

RECOMENDACIONES OSPACP Y UPACP POR CUIDADOS ANTE EL COVID19

- [Página 2 a 5 – Recomendaciones Generales para trabajadores \(Para todas las categorías\)](#)
- [Página 6 a 9 – Recomendaciones para trabajadoras \(las trabajadoras de 4° categoría\)](#)
- [Página 10 a 15 – Recomendaciones para empleadores \(normas básicas de limpieza y consideraciones con las trabajadoras activas\)](#)

RECOMENDACIONES GENERALES PARA TRABAJADORA/ES DE CASAS PARTICULARES

A partir del decreto 297/20 (artículo N° 6 inc. 5) se indicó que solamente deben prestar servicios las siguientes modalidades de trabajo de la cuarta (4ta.) categoría (Cuidadoras):

- Personas que deban asistir a otras con discapacidad.
- Personas que asistan a adultos mayores; enfermos o no.
- Personas que asistan a niños, niñas y/o a adolescentes

El resto de las categorías, están exceptuadas de concurrir a sus trabajos (Según artículos 1 y 2 del decreto 297/20), pero igual se les deberá abonar su remuneración habitual (Según artículo 8 del decreto 297/20 y Resolución N° 296/2020 del Ministerio de Trabajo).

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Distanciamiento social (mantenéte a un metro y medio de distancia de otras personas).
- Laváte las manos frecuentemente, con agua y jabón –por espacio de 40 segundos- o con alcohol en gel.
- Tosé o estornudá sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables.
- No te lleves las manos a la cara.
- Ventilá bien los ambientes de tu casa y de tu lugar de trabajo.
- Desinfectá bien los objetos que se usan con frecuencia (por ejemplo, el teléfono celular).
- No te automediques.
- En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultá inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. Ejemplo: 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires y al 120 a nivel nacional.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantené una distancia de 1 metro y medio, entre vos y otras personas.
- Evitá las multitudes y las reuniones masivas, donde sea difícil mantener la distancia adecuada de los demás.
- Evitá pequeñas reuniones en espacios cerrados, por ejemplo, celebraciones familiares.
- Evitá dar la mano, abrazar y/o besar a otras personas.
- No compartas el mate, vaso, vajilla, y utensilios, con otras personas.
- Evitá visitar a personas vulnerables, como las que se encuentran en centros de atención para personas mayores u hospitales, bebés o personas con sistemas inmunes comprometidos, debido a enfermedades o tratamiento médico.

ADECUADA HIGIENE DE MANOS

- Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos (2) acciones sencillas, que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:
 - o Lavado de manos con agua y jabón (durante 40 segundos).
 - o Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).
 - o Es importante que te higienices las manos frecuentemente, sobre todo:
 - Antes y después de manipular basura o desperdicios.

- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies de uso público: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón:
 - Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
 - El lavado de manos con agua y jabón debés realizarlo siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrite la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usá un pañuelo descartable al toser o estornudar. Descartálo inmediatamente.
- Usá el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Higienizáte las manos después de toser o estornudar.
- Provocá que haya ventilación de ambientes (que el aire circule y fluya).
- Ventila los ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, con regularidad, para permitir el recambio de aire.
- En otras circunstancias y lugares, te recomendamos que asegures el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

AL UTILIZAR TRANSPORTE PUBLICO

- **Distanciamiento:** Recordá que en caso de utilizar el transporte público se debe respetar el distanciamiento social de 1,5 metros y seguir los consejos del Ministerio de Salud.
- **Utilizar:** Tapabocas (comúnmente llamados máscaras o barbijos) que cubran desde la nariz hasta el mentón.
- **Evitar el contacto con choferes:** También se ha sostenido, que "es importante evitar el contacto con los choferes" y que, el GCBA, junto con la Comisión Nacional del Transporte (CNRT), continuará "intensificando los controles con el principal objetivo de que se cumplan las medidas". El personal deberá utilizar tapa boca o máscara (o ambos) y guantes descartables, durante el traslado en el transporte público.
- **Ascenso y descenso:** Se indica que "el ascenso y descenso deberá ser por la puerta posterior de la unidad" y se aconseja, "la inhabilitación de la primera fila de asientos, mantener una distancia de 1,5 metros entre pasajeros y dejar un asiento vacío de por medio".
- **Preferir colectivo al tren:** Se recomienda evitar lo más posible este medio de traslado y se sugiere, usar los colectivos que realizan los mismos recorridos que el tren y que tendrán la frecuencia de un día hábil.

