

**Escuela de
Capacitación**
PARA EL PERSONAL DEL
SERVICIO DOMÉSTICO



**Modelo de trabajo sano y seguro
ante el COVID-19 para
empleadores/ras y trabajadoras/es
de casas particulares.**

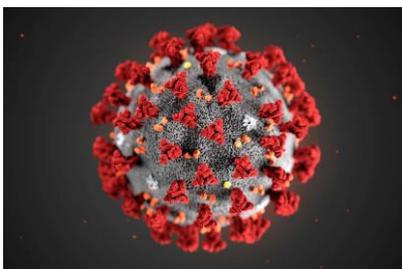
UPACP / OSPACP

Recomendaciones generales.

Información actualizada al 23/06/2020

COVID19 Y SU PREVENCIÓN GENERAL	3
ASPECTOS GENERALES A TODAS LAS CATEGORÍAS.....	4
MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.....	4
ADECUADA HIGIENE DE MANOS.....	5
ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA.....	5
AL UTILIZAR TRANSPORTE PUBLICO.....	6
RECOMENDACIONES GENERALES PARA TRABAJADORAS/ES DE CASAS PARTICULARES	7
TRABAJADORAS EN EL TRANSPORTE HACIA EL LUGAR DE TRABAJO Y DE REGRESO.....	10
TRABAJADORAS AL IR DE COMPRAS.....	11
TRABAJADORAS DENTRO DE LA VIVIENDA AL REALIZAR SUS TAREAS.....	12
LIMPIEZA ADECUADA DE ELEMENTOS DE MOVILIDAD (PERSONAS DISCAPACITADAS).....	14
COBERTURA DE ART - PARA LA/OS TRABAJADORA/ES bajo LA LEY 26.844.....	15
SÍNTOMAS DE LA COVID-19.....	16
CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS.....	17
RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES DE CASAS PARTICULARES	18
EMPLEADORES Y PERSONAS TRABAJADORAS EN EL ACCESO AL DOMICILIO.....	18
EMPLEADORES Y PERSONAS TRABAJADORAS PARA SUS INTERACCIONES EN EL DOMICILIO.....	19
DURANTE EL TRASLADO AL LUGAR DE TRABAJO.....	23
DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES LABORALES.....	23
ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (ART. 14, INC. C DE LA LEY 26.844).....	25
COBERTURA DE ART - PARA LA/OS TRABAJADORA/ES bajo LA LEY 26.844.....	26
CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS.....	28
SÍNTOMAS DE LA COVID-19.....	29
RECOMENDACIONES GENERALES.....	30
TELEFONOS DE CONTACTO PARA TODO EL PAIS	34
FUENTES CONSULTADAS	35

COVID19 Y SU PREVENCIÓN GENERAL



El COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus respiratorio que se contagia al entrar en contacto con las secreciones de una persona infectada (microgotas que la persona expulsa al toser, estornudar, hablar o deposita al tocarse la cara y luego de tocar una superficie). Por eso, las vías más habituales de contagio son:

- Por contacto cercano con una persona infectada -menos de 1.5 metros-
- Al tocar superficies donde se depositaron las microgotas y luego tocarse la cara.

Los síntomas más habituales son fiebre (+37.5 °C), tos seca y cansancio. Algunas personas además pueden tener dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta, diarrea, rinorrea, pérdida de olfato, pérdida de gusto.

Frente a la aparición de cualquiera de estos síntomas en la persona trabajadora (o cualquier otra persona conviviente) es importante: aislarse dentro de la vivienda, no concurrir a trabajar, avisar al empleador, y fundamentalmente contactar al sistema de salud de la jurisdicción y seguir sus indicaciones. En ningún caso hay que automedicarse. Los teléfonos de consulta son 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires y 120 a nivel nacional. Un empleador con síntomas debe, preventivamente, notificarle a la o las personas trabajadoras que no concurran a su casa a trabajar y que se coloquen (ellas y sus familiares convivientes) en aislamiento preventivo y aguardar las instrucciones del sistema de salud.

