

# COVID - 19

## RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES Y EMPLEADORES



[www.industriALL-union.org](http://www.industriALL-union.org)

# Introducción

---

IndustriALL Global Union considera que la salud y la seguridad en el trabajo son un derecho de los trabajadores y una responsabilidad de los empleadores. La situación extraordinaria generada por el brote de la COVID-19, la enfermedad causada por el nuevo coronavirus, no cambia estos principios fundamentales. De hecho, ahora son más importantes que nunca.

En unas pocas semanas, todo ha cambiado y nada ha cambiado.

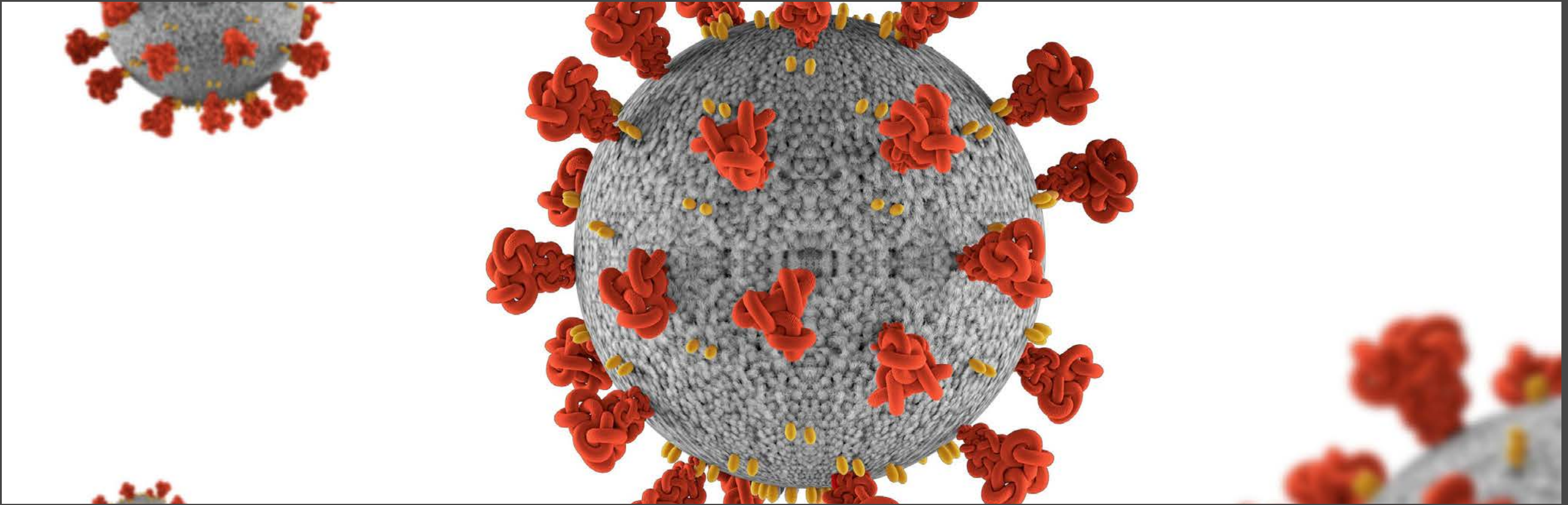
Independientemente de la jurisdicción en la que se trabaje, la ley aún aplica. Si bien la redacción de las leyes y reglamentos varía en todo el mundo, en general se exige que los empleadores protejan la salud y la seguridad de sus empleados. Esto incluye proporcionar información, educación, capacitación y el equipo correcto para trabajar de manera segura. Además, es posible que se hayan promulgado nuevas leyes o regulaciones específicas para lidiar con el brote de la COVID-19. Asegúrese de que su lugar de trabajo cumpla con todas las disposiciones legales aplicables.

Deben implementarse sistemas internos dentro del lugar de trabajo.

Los trabajadores exigen el derecho a saber, con la mayor precisión posible, cuáles son los riesgos y cómo se controlarán. Como se trata de nuestras propias vidas, insistimos sobre el derecho a participar en la toma de decisiones con respecto a qué controles se implementarán. Esto significa que los Comités Conjuntos de Salud y Seguridad y los representantes sindicales de seguridad deben participar plenamente en el diseño, la implementación y el monitoreo de todas las medidas tomadas. Finalmente, reafirmaremos nuestro derecho a negarnos a realizar tareas insalubres o inseguras si hay razones para creer que los controles son inadecuados.

