"> Mascarillas de tela Guantes reutilizables, batas, delantales, monos 4. Manos	Paso 1: Asegúrese de que el espacio está bien ventilado Paso 2: Póngase PPE <ul style="list-style-type: none"> • Guantes resistentes a los fluidos • Mascarilla • Asegúrese de protegerse los ojos y la piel Paso 3: Añada 9 partes de agua a temperatura ambiente a 1 parte de solución fuerte de lejía (0,5% de cloro) Paso 4: Remueva bien durante 10 segundos Paso 5: Espere 30 minutos antes de usar

Circular 3C: Espacios públicos: Frecuencia de Limpieza y Desinfección

La frecuencia de limpieza y desinfección depende de cómo se emplea un espacio o instalación, del número de personas que lo utilizan y de la frecuencia de uso. Cada oficina sindical debe elaborar o adaptar un protocolo de limpieza y desinfección en función de sus condiciones particulares. La tabla a continuación brinda directrices generales para los lugares de trabajo que se emplean de forma diaria. No se incluyen los procedimientos de limpieza y desinfección en caso de que se produzca un brote de COVID-19 entre los usuarios de una determinada instalación. Para obtener más información sobre los procedimientos de limpieza y desinfección después de que una persona infectada con COVID-19 haya hecho uso de una instalación, véase la circular 1B.

¿Qué debería limpiarse y desinfectarse?	¿Con qué frecuencia?
Las zonas que no han sido ocupadas durante 7 días o más, o las que se encuentran al aire libre, como los senderos y patios solo precisan una limpieza rutinaria y no es necesario desinfectarlas	Como de costumbre
Espacios o superficies de uso general Suelos, ventanas accesibles, grandes superficies en las que las personas suelen apoyarse, puertas, escritorios, sillas, mesas, ventiladores portátiles, unidades de calefacción y aire acondicionado, etc. (Limpieza y desinfección)	Una vez cada 24 horas
Objetos y superficies que se tocan frecuentemente Picaportes, interruptores de luz, grifos, lavabos, baños, cubos de basura, pasamanos, mostradores de cocinas, etc., o las zonas que se usan a menudo, como los baños y las cocinas. (Limpieza y desinfección)	Dos o más veces al día, de ser necesario.
Accesorios de tapicería Alfombras, fundas de los asientos, cortinas, etc. (Limpieza y desinfección)	Aumente la frecuencia según proceda
Equipo de limpieza Cubos, mopas, fregonas, paños de limpieza, etc. (Limpieza y desinfección)	Después de cada turno
Equipo de oficina y objetos compartidos Teclados, impresoras, pantallas táctiles, mandos a distancia, etc. (Desinfección)	Desinfectar entre cada usuario, o según sea necesario
Vajilla y cubiertos compartidos Vasos, tazas, platos, cucharas, tenedores, etc. deben lavarse correctamente con agua caliente y jabón o detergente. (Limpieza)	Entre cada uso
Transporte Si el sindicato contrata medios de transporte (autobuses, furgonetas, etc.), estos deben limpiarse y desinfectarse antes de su uso siguiendo las directrices de limpieza y desinfección proporcionadas. Si los usuarios entre el trayecto de ida y vuelta no son los mismos, las zonas clave que se tocan con mayor frecuencia deben limpiarse y desinfectarse nuevamente antes de que los pasajeros vuelvan a utilizar el transporte.	Antes de su uso

Guía Práctica de Salud y Seguridad para Sindicatos Durante la Pandemia de COVID-19

Internacional de Trabajadores de la Construcción y la Madera

Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Suiza

Tel.: +41 22 827 37 77

Fax: +41 22 827 37 70

Correo electrónico: info@bwint.org

www.bwint.org



ICM
Internacional de Trabajadores
de la Construcción y la Madera
www.bwint.org