- **Horas pico:** Evitar la aglomeración de pasajeros en estaciones y transporte público, durante los horarios pico. En caso de no poder evitarlo, utilizar otros medios de transporte, como taxi, remís o cualquier otro medio de transporte habilitado.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- **Elementos Óptimos:** Los Elementos de protección personal (EPP) deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección.
- **Colocación y Retiro de los EPP:** Deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad, probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación.
- **Descarte o limpieza:** Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.
- **Descarte / Descontaminación.** Después del retiro: Los EPP desechables deben colocarse en contenedores y/o tachos de basura, adecuados y correctamente cerrados. Los EPP reutilizables deben recogerse en contenedores o bolsas específicas y descontaminarse, usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Se aconseja que haya un procedimiento específico para disposición y tratamiento de los EPP. Bolsa a parte que se saque de la casa todos los días
- **Protección Respiratoria:** En ningún caso tendrán válvula de exhalación, ya que favorecería la difusión del virus.
- **Guantes:** Se recomiendan que sean desechables. Para tareas de limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura y del talle adecuado.
- **Protección Ocular y Facial:** Se utilizará cuando haya riesgo de contaminación de los ojos, a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo al cambiar pañales, secreciones y excreciones, vomito.).
- **Almacenaje y Mantenimiento:** Los EPP deben ser almacenados –guardados- adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante; de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Cansancio
- tos seca.

En algunos pacientes pueden presentar:

- Dolores de cuerpo
- Congestión nasal
- Rinorrea
- Pérdida del olfato
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto
- Diarrea.

Ante cualquier síntoma, comunicarse con las autoridades sanitarias (en CABA, al N° 107 y en Provincia de Buenos Aires, al N° 148; y, a nivel nacional, al 120.-

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORA/ES DE CASAS PARTICULARES

A partir del decreto 297/20 (artículo N° 6 inc. 5) se indicó que solamente deben prestar servicios las siguientes modalidades de trabajo de la cuarta (4ta.) categoría (Cuidadoras):

- Personas que deban asistir a otras con discapacidad.
- Personas que asistan a adultos mayores; enfermos o no.
- Personas que asistan a niños, niñas y/o a adolescentes

Al encontrarse exceptuadas del cumplimiento del “aislamiento social, preventivo y obligatorio” y, en caso de concurrir a sus lugares de trabajo; se recomienda la implementación de las siguientes medidas, para evitar el contagio del Covid-19.