Las personas de más de 60 años o con enfermedades de base que puedan comprometer el sistema respiratorio (por ejemplo, asma) o el sistema inmune en general (cardíacos, hipertensos, obesos, diabéticos, inmunosuprimidos, tratamientos de cáncer, etc.) deben permanecer aislados en sus casas.

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).

*Actualmente se debe consultar en que localidades del País, está permitido el trabajo en casas particulares, de las trabajadoras/es de la categoría 1, 2, 3 y 5.

Ver: <https://www.upacp.org.ar/?event=regresoseguro-serviciodomestico>

ASPECTOS GENERALES A TODAS LAS CATEGORÍAS

Antes de salir de tu domicilio:

A) Tomate la temperatura con cualquier termómetro que tengas en tu casa. Si tienes más de 37,5°C espera unos minutos y vuelve a repetir la toma. Si la temperatura continúa siendo igual o superior a 37,5°C no salgas de tu casa y requerirás asistencia médica.

B) En el caso de que no tengas temperatura y te sientas bien, se recomienda contar con un kit de higiene personal para salir de tu hogar que debe constar de:

- Una bolsa plástica
- 1 alcohol en gel
- 1 pedazo de una barra de jabón
- 1 botella de agua
- 1 toalla pequeña (que deberás lavar todos los días)
- pañuelos descartables o servilletas de papel
- 1 o 2 tapabocas adicionales
- Otra bolsa plástica para colocar los pañuelos que se usen en viaje o el tapabocas usado para lavarlo luego

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Mantén una distancia de entre 1,5 y 2 metros, entre vos y otras personas.
- Lavate las manos frecuentemente, con agua y jabón –por espacio de 40 segundos- o con alcohol en gel en cantidad necesaria para cubrir totalmente sus manos y frotarlas al menos durante 20 segundos
- Tosé o estornudé sobre el pliegue del codo o utilicé pañuelos descartables que luego deberé descartar en una bolsa plástica.
- No te lleves las manos a la cara y evita tocar los ojos, nariz y boca.
- Llevar el pelo atado y las uñas cortas.
- 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).
- En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultá inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales.
- No te automediques.
- Es recomendable descargar en tu celular la aplicación **cuidar** (Covid19-AR)
- 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 o herramientas de trabajo 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:
 - Lavado de manos con agua y jabón (durante 40 segundos).
 - Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).

Es importante que te higienices las manos frecuentemente, sobre todo:

- Al volver de la calle al domicilio
- 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, cajeros automáticos, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención contra 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:

- Cubríte la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usá un pañuelo descartable al toser o estornudar. Descartálo inmediatamente en una bolsa plástica
- 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.

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.
 - **Cubríte** los ojos con mascara facial de protección o antiparras
 - **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, remis o cualquier otro medio de transporte habilitado.
-

RECOMENDACIONES GENERALES PARA TRABAJADORAS/ES DE CASAS PARTICULARES**ANTES DE SALIR DE SU DOMICILIO PARA CONCURRIR A TRABAJAR**

- Tomate la temperatura con cualquier termómetro que tengas en tu casa. Si tenés más de 37°C esperá unos minutos y volvé a repetir la toma. Si la temperatura continúa por encima de los 37°C o está directamente por encima de 37.5°C no concurras a trabajar y avisá/consultá a las autoridades sanitarias de tu zona.
- Instalá la APP Cuidar COVID-AR en tu celular y repórtate como se indica. Es una Aplicación del gobierno nacional que permite saber por dónde circulan las personas que salen a trabajar en caso de que haya que hacer algún rastreo o contacto posterior. La descarga es gratuita y está disponible para Android y IOS.
- Colócate el tapabocas, gafas y guantes descartables.
- Chequeá que tengas el kit de higiene personal con vos: en una bolsa plástica colocar 1 alcohol en gel (o un rociador con alcohol etílico rebajado con agua; o 1 pedazo de una barra de jabón, 1 botellita de agua y 1 toalla pequeña que deberás lavar todos los días), pañuelos descartables o servilletas de papel, 1 o 2 tapabocas adicionales, otra bolsa plástica para colocar los pañuelos que uses en viaje o el tapabocas usado para lavarlo luego.
- Aclaración: NO CONCURRIR CON NIÑOS A TRABAJAR

ESTUDIÁ ATENTAMENTE LOS GRAFICOS DE ESTE DOCUMENTO



Higiene y desinfección de manos en forma permanente.