Los empleadores tienen la responsabilidad de garantizar lugares de trabajo seguros y saludables. Los empleados tienen la responsabilidad de seguir e implementar cuidadosamente todos los controles establecidos.

# ¿Qué es el nuevo coronavirus?



Lo que hoy en día en el mundo se conoce comúnmente como la nueva o novedosa enfermedad por coronavirus, tiene el nombre técnico de "COVID-19" y es causada por un virus llamado SARS-CoV-2, que ha surgido recientemente.

Su evolución ha sido aterradora: un virus contra el que nadie tiene inmunidad. A medida que arrasa el mundo, se han implementado medidas para reducir la tasa de infección y que los sistemas de salud no se vean desbordados.

Sin embargo, al mismo tiempo, se trata de una enfermedad infecciosa como muchas otras y la forma de prevenirla sigue los mismos principios que se conocen desde hace mucho tiempo. La Organización Mundial de la Salud, en su folleto "Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19" (19 de marzo de 2020), afirma lo siguiente sobre la enfermedad:

## ¿Cómo se propaga la COVID-19?

Cuando una persona con COVID-19 tose o exhala, despiden gotículas de líquido infectado. La mayoría de estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como escritorios, mesas o teléfonos. Otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies contaminados y posteriormente se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si se encuentran a menos de un metro de distancia de una persona con COVID-19 e inhalan las gotículas que esta haya esparcido al toser o exhalar. Es decir, la COVID-19 se propaga de manera similar a la gripe. La mayoría de las personas que contraen la enfermedad presentan síntomas leves y se recuperan. Sin embargo, algunas personas presentan casos graves de la enfermedad y pueden requerir atención hospitalaria. El riesgo de desarrollar un cuadro grave aumenta con la edad: las personas mayores de 40 años parecen ser más vulnerables que las menores de 40. Las personas cuyo sistema inmunitario está debilitado y las personas que padecen afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares también corren un mayor riesgo de desarrollar casos graves de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Conocer los síntomas es importante para identificar si usted o un compañero de trabajo pueden estar en riesgo o poner en riesgo a los demás. Los síntomas más indicativos de la infección por la COVID-19 son la fiebre y una tos nueva, continua y seca.

Estos son los síntomas observados más frecuentemente por las personas infectadas:

- 88 % de los casos Fiebre**
- 68 % de los casos Tos seca**
- 38 % de los casos Fatiga**
- 33 % de los casos Producción de esputo**
- 19 % de los casos Falta de aliento**
- 15 % de los casos Dolor muscular o articular**

Otros síntomas referidos con menor frecuencia incluyen dolor de garganta, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas o vómitos, congestión nasal, diarrea, hemoptisis (tos o esputo con sangre) y congestión conjuntival (ojos irritados y llorosos).

La mayoría de las personas se recuperan de la infección por la COVID-19 sin complicaciones. Sin embargo, un porcentaje puede experimentar el síndrome respiratorio agudo grave y/o neumonía. En ocasiones, estas afecciones graves pueden evolucionar hacia la insuficiencia orgánica y la muerte. El riesgo de padecer complicaciones graves parece aumentar con la edad.

# Qué hacer si experimenta síntomas

## CORONAVIRUS 2019 -NCOV

SYMPTOMS



Si observa síntomas mientras está en su casa, quédese allí.

Si experimenta los primeros síntomas mientras está en el trabajo, informe a su empleador (debe estar claro a quién le debe informar) y vuelva a su casa. Mientras espera el transporte para regresar, manténgase a al menos dos metros de distancia de otras personas.

Hable con su médico. Siga las últimas recomendaciones sobre autoaislamiento, incluso de las personas con las que vive. Si los síntomas empeoran, busque atención médica de inmediato. Si es posible, cuando se sospeche una exposición, los empleadores deben garantizar a los trabajadores el acceso a pruebas de COVID-19 sin costo alguno. Tenga en cuenta que, a la fecha, los kits de prueba son escasos, pero que se prevé que aumente su disponibilidad.

## Cómo debe ser la respuesta de los lugares de trabajo ante la COVID-19

Al igual que ante cualquier peligro laboral, los Comités Conjuntos de Salud y Seguridad y los representantes de seguridad deben asegurarse de que se implementen las políticas, los programas y los procedimientos adecuados en el lugar de trabajo. Estas políticas, programas y procedimientos deben acordarse de forma conjunta. Las decisiones no deben quedar solamente en manos de los empleadores.

Las políticas, los programas y los procedimientos solo funcionan cuando se cumplen. Además, debe desarrollarse colectivamente un protocolo para supervisar su aplicación de forma eficaz.

