

Escuela: CENS TOMAS ALVA EDISON

Docente: Germán Merino – Jorge Javier Olivera

Grado, Año, Ciclo y/o Nivel: 2do 1era y 2do 2da - Nivel secundario adultos

Turno: Nocturno

Área curricular: Higiene y Seguridad Laboral

Título de la propuesta: Prevención COVID-19

### **Contenido seleccionado**

- Resolución 29/20 SRT, medidas preventivas contra COVID-19.

### **Desarrollo de actividades**

Realice una lectura comprensiva de los siguientes conceptos, y desarrolle las preguntas que se encuentran al final de la guía.

---

La presente guía se basa en un resumen de la **RESOLUCIÓN 29/20 SRT**, la cual es **orientada a las empresas por parte de las ART, por ese motivo se extrae contenido de la misma, ya que algunos puntos de la resolución no son de nuestro interés.**

La Resolución cuenta con los siguientes anexos:

**Anexo 1: RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TRABAJOS EXCEPTUADOS DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA**

**Anexo 2: RECOMENDACIONES PARA DESPLAZAMIENTOS HACIA Y DESDE EL TRABAJO.**

**Anexo 3: ASPECTOS LEGALES**

**Anexo 4 RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA COLOCACIÓN Y RETIRO DE PROTECTOR RESPIRATORIO**

### **TRANSMISION O CONTAGIO DE COVID 19**

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Debemos tener en cuenta que:

- Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

- También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre con síntomas.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUALES

La higiene de manos de manera frecuente es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica (recomendado duración 20 segundos); si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico (duración 40 segundos que incluya palmas, dorso de manos y muñecas).

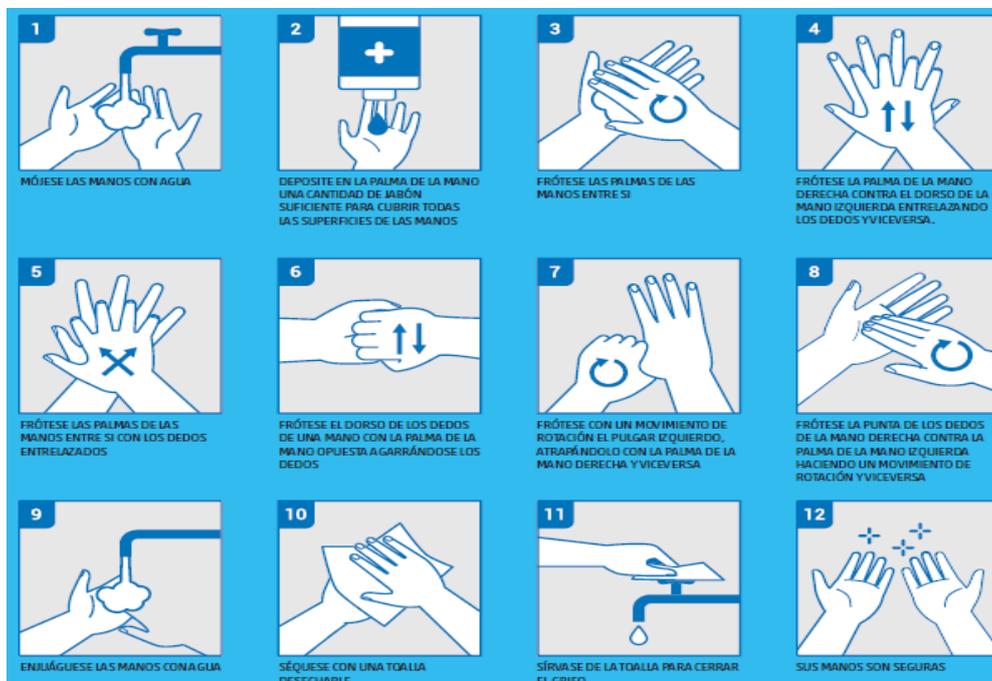
Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, de comer y/o amamantar.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.

Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.

### Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

Duración del procedimiento: 40 – 60 segundos.



### MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALES

- Las uñas deben llevarse cortas y el cabello recogido.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

- Se debe usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas
- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con las manos, láveselas de inmediato sin tocar nada.
- Evite compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.)

### **LIMPIEZA Y DESINFECCION DE ESPACIOS Y AMBIENTES DE TRABAJO**

Lo que se conoce del virus es que presenta una estructura lipídica (la cubierta que lo envuelve) lo cual lo hace muy soluble a soluciones jabonosas. De allí la importancia del lavado de manos (con agua y jabón) como medida de protección individual, ya que se inactiva rápidamente y secundariamente con alcohol al 70% en caso de no poder frecuentar el lavado de manos.

Por lo tanto, como medida de protección colectiva se recomienda utilizar la “técnica de doble balde - doble trapo”, que habitualmente se realiza en ámbitos hospitalarios para evitar las infecciones intrahospitalarias y que en el contexto epidemiológico actual aplicaría tranquilamente para cualquier actividad laboral.