DURANTE EL TRASLADO AL LUGAR DE TRABAJO

- **Distanciamiento:** Recordá que en caso de utilizar el transporte público se debe respetar el distanciamiento social de 1,5 metros y seguir los consejos del Ministerio de Salud.
- **Utilizar:** Tapabocas (comúnmente llamados mascarás o barbijos) que cubran desde la nariz hasta el mentón. Este elemento lo deben proveer los empleadores.
- **Evitar el contacto con choferes:** También se ha sostenido, que "es importante evitar el contacto con los choferes" y que, el GCBA, junto con la Comisión Nacional del Transporte (CNRT), continuará "intensificando los controles con el principal objetivo de que se cumplan las medidas". El personal deberá utilizar tapa boca o máscara (o ambos) y guantes descartables, durante el traslado en el transporte público.
- **Ascenso y descenso:** Se indica que "el ascenso y descenso deberá ser por la puerta posterior de la unidad" y se aconseja, "la inhabilitación de la primera fila de asientos, mantener una distancia de 1,5 metros entre pasajeros y dejar un asiento vacío de por medio".
- **Preferir colectivo al tren:** Se recomienda evitar lo más posible este medio de traslado y se sugiere, usar los colectivos que realizan los mismos recorridos que el tren y que tendrán la frecuencia de un día hábil.
- **Horarios escalonados:** En tanto, para evitar la aglomeración de pasajeros en estaciones y transporte público durante los horarios pico, "se aconseja a los diferentes empleadores, la instrumentación de horarios laborales escalonados, tanto en el ingreso como en el egreso en las actividades exceptuadas del aislamiento social, preventivo y obligatorio". En el caso aglomeraciones utiliza otro medio de transporte como taxi, remis o cualquier otro medio de traslado habilitado.
- **Se recomienda llevar una muda de ropa para utilizar durante los traslados:** La ropa con la que el personal preste servicios –*preferentemente provista por los empleadores; por ser “de o para el trabajo” (art. 14, inc. c de la Ley 26.844)*-, no debe ser la misma que haya usado para trasladarse hasta el lugar de trabajo. Al ingresar a la casa, deberá desinfectar la ropa con la que se trasladó, guardarla y al retirarse volver a usar la ropa de traslado. Al efectuar el cambio de ropa, deberá lavarse las manos con abundante agua y jabón o desinfectarse con alcohol en gel.
- **Se recomienda el uso de tapaboca y guantes durante la jornada laboral:** El personal deberá utilizar tapa boca o máscara (o ambos) y guantes descartables durante la jornada laboral (estos se los deberán proveer los empleadores; por ser un “elemento de trabajo”).

DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES

- **Higiene General:** Mantener la higiene de manos, de manera frecuente (de ser posible cada media hora), es la medida principal de prevención y control de la infección: Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, comer y/o amamantar. Después de tocar superficies como pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño o cambiar pañales o dar de comer a una persona.
- **Distancia:** Mantener una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona. ¡SALUDÁ SIN CONTACTO! Está prohibido saludar con un beso en la mejilla y/o un apretón de manos.
- **Ventilación:** Se aconseja, la ventilación de ambientes, mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. La limpieza de superficies se recomienda que sea húmeda y frecuente, tanto de objetos y superficies, con productos como alcohol al 70%, o una solución de lavandina al 10% en agua, etc.- Tener en cuenta que la solución de agua y lavandina debe ser renovada todos los días porque se degrada y la de alcohol y agua una vez por semana.
- **Contacto:** Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, mates, cubiertos, elementos de higiene, etc.).
- **Informarse:** sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás, ante la COVID-19; de acuerdo a las indicaciones de los entes públicos y las de los medios oficiales. Respetar las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas.
- **Informar:** Si alguna de las personas bajo cuidado u otros de los habitantes de la casa presentan síntomas debes informar al 134 por tu protección y la de los demás
- **Mascotas:** Al regreso de un paseo, se recomienda limpiarle patas, manos y hocico con agua y jabón. “Nunca lavandina, y si tuviera contacto dentro de la casa con algún material que se trajo de afuera y aun no haya sido desinfectado también se debe limpiarle patas, manos y hocico con agua y jabón.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (ART. 14, INC. C DE LA LEY 26.844)

- **Elementos Óptimos:** Los Elementos de protección personal (EPP) deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección, acorde con la actividad laboral desarrollada. Se les debe proveer de tapabocas, guantes y antiparras
- **Colocación y Retiro de los EPP:** Deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad, probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación.
- **Descarte o limpieza:** Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.

- **Descarte / Descontaminación.** Después del retiro: Los EPP desechables deben colocarse en contenedores y/o tachos de basura, adecuados y correctamente cerrados. Los EPP reutilizables deben recogerse en contenedores o bolsas específicas y descontaminarse, usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Se aconseja que haya un procedimiento específico para disposición y tratamiento de los EPP. Bolsa a parte que se saque de la casa todos los días
- **Ropa de Protección:** Debe tener resistencia a la penetración de microorganismos. La ropa que sea reutilizable (ambo, delantales o ropa de trabajo) no deberá ser utilizada fuera del ambiente laboral y la limpieza deberá evitar la difusión o propagación de los contaminantes biológicos.
- **Protección Respiratoria:** En ningún caso tendrán válvula de exhalación, ya que favorecería la difusión del virus.
- **Guantes:** Se recomiendan que sean desechables. Para tareas de limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura y del talle adecuado.
- **Protección Ocular y Facial:** Se utilizará cuando haya riesgo de contaminación de los ojos, a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo al cambiar pañales, secreciones y excreciones, vomito.).
- **Almacenaje y Mantenimiento:** Los EPP deben ser almacenados –guardados- adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante; de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.