Realizá la limpieza y desinfección de tu puesto de trabajo y de los elementos que utilizás a diario antes de iniciar las actividades, reíteralo durante la jornada de trabajo y antes de retirarte a tu domicilio (*Escritorio, sillas, teclado de PC, teléfono, útiles de trabajo, intercomunicadores*).



Limpiá y desinfectá todos tus elementos personales (*Mochilas, cartera, bolsos, celulares, llaveros, billeteras*).



Respetá la distancia de seguridad con el resto de las personas.



Mantené ventilado el ambiente de trabajo.



En caso de presentar síntomas de la enfermedad notificá de inmediato al Servicio de Medicina del trabajo.



Respetá y hace respetar las instrucciones sobre las condiciones seguras de trabajo.



Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

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;



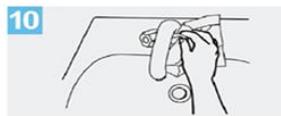
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



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

Correcta colocación y retiro de protector respiratorio desechable.

Lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos. Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, **NO LO USE**. Reemplácelo con uno nuevo. Siga las instrucciones que vienen con el respirador.

Pasos a seguir para la colocación del protector:



1
Lávese las manos y retire el Protector del envase.

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

3
Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. **Pase el elástico superior sobre su cabeza. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.**

4
Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.

5
Ajuste correctamente la máscara.

(*) Para verificar que el protector respiratorio este correctamente colocado posición las manos como se indica en Punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos. Si no puede obtener un ajuste y sello adecuada, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Pasos a seguir para quitarse el protector:



1
No toque la parte delantera del respirador. La misma puede estar contaminada.

2
Quítese el respirador, tirando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza **sin tocar el respirador** y haciendo lo mismo con la banda superior.

3
Tire el respirador en el recipiente de desechos. **Lávese las manos.**

SRT 
Superintendencia de Riesgos del Trabajo



Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

¿Cómo quitarse los guantes?

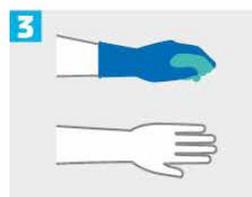
Para protegerse, siga los siguientes pasos para quitarse los guantes.



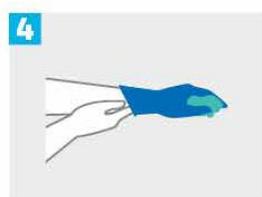
1 Sujete la parte exterior de un guante por la muñeca. **No toques tu piel desnuda.**



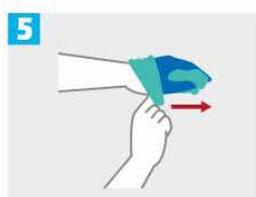
2 Despega el guante de tu mano, tirando de adentro hacia afuera.