Es una técnica muy sencilla y se necesita contar con agua corriente, detergente e hipoclorito de sodio (lavandina), dos baldes y dos trapos:

**TÉCNICA «DOBLE BALDE, DOBLE TRAPO»**

<b>BALDE 1 - TRAPO 1 LIMPIAR SUPERFICIES</b>	<b>BALDE 2-TRAPO 2 ENJUAGAR Y DESINFECTAR</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>BALDE 1 = agua y detergente.</b></li><li>• Sumergir TRAPO 1 en BALDE 1.</li><li>• <b>Escurrir y friccionar las superficies a limpiar yendo siempre desde la zona más limpia a la más sucia.</b></li><li>• Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>BALDE 2 = agua limpia.</b></li><li>• Sumergir TRAPO 2 en BALDE 2 y enjuagar las superficies.</li><li>• <b>Volcar el agua del BALDE 2 y limpiarlo.</b></li><li>• <b>Desinfección   BALDE 2 (limpio) con agua limpia + 100 ml de lavandina.</b></li><li>• Sumergir TRAPO 2, escurrir y friccionar sobre las superficies.</li><li>• Dejar secar.</li></ul>
 <b>BALDE 1</b> <b>TRAPO 1</b>	 <b>BALDE 2</b> <b>TRAPO 2</b>

## DILUCION DE PRODUCTOS DE DESINFECCION

- **Fórmulas para preparaciones**
- ✓ **Lavandina comercial (común):** Colocar un pocillo de café (100 ml) en un balde con 10 litros de agua. O colocar una cuchara sopera (10 ml) de lavandina en 1 litro de agua.



- ✓ **Alcohol líquido:** Colocar 7 partes de alcohol y 3 partes de agua en un recipiente limpio o en un rociador. Tener en cuenta que es inflamable y tiene que estar alejado del fuego, por lo que en espacios como la cocina se desaconseja su uso. En cambio sí es aconsejable mantenerla sobre mesas de trabajo, escritorios, salas de espera y en todos los ambientes de la casa donde los integrantes compartan tiempo y espacio.



## DESPLAZAMIENTOS

- Recuerda la importancia de una buena **higiene de la manos antes, durante y después de los desplazamientos que vayas a realizar**
- **Desplázate provisto de un kit de higiene personal**
- **Si te desplazas en vehículo particular: recuerda mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.**
- **No utilices los asientos próximos al chofer del colectivo y respeta las distancias mínimas recomendadas**
- **No utilices transporte público si crees que estás enfermo o con síntomas de coronavirus (*fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria*).**

## ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

Se entiende por Elemento de Protección Personal o E.P.P. a aquellos elementos de uso personal e individual, que conforman una barrera física entre el agente de riesgo, en este caso el virus alojado en superficies o presente en el aire y el trabajador.

Para tareas de limpieza se deben utilizar los siguientes EPP:

- Protección respiratoria
- Protección ocular o facial
- Guantes de protección
- Calzado de seguridad
- Ropa de trabajo

**Correcta colocación y retiro de protección respiratoria:**

Antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de manos

Para verificar que el protector respiratorio se encuentre correctamente colocado posicione las manos como se indica en el punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos.

**También se debe tener en cuenta:**

- Los protectores pierden su efectividad si se utilizan con barba o bigote.
- Nunca manipular la máscara con las manos sucias.
- Los protectores deben ser retirados a través del elástico y sin tocar su frente.

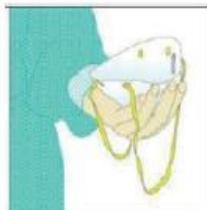
**PASOS A SEGUIR**



1. Retire el protector del envase.



4. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.



2. Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. No tocar el interior del mismo.



5. Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.



3. Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. Pase el elástico superior sobre su cabeza.



6. Ajuste correctamente la máscara.

**Correcto uso y retiro de guantes de protección:**

Se deberá realizar la higiene y desinfección de los guantes descartables en forma frecuente para evitar la transmisión del virus, sobre todo cuando hay interacción con clientes o intercambio de objetos (manejo de efectivo, tarjetas de crédito, entrega de mercaderías, etc.).



---

**ACTIVIDADES**

- 1 - ¿Qué es el COVID 19?
- 2 - ¿Cuales son los síntomas por contagio del coronavirus?
- 3 - Describir todas las formas de contagio posible del COVID 19
- 4 - ¿Qué medidas de prevención individuales se pueden adoptar?
- 5 - Realice una lista con los pasos del lavado correcto de manos.
- 6- ¿Que es la técnica de limpieza del doble trapo doble balde?
- 7- ¿Cuál es la dilución óptima de lavandina comercial y con alcohol líquido?
- 8 - Nombrar las medidas preventivas en desplazamientos.
- 9- Nombrar los Elementos de protección personal para evitar el contagio por COVID-19.
- 10- ¿Cómo concientizaría sobre la importancia de la prevención de contagio del Coronavirus a las personas que no cumplen con las medidas preventivas?

**Director a cargo de la institución: Rolando Carrión.**