### Identificar el peligro

La identificación de peligros y la evaluación de riesgos deben llevarse a cabo de forma conjunta: las únicas personas con la autoridad moral para evaluar los riesgos son las que se enfrentan a ellos.

- Inicialmente se puso el foco en las personas que habían viajado, estado expuestas a sujetos infectados o a cualquier multitud de personas como posibles portadoras. Sin embargo, hoy en día, en la mayor parte del mundo se está dando la transmisión a nivel local o comunitario. Por lo tanto, exponerse a alguien que ha estado viajando ya no es el único peligro.
- El virus puede transmitirse antes de que aparezcan los síntomas. Sin embargo, todo el mundo debe ser consciente de ellos, tanto por su propio bien como de los demás. Consulte la lista detallada de síntomas que antecede.

## Controlar el riesgo

Los principios de higiene personal e industrial siguen siendo los mismos para la COVID-19 que para otros peligros biológicos. La primera opción debe ser eliminar o aislar completamente el peligro. Luego, para reducir el riesgo al mínimo, eliminar, en la medida de lo posible, las oportunidades de transmisión del virus. Finalmente, proporcionar equipo de protección personal eficaz.

Dado que en este caso es imposible eliminar o aislar completamente el peligro, ya que cualquier persona que se encuentre en el lugar de trabajo, así sea un trabajador, contratista, cliente o visitante, puede ser portadora, minimizar el riesgo significa implementar las siguientes estrategias.



## Medidas específicas

### Higiene personal

Realizar un lavado de manos frecuente y completo con mucha agua y jabón, así como disponer dosificadores de desinfectante de manos de fácil acceso y en ubicaciones estratégicas en todo el lugar de trabajo.

Los carteles que explican cómo realizar el lavado de manos "completo" pueden ser útiles. Para desinfectar las manos, se necesita un mínimo de 20 segundos con agua y abundante jabón o detergente.

Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Es preferible el secado con toallas de papel que los secadores de aire, ya que pueden dispersar ampliamente los virus restantes.

Promover una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo: animar a todas las personas a usar un pañuelo de papel para cubrirse completamente la nariz y la boca si necesitan estornudar o toser, o bien a hacerlo en el pliegue del brazo si no hay ninguno disponible.

También pueden ser de ayuda otras comunicaciones y reuniones de educación y capacitación.

## Higiene industrial y laboral

Medidas de limpieza: debe implementarse un régimen de limpieza y desinfección frecuente de superficies tales como maquinaria, herramientas, controles, manijas, teclados, pantallas táctiles, teléfonos, dispositivos de oficina, puertas, barandillas de escalera y muebles, entre otras. Para desinfectar las superficies, estas deben limpiarse con alcohol, peróxido de hidrógeno y lejía en concentraciones suficientemente altas (etanol al 62-71 %, peróxido de hidrógeno al 0,5 % o hipoclorito de sodio al 0,1 %, como mínimo) durante al menos un minuto. Cualquier contaminación evidente con sangre o fluidos corporales debe tratarse con especial cuidado tanto para desinfectar la zona como para proteger al personal de limpieza, que debe estar informado o capacitado con respecto a la manera de desinfectar adecuadamente. Una limpieza frecuente de las superficies y el equipo del lugar de trabajo, especialmente durante el cambio de turno, puede ayudar a reducir la transmisión.

Los empleadores deben asegurarse de contar con los suministros adecuados tales como insumos de limpieza y de primeros auxilios, pañuelos de papel y equipos de protección personal. Garantizar un buen nivel de intercambio de aire (ventilación) en el lugar de trabajo.

Distanciamiento social: siempre que sea posible, proporcionar un mayor espacio entre los trabajadores (dos metros o más) y permitir, si se puede, el trabajo desde casa o con horarios flexibles o turnos escalonados para reducir la cantidad de trabajadores que entran en estrecho contacto entre sí.

Cancelar todos los viajes y reuniones no esenciales y sustituirlos por reuniones virtuales, siempre que sea posible.

Debe prestarse especial atención a los trabajadores que pertenecen a categorías de alto riesgo debido a su edad o a afecciones médicas preexistentes.

Los muebles, utensilios, cubiertos, platos, etc., de la cocina y el comedor deben tratarse con especial cuidado.

Los residuos potencialmente contaminados, incluidos los pañuelos usados, deben eliminarse de forma segura. En caso de que sea probable que el virus esté presente en los materiales de desecho, solicite recomendaciones con respecto a su eliminación. En algunos casos deben seguirse protocolos especiales.