COBERTURA DE ART - PARA LA/OS TRABAJADORA/ES (LA LEY 26.844)

Las aseguradoras de riesgos de trabajo deberán realizar la cobertura de las trabajadoras, que pudiesen haber contraído el Covid 19, con motivo o en ocasión del trabajo.

- **Es considerada una enfermedad profesional:** El Covid-19 será considerado “presuntivamente” una enfermedad profesional, es decir que se lo considera como enfermedad profesional. El decreto 367/2020 busca proteger a las personas que han tenido que continuar desempeñando sus tareas, en el medio del aislamiento social obligatorio (Dec. 297/2020 y concordantes posteriores).
- **Revisá por favor** que tu trabajadora esté bien categorizada, para evitar inconvenientes y que el/la trabajador/a pueda gozar de esta cobertura.
- **Si el/la trabajador/a tiene síntomas:** que llame al 107, al 148 o al 0800 222 1002, para que lo/la atiendan a la brevedad. En caso de quedar en observación o que esté efectivamente contagiado/a, indicále que te avisen de lo sucedido y que hagan la denuncia a la ART (y que tomen nota del dato del número de denuncia y/o de la persona que se las tomó, que es MUY IMPORTANTE). Y ante cualquier inconveniente que surja, que se comuniquen y/o contacten con el gremio; para que la/os puedan asesorar y asistir profesionalmente.

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Cansancio
- tos seca.

En algunos pacientes pueden presentar:

- Dolores de cuerpo
- Congestión nasal
- Rinorrea
- Pérdida del olfato
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto
- Diarrea.

Ante cualquier síntoma, comunicarse con las autoridades sanitarias (en CABA, al N° 107 y en Provincia de Buenos Aires, al N° 148; y, a nivel nacional, al 120.-

RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES DE CASAS PARTICULARES

OBJETIVO DE LAS RECOMENDACIONES

- Implementar medidas para garantizar la salud de las personas y el control de la propagación del virus.

Los encargados de la limpieza tienen muchas tareas y mucho más en las circunstancias actuales. Tener una conversación previa, sobre la desinfección de los hogares es muy importante. Consulte aquí para obtener una guía sobre las mejores prácticas, para empleadores de personas encargadas de la limpieza de las casas.

Si su casa está en cuarentena, asegúrese de notificar a los trabajadores de inmediato para que no vayan y se mantengan alejados. El trabajador tiene derecho a negar sus servicios de limpieza de la casa, sin perder su trabajo y/o su sueldo. Asegúreles que todavía recibirán su paga.

Tenga una política de cancelación flexible y, si necesita cancelar, pague las cancelaciones. Ejemplo de cómo se aplicaría esto: un trabajador necesita tomarse un tiempo libre por razones personales, para cuidar a un miembro de la familia, obtener un seguro de salud, garantizar la seguridad de un niño u obtener capacitación.

A partir del decreto 297/20 (artículo N° 6 inc. 5) se indicó que solamente deben prestar servicios las siguientes modalidades de trabajo de la cuarta (4ta.) categoría (Cuidadoras):

- Personas que deban asistir a otras con discapacidad.
- Personas que asistan a adultos mayores; enfermos o no.
- Personas que asistan a niños, niñas y/o a adolescentes

Al encontrarse exceptuadas del cumplimiento del “aislamiento social, preventivo y obligatorio” y, en caso de concurrir a sus lugares de trabajo; se recomienda la implementación de las siguientes medidas, para evitar el contagio del Covid-19.