3 Sostenga el guante que acaba de quitarse tu mano enguantada.



4 Despega el segundo guante colocando tus dedos dentro del guante en la parte superior de tu muñeca.



5 Gire el segundo guante al revés mientras tira lejos de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.



6 Deseche los guantes de forma segura. **NO REUTILICE LOS GUANTES.**



7 Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

SRT 
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

PERSONAS TRABAJADORAS EN EL TRANSPORTE HACIA EL LUGAR DE TRABAJO Y DE REGRESO

- Si la distancia y las condiciones climáticas lo permiten, es preferible que te traslades en bicicleta, moto, caminando o en auto abonado por el empleador
- Evitá, en la medida de lo posible, viajar en horas pico. Se aconseja conversar con los empleadores para instrumentar horarios laborales escalonados tanto en el ingreso como en el egreso de las personas trabajadoras.
- Usá siempre el tapabocas.
- Si usás transporte público, mantené la distancia de al menos 1.5 metros en la espera (en la parada del colectivo o el andén de tren).
- Al ingresar al vehículo, mantené la distancia con el chofer.
- Los pasajeros deben ir sentados. Si hubiera pocos pasajeros, es mejor sentarse asiento de por medio (no uno al lado del otro).

- Es recomendable no tocar los efectos personales (celular, llaves, elementos de la cartera o mochila) durante el viaje o hacerlo lo menos posible, ya que tendrás las manos sucias y no podrás evitar contaminar los efectos personales.
- Descendé por la puerta posterior de la unidad.

Al llegar al domicilio laboral

- ¡Saludá sin contacto! Se recomienda NO saludar con un beso en la mejilla y/o un apretón de manos.
- Al llegar al domicilio, deberás lavarte las manos y lavar y desinfectar los elementos que hayas tocado (tarjeta SUBE o similar, llaves, celular, otros).
- Al volver de trabajar (en el viaje de regreso seguir las mismas recomendaciones que a la ida), quitá el calzado antes de entrar. Dejá el calzado y tu cartera o mochila en un lugar designado (puede ser un papel de diario junto a la puerta de entrada o una bandeja o bolsa plástica). Dirigíte directamente a un lugar donde puedas cambiarte y lavarte las manos antes de interactuar con tu familia. Luego, volvé por tus cosas, desinfectálas y volvé a lavarte las manos.
- **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”).

El trabajador, en el caso de corresponder, deberá poseer en todo momento el permiso único de circulación expedido a nivel nacional gestionado por el empleador o desde la aplicación cuidar. En algunas zonas del país ya no es necesario transitar con permiso o hay uno zonal.

TRABAJADORAS AL IR DE COMPRAS

- Tomar los mismos recaudos que los que se detallan anteriormente respecto al transporte y el Ingreso al domicilio.
- Si tu empleador y el comercio manejan medios de pago digitales, es recomendable que tu empleador realice la compra online y la deje paga para que únicamente tengas que retirarla sin manipular dinero.
- Al llegar de la compra, limpiar la suela de los zapatos en el trapo con lavandina, ingresar al domicilio y dejar las bolsas dentro de la bacha (cocina o lavadero) o bien sobre un papel de diario sobre la mesa.
- Realizar la rutina de limpieza de manos y cambio de tapabocas.
- Proceder a desembolsar los productos y desinfectarlos uno a uno antes de guardarlos en alacenas o heladera.
- La limpieza y desinfección puede realizarse con un trapo con agua y lavandina o con agua y alcohol.
- Si fueran frutas o verduras, llenar la bacha con agua, agregar 4 gotas de lavandina (normal, no aditivada) y colocarlas dentro. Dejarlas reposar unos minutos y luego sacarlas y secarlas.

- Arrojar las bolsas a la basura (si hubieran usado un diario, colocarlas dentro del diario y arrojarlas). Lavarse las manos. Repasar la mesada / bacha y volver a lavarse las manos.
- Si la bolsa de la compra fuera de tela, al terminar de desembolsar ponerla a lavar y lavarse las manos.

TRABAJADORAS DENTRO DE LA VIVIENDA AL REALIZAR SUS TAREAS

Personal sin retiro

- 1) Aquel personal sin retiro debe cumplir con todas las indicaciones previstas en las presentes recomendaciones.
- 2) Dentro de la limpieza del domicilio, el trabajador/a debe incluir su habitación, la que deberá ser higienizada diariamente conforme el procedimiento indicado en el presente. De igual manera si cuenta con baño privado.
- 3) Debe mantenerse con los restantes habitantes del domicilio la distancia personal mínima de uno y medio metros de manera permanente.
- 4) Durante la prestación de tareas, el trabajador/a debe mantener el barbijo no quirúrgico colocado, pudiendo retirárselo en los momentos de descanso y siempre manteniendo la distancia personal de seguridad de dos metros.
- 5) Ante la presencia de una persona con discapacidad tener en cuenta la comunicación y los sistemas de apoyo.
- 6) Realizar de manera frecuente la limpieza de las ayudas técnicas, como bastones, muletas, andadores, elevadores y silla de ruedas.