## Manejo de casos de enfermedad o presunta infección

Si se identifica un presunto caso en el lugar de trabajo, se debe buscar asesoramiento médico y enviar a la persona a su casa de inmediato (o, en casos graves, buscar atención médica). Mientras espera el transporte a casa, el individuo debe aislarse de los demás: el uso de una máscara por parte de la persona con la presunta infección puede reducir la posibilidad de transmitir el virus a otros a través de gotículas. Además de desinfectar todos los artículos y superficies que haya tocado, se debe identificar y examinar a todas las personas con las que el posible infectado pueda haber estado en contacto.

## Equipo de protección personal

La decisión de proporcionar un equipo de protección específico contra el virus de la COVID-19 debe tomarse luego de una evaluación de riesgos que tenga en cuenta la naturaleza específica del lugar de trabajo y las tareas en cuestión. La siguiente recomendación general puede no ser la mejor solución para sus circunstancias específicas. De ser necesario, pida asesoramiento adicional a un experto.

Por lo general, no se necesitan máscaras quirúrgicas o de papel comunes fuera de un entorno de atención médica o para tareas específicas como limpiar o manipular materiales potencialmente contaminados o interactuar con personas posiblemente infectadas. Aunque estas pueden reducir la transmisión de la enfermedad, también pueden crear una falsa sensación de seguridad. Una máscara húmeda puede incluso generar una superficie contaminada, que puede causar la infección cuando se quita y desecha si no se tiene mucho cuidado y no se realiza un lavado inmediato de manos y cara. Incluso una máscara bien ajustada del tipo correcto no es una barrera perfecta para el virus. En caso de que sea necesaria, se recomienda un programa completo de protección respiratoria para garantizar la capacitación, el ajuste y el uso adecuados.

Sin embargo, con el fin de reducir el riesgo para los demás, los trabajadores que presentan tos o secreción nasal mientras están en el trabajo deben recibir una máscara quirúrgica y usarla hasta que puedan abandonar el lugar.

Los guantes y las prendas especiales, si no se requieren de otro modo para el lugar de trabajo, generalmente no son necesarios para la protección contra la COVID-19, excepto en un entorno de atención médica o para tareas específicas como limpiar o manipular materiales potencialmente contaminados o interactuar con personas posiblemente infectadas. Si bien pueden desempeñar un papel en la reducción de la transmisión, deben ir acompañados de un programa de capacitación y educación, por ejemplo, para reducir la tentación de tocarse la cara mientras se usan guantes.

La limpieza, especialmente el lavado de manos, se considera crucial. Evalúe si existen procedimientos adecuados de limpieza y desinfección para toda la ropa de trabajo, incluidos los overoles, botas, guantes, cascos, gafas, respiradores, otro equipo de protección personal, etc.

## **Garantizar la protección social adecuada**

En el lugar de trabajo, todos deben comprender que incluso los síntomas leves, como tos y fiebre ligera, significan que hay que quedarse en casa. Este mensaje debe reforzarse con la mayor firmeza posible.

Debe garantizarse a los trabajadores que su salario se mantendrá íntegro en caso de ausencia por enfermedad. De lo contrario, habrá un alto riesgo de que algunos se presenten a trabajar incluso estando enfermos y propaguen el virus.

Tenga en cuenta la salud mental y emocional: durante estos momentos inciertos, las personas tendrán miedo. Además, trabajar desde casa puede generar estrés debido al aislamiento social.

## **Políticas de personal y mantenimiento de registros**

Los empleadores deben contar con un plan para manejar la situación desde que una persona desarrolla síntomas en el lugar de trabajo hasta que pueda trasladarse de forma segura para recibir atención médica.

Es necesario consultar a todos los que visitan el lugar de trabajo acerca de su historial de viajes recientes y si actualmente experimentan algún síntoma.

Deben registrarse los nombres de contratistas, clientes y visitantes del lugar de trabajo, incluidas las áreas que visitaron, en caso de que sea necesario hacer un seguimiento.



# Conclusión

La COVID-19 presenta nuevos desafíos para la salud y la seguridad en el lugar de trabajo, pero hay algo que no ha cambiado: ¡los sindicatos hacen que el trabajo sea más seguro!

¡LOS SINDICATOS  
HACEN QUE EL  
TRABAJO  
SEA MÁS  
SEGURO!



@industriALL\_GU



@industriall\_GU



@IndustrialGlobalUnionAmericaLatinaYElCaribe

www.industrialall-union.org