DURANTE EL TRASLADO AL LUGAR DE TRABAJO

- **Preferir colectivo al tren:** Se recomienda que la trabajadora evite lo más posible este medio de traslado y se sugiere, usar los colectivos que realizan los mismos recorridos que el tren y que tendrán la frecuencia de un día hábil.
- **Horarios escalonados:** En tanto, para evitar la aglomeración de pasajeros en estaciones y transporte público durante los horarios pico, "se aconseja a las diferentes empresas, comercios y empleadores, la instrumentación de horarios laborales escalonados, tanto en el ingreso como en el egreso en las actividades exceptuadas del aislamiento social, preventivo y obligatorio". En el caso aglomeraciones, se induce a la utilización de otro medio de transporte como Taxi, Remis o cualquier medio de traslado habilitado.
- **Se recomienda que la trabajadora lleve una muda de ropa para utilizar durante los traslados:** La ropa con la que el personal preste servicios –*preferentemente provista por los empleadores; por ser “de o para el trabajo” (art. 14, inc. c de la Ley 26.844)-*, no debe ser la misma que haya usado para trasladarse hasta el lugar de trabajo. Al ingresar a la casa, deberá desinfectar la ropa con la que se trasladó, guardarla y al retirarse volver a

usar la ropa de traslado. Al efectuar el cambio de ropa, deberá lavarse las manos con abundante agua y jabón o desinfectarse con alcohol en gel.

- **Se recomienda el uso de tapaboca y guantes durante la jornada laboral:** El personal deberá utilizar tapa boca o máscara (o ambos) y guantes descartables durante la jornada laboral (estos se los deberán proveer los empleadores; por ser un “elemento de trabajo”).

DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES

- **Higiene General:** Mantener la higiene de manos, de manera frecuente (de ser posible cada media hora), es la medida principal de prevención y control de la infección: Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, comer y/o amamantar. Después de tocar superficies como pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño o cambiar pañales o dar de comer a una persona.
- **Distancia:** Mantener una distancia mínima de 1,5 metros, con cualquier persona. ¡SALUDAR SIN CONTACTO! Está prohibido saludar con un beso en la mejilla y/o un apretón de manos.
- **Ventilación:** Se aconseja, la ventilación de ambientes, mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. La limpieza de superficies se recomienda que sea húmeda y frecuente, tanto de objetos y superficies, con productos como alcohol al 70%, o una solución de lavandina al 10% en agua, etc.- Tener en cuenta que la solución de agua y lavandina debe ser renovada todos los días porque se degrada y la de alcohol y agua una vez por semana.
- **Contacto:** Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, mates, cubiertos, elementos de higiene, etc.).
- **Informarse:** sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás, ante la COVID-19; de acuerdo a las indicaciones de los entes públicos y las de los medios oficiales. Respetar las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas.
- **Informar:** Si alguna de las personas bajo cuidado u otros de los habitantes de la casa presentan síntomas debes informar al 134 por tu protección y la de los demás
- **Mascotas:** Al regreso de un paseo, se recomienda limpiarle patas, manos y hocico con agua y jabón. “Nunca lavandina, y si tuviera contacto dentro de la casa con algún material que se trajo de afuera y aun no haya sido desinfectado también se debe limpiarle patas, manos y hocico con agua y jabón.
- **No utilizar el celular** en la zona de trabajo. Si, por extrema necesidad es usado, se debe proceder automáticamente a nueva higiene de manos.

- Prohibir el ingreso a los grupos de personas de riesgo

LIMPIEZA:

- Las toallas, se recomienda que sea lavada con jabones o detergentes habituales y sea secada completamente para volver a utilizarla.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios que no sean descartables se lavarán con agua caliente y detergente habitual.

- Las superficies que se tocan con frecuencia, las superficies del baño y el inodoro deben ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lavandina diluida (1 parte de lavandina doméstica al 5% en 50 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- En el caso de superficies que no sean aptas para la limpieza con soluciones de agua con detergentes o lavandina, como teléfonos celulares y teclados de computadoras entre otros, y de ser aptos a limpieza con alcohol, utilizar solución alcohólica al 70%.