Personal con retiro

Es recomendable que dejes todos tus efectos personales en el lugar designado para evitar contaminarlos durante la jornada. En el caso del celular, tratar de utilizarlo lo menos posible, podés colocarlo dentro de una bolsita plástica previamente desinfectada (o envolverlo con un film) y llevarlo con vos para tenerlo cerca en caso de necesidad / emergencia y utilizarlo envuelto. Al retirarte, sácalo de la bolsa para poder usarlo con normalidad (sácalo con manos limpias y lavátelas nuevamente después de descartar la bolsita).

TAREAS DE LIMPIEZA

- Comenzar ventilando los cuartos, abriendo puertas y ventanas (recordar la precaución si hubiera niños o personas con patologías mentales en la casa).
- Limpiar y desinfectar, primero las superficies elevadas (mesa, mesada, muebles), las superficies de alto contacto (picaportes, teclas de luz, timbre, botón del ascensor, perillas del horno o las hornallas, portero eléctrico, etc.) y finalmente el suelo.
- Se limpia y desinfecta desde el lugar más limpio hacia el más sucio.
- Es recomendable usar 2 baldes y 2 trapos (un balde con agua y detergente para limpiar y otro con agua y lavandina para desinfectar).
- 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 de alcohol al 70% con agua.

- Considerando que las rutinas de limpieza y desinfección se intensifican y se está más en contacto con productos químicos (detergentes y lavandinas), es recomendable usar siempre guantes para realizar la limpieza. Ponerse los guantes con las manos limpias, al terminar de limpiar lavar los guantes con agua con jabón o detergente y sacárselos, finalmente volver a lavarse las manos.
- Tu empleador debe proveerte agua, detergente, lavandina o alcohol, balde, trapos y guantes (dada la mayor intensidad en el uso y lavado de guantes, se recomienda tener siempre un par de repuesto en la vivienda). Para una persona trabajadora que concurre a diario, se recomienda proveerle un par nuevo de guantes no descartables cada 15 días.

TAREAS DE COCINA

- Lavar y desinfectar los alimentos ni bien se los compra.
- Lavarse las manos antes y después de preparar los alimentos.
- Lavar los platos y utensilios con agua caliente con detergente.
- Misma recomendación de uso de guantes que en el punto anterior.
- Lavar diariamente los repasadores y paño de cocina.
- Cambiar las esponjas con frecuencia (cada 15 días / 1 mes).
- Limpiar y desinfectar diariamente la mesada, los lugares de agarre de alacenas y bajo mesadas, manijas de heladera y freezer, perillas de horno y hornallas, botonera de microondas, etc.

LAVADO Y PLANCHADO DE ROPA

- Para poner la ropa a lavar se recomienda hacerlo con guantes.
- No sacudir la ropa sucia, colocarla directamente en el lavarropas.
- Si el tipo de electrodoméstico lo permite y la calidad de las prendas también, es favorable usar agua tibia o caliente.
- Al finalizar la carga de lavarropas, repasar con un trapo con lavandina o toallita desinfectante las botoneras y lavarse las manos (después de sacarse los guantes).
- Al sacar la ropa y tenderla, no sacudirla.
- Antes de planchar, se puede repasar la plancha fría (sin enchufar) con un trapo con lavandina o toallita desinfectante.
- Al planchar no sacudir la ropa.
- No es conveniente planchar con guantes (al apoyar accidentalmente la plancha sobre el guante plástico, se derrite y se adhiere a la piel provocando heridas).
- Al finalizar, lavarse siempre las manos.

MASCOTAS

- Si la vivienda cuenta con un balcón con protección, la mascota puede caminar allí y realizar sus necesidades sin salir a la calle.
- En caso de que no fuera posible y tuvieran que salir, al volver repetir la rutina en cuanto al calzado y lavado de manos. Además, limpiarle a la mascota las patas y hocico con agua y jabón (nunca con lavandina), luego volver a lavarse las manos.
- Después de cualquier contacto con animales, su comida o sus heces, lavarse las manos.

TAREAS DE CUIDADO DE PERSONAS

- Mismas recomendaciones que antes.
- Luego de cambiar pañales, higienizar personas o acompañarlas al baño, darle de comer a personas siempre lavarse las manos.

- Si la persona cuidada presenta síntomas de COVID-19, avisar al sistema de salud y a un familiar de contacto, alejarse. Esperar las instrucciones del sistema de salud, tanto para ese día como para los días subsiguientes. Consultar sobre cuidados al regresar al hogar.

LIMPIEZA ADECUADA DE ELEMENTOS DE MOVILIDAD (PERSONAS DISCAPACITADAS)

Es imprescindible limpiar las siguientes zonas.

- **La funda del asiento:**
- **Almohadilla para la espalda** de la silla de ruedas.
- **Puños de empuje** de la silla de ruedas, andador etc.
- **Neumáticos:** las partes de la silla de ruedas que tocan el suelo, además de rodar a través de diversos entornos.
- **Aros de propulsión:** son los que más contacto toman con la persona.

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

- Todas las personas trabajadoras en casas particulares deben estar registradas (AFIP) y contar con una ART. Si no se conoce cuál es la ART, consultar al empleador o en el sitio web de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo www.srt.gob.ar Las aseguradoras de riesgos de trabajo, deberán realizar la cobertura de la/os trabajadora/es, que pudiesen haber contraído el COVID 19, con motivo o en ocasión del trabajo.
- **Es considerada una enfermedad profesional:** El COVID-19 es considerado una enfermedad profesional "no listada", que ha sido incluida como "presuntiva" por el DNU 367/2020". Que conste como "presuntiva", significa que se la deberá evaluar y considerar, de corresponder; como enfermedad profesional.
- **Revisar por favor** que esté bien categorizada, para evitar inconvenientes y que el/la trabajador/a pueda gozar de esta cobertura.
- **Si el/la trabajador/a tiene síntomas:** llamar 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, se debe informar a todas las partes de lo sucedido y realizar la denuncia a la ART (y tomen nota del dato del número de denuncia y/o de la persona que se la 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.
- Para obtener la cobertura de la ART, la persona trabajadora con diagnóstico confirmado o un familiar o el empleador deben comunicarse con la ART para obtener indicaciones sobre la documentación a presentar (certificado médico, dispensa del empleador y nota del empleador detallando características de la jornada laboral y el puesto de trabajo).

La cobertura incluye tanto las prestaciones médicas y otras en especie (por ejemplo, el alojamiento en un hotel, en caso de precisar estar aislado/a) y dinerarias. Las ART otorgan las prestaciones en forma conjunta con el sistema de salud (público – privado), siendo la autoridad sanitaria la que indica el diagnóstico, la necesidad de aislamiento, el lugar de internación, etc. (no lo dispone la ART). Una vez que se otorga el alta, la persona trabajadora – por sí o por intermedio de alguien que la represente-, debe iniciar el trámite ante la Comisión Médica Jurisdiccional (que será elevado a la Comisión Médica Central) para la determinación definitiva del carácter profesional de la enfermedad (la ART y la SRT brindan asesoramiento sobre el trámite; también el gremio UPACP)

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:



SRT
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

En algunos pacientes pueden presentar:

- Rinorrea
- Diarrea.
- Fiebre 37,5 o más. -

Uno o mas de los siguientes síntomas: Tos, odinofagia (es dolor al tragar), dificultad respiratoria, anosmia/ disgeusia de reciente aparición. –

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 ver cuadro Página 3

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS

LA PERSONA TRABAJADORA con síntomas (se recomienda revisar los síntomas compatibles en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>) no debe concurrir a trabajar y debe comunicarse con el sistema de salud de su jurisdicción para recibir indicaciones. **¡BAJO NINGUN ASPECTO CONCURRAS A UNA GUARDIA!** Además, debe notificar al o los empleadores y, si hubiera otros trabajadores con los que pudiera haber tenido contacto, los empleadores deberán notificarles a ellos / ellas. En caso de confirmarse el diagnóstico, tanto la persona trabajadora como sus familiares convivientes como el empleador deben colocarse en aislamiento por 14 días y seguir las indicaciones médicas. La persona trabajadora, un familiar o el empleador pueden comunicarse con la ART para iniciar el trámite de cobertura como se indicará antes

UN FAMILIAR CONVIVIENTE CON LA PERSONA TRABAJADORA con síntomas no implica que la persona trabajadora tenga COVID-19. Preventivamente, debe quedarse en su casa y no concurrir a trabajar, notificar a su empleador o empleadores y aguardar las instrucciones del sistema de salud. En función del diagnóstico, proceder como en el punto anterior. UN EMPLEADOR con síntomas debe, preventivamente, notificarle a la o las personas trabajadoras que no concurran a trabajar y que se coloquen (ellas y sus familiares convivientes) en aislamiento preventivo y aguardar las instrucciones del sistema de salud.

En cualquiera de los supuestos, la persona trabajadora tiene derecho a percibir íntegramente su salario. La persona trabajadora también tiene derecho a gozar de su salario y la licencia de ley para no concurrir a prestar servicios en caso de que sea parte de un grupo de riesgo (por edad o patologías) o tenga a su cuidado directo un menor.

RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES DE CASAS PARTICULARES

OBJETIVO DE LAS RECOMENDACIONES

- Implementar medidas para garantizar la salud de las personas que viven y trabajan en la casa y el control de la propagación del virus.
- Fomentar el dialogo para llevarlas adelante con la mayor efectividad porque es una responsabilidad de ambas partes.

Los encargados de la limpieza de la casa tienen muchas tareas en las circunstancias actuales. Tener una conversación previa, sobre la desinfección de los hogares es muy importante y llegar a puntos de acuerdo sobre cómo cuidarse.

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 en esas circunstancias.

Tenga una política de cancelación o modificación de días u horarios flexible si la trabajadora/or necesita cancelar (o modificar el día u horarios de trabajo) 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 todo referido al COVID-19., pague las cancelaciones.

EMPLEADORES Y PERSONAS TRABAJADORAS EN EL ACCESO AL DOMICILIO

Respecto al Ingreso al lugar de trabajo

Al ingreso al trabajo deberá verificarse ausencia de sintomatología compatible con enfermedad respiratorio, también se deberá insistir con la consulta sobre contactos directos con personas diagnosticadas con COVID-19 o, que hayan estado en localidades con circulación activa del virus.

No se debe concurrir a los lugares de trabajo con menores de edad.

- Colocar un trapo de piso mojado con lavandina en la entrada (el empleador debe hacerlo antes que llegue la trabajadora) para poder frotar y desinfectar la suela del calzado antes de ingresar a la vivienda.
- Descalzarse y concurrir directamente al lugar donde habitualmente dejas los efectos personales y se cambia.
- Acordar si se va a dejar el calzado en la entrada o dentro de la vivienda. En caso de que sea dentro de la vivienda, llevarlo en la mano hasta llegar al lugar designado para el guardado
- Apoyar el calzado, la mochila o cartera y lavarse las manos. Luego ya con las manos limpias, retirarse el tapabocas. Luego se procede a sacar los elementos que haya tocado en viaje, lavarlos y desinfectarlos (en el caso del celular u otro dispositivo electrónico, no se lava; desinfectarlo con una toallita desinfectante o bien rociálo con un poco de alcohol rebajado en agua y pasarle una toallita de papel o pañuelo descartable sobre toda la superficie. Finalmente volver a lavarte las manos.
- Es conveniente que trabaje con una vestimenta diferente a la que usó para viajar. Puede ser un uniforme de trabajo (un ambo que provea el empleador) o una muda de ropa que la trabajadora/or lleve o tenga en la vivienda del empleador (en caso de que sea el único lugar de trabajo y que concurra todos los días).

- Al cambiarse, no sacudir la ropa. Colocar la ropa de calle dentro de una bolsa plástica, desinfectarla (se podrá rociarla con alcohol diluido con agua o con un desodorante desinfectante) y dejarla con los efectos personales.
- El empleador debe proveer un lugar para dejar las cosas y productos de desinfección para la ropa (alcohol diluido en agua o desodorante desinfectante), así como también agua y jabón para que pueda lavar sus manos y toallas de papel descartables (o una toalla para su uso exclusivo) para secárlas y guantes no descartables. Es conveniente que, si va a haber otras personas en la vivienda durante la jornada de trabajo y se dificulte mantener la distancia social, además el empleador le provea protección ocular (gafas) o facial (máscara).
- Si al ingresar al turno de trabajo hay un familiar que sale de la vivienda u otra persona trabajadora que termina su turno, mantener la distancia social con ellos y no saludarlos con beso, abrazo o apretón de manos. Contar con el teléfono de contacto de esa otra persona trabajadora y bríndale el suyo para darse aviso en caso de presentar síntomas (ustedes o sus convivientes).

EMPLEADORES Y PERSONAS TRABAJADORAS PARA SUS INTERACCIONES EN EL DOMICILIO

- No saludarse con besos, abrazos ni apretones de mano.
- Mantener la distancia social (1.5 metros) en todo momento.
- Utilizar el tapabocas (uno diferente al de viaje) dentro de la vivienda.
- Mantener las ventanas abiertas (si hubiera niños en la casa, el empleador debe contar con las medidas de seguridad -redes de protección- para evitar caídas; en caso contrario, ventilar solamente mientras esté un adulto responsable en el cuarto y luego cerrar la ventana al salir).
- No compartir objetos (utensilios, mate, vasos, cubiertos, toallas de tela).
- Para las trabajadoras/es que cuidan niños pequeños o personas con enfermedades, donde la distancia social no puede mantenerse; la recomendación es extremar otras medidas de refuerzo como la ventilación de ambientes, intensificar el lavado de manos, el uso del tapabocas (cubriendo mentón, boca y nariz) y complementar con protección para los ojos (gafas o pantalla facial).
- Conversar sobre las rutinas de limpieza y desinfección.

Estudiar atentamente estos gráficos





Higiene y desinfección de manos en forma permanente.



Realizó la limpieza y desinfección de tu puesto de trabajo y de los elementos que utilizas a diario antes de iniciar las actividades, reiteralo durante la jornada de trabajo y antes de retirarte a tu domicilio (*Escritorio, sillas, teclado de PC, teléfono, útiles de trabajo, intercomunicadores*).



Limpiá y desinfectá todos tus elementos personales (*Mochilas, cartera, bolsos, celulares, llaveros, billeteras*).



Respetá la distancia de seguridad con el resto de las personas.



Mantené ventilado el ambiente de trabajo.



En caso de presentar síntomas de la enfermedad notificá de inmediato al Servicio de Medicina del trabajo.



Respetá y hace respetar las instrucciones sobre las condiciones seguras de trabajo.



Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

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 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

Correcta colocación y retiro de protector respiratorio desechable.

Lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos. Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, **NO LO USE**. Reemplácelo con uno nuevo. Siga las instrucciones que vienen con el respirador.

Pasos a seguir para la colocación del protector:



- 1** Lávese las manos y retire el Protector