En la cocina

- **Limpiar pisos y paredes de cocinas frecuentemente utilizando cloro (lavandina) y derivados.** Desinfectar con mayor frecuencia menús, mostradores, mesas, barras, pasamanos y picaportes.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (ART. 14, INC. C DE LA LEY 26.844)

- **Elementos Óptimos:** Los Elementos de protección personal (EPP) los deben proporcionar los empleadores y deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección, acorde con la actividad laboral desarrollada. Se les debe proveer de tapabocas, guantes y antiparras
- **Colocación y Retiro de los EPP:** Deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad, probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación.
- **Descarte o limpieza:** Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.
- **Descarte / Descontaminación.** Después del retiro: Los EPP desechables deben colocarse en contenedores y/o tachos de basura, adecuados y correctamente cerrados. Los EPP reutilizables deben recogerse en contenedores o bolsas específicas y descontaminarse, usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Se aconseja que haya un procedimiento específico para disposición y tratamiento de los EPP. Bolsa a parte que se saque de la casa todos los días
- **Ropa de Protección:** Debe tener resistencia a la penetración de microorganismos. La ropa que sea reutilizable (ambo, delantales o ropa de trabajo provistas por empleador) no deberá ser utilizada fuera del ambiente laboral y la limpieza deberá evitar la difusión o propagación de los contaminantes biológicos.
- **Protección Respiratoria:** En ningún caso tendrán válvula de exhalación, ya que favorecería la difusión del virus.
- **Guantes:** Se recomiendan que sean desechables. Para tareas de limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura y del talle adecuado.

- **Protección Ocular y Facial:** Se utilizará cuando haya riesgo de contaminación de los ojos, a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo al cambiar pañales, secreciones y excreciones, vomito.).
- **Almacenaje y Mantenimiento:** Los EPP deben ser almacenados –guardados- adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante; de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.

COBERTURA DE ART - PARA LA/OS TRABAJADORA/ES (LA LEY 26.844)

Las aseguradoras de riesgos de trabajo, deberán realizar la cobertura de las trabajadoras, que pudiesen haber contraído el Covid 19, con motivo o en ocasión del trabajo.

- **Es considerada una enfermedad profesional:** El Covid-19 será considerado “presuntivamente” una enfermedad profesional, es decir que se lo considera como enfermedad profesional. El decreto 367/2020 busca proteger a las personas que han tenido que continuar desempeñando sus tareas, en el medio del aislamiento social obligatorio (Dec. 297/2020 y concordantes posteriores).
- **Revisá por favor** que tu trabajadora esté bien categorizada, para evitar inconvenientes y que el/la trabajador/a pueda gozar de esta cobertura.
- **Si el/la trabajador/a tiene síntomas:** que llame al 107, al 148 o al 120, para que lo/la atiendan a la brevedad. En caso de quedar en observación o que esté efectivamente contagiado/a, indicáله que te avisen de lo sucedido y que hagan la denuncia a la ART (y que tomen nota del dato del número de denuncia y/o de la persona que se las tomó, que es MUY IMPORTANTE). Y ante cualquier inconveniente que surja, que se comuniquen y/o contacten con el gremio; para que la/os puedan asesorar y asistir profesionalmente.

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Cansancio
- tos seca.

En algunos pacientes pueden presentar:



- Dolores de cuerpo
- Congestión nasal
- Rinorrea
- Pérdida del olfato
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto
- Diarrea.

Ante cualquier síntoma, comunicarse con las autoridades sanitarias (en CABA, al N° 107 y en Provincia de Buenos Aires, al N° 148; y, a nivel nacional, al 120.-

Mas información:

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.
- Prohibido compartir vasos, cubiertos, mate, elementos de protección personal, teclado y teléfono.
- Aquella persona con síntomas (fiebre, cansancio, tos) tiene prohibido el ingreso al sector de trabajo. Debe permanecer en cuarentena en su casa.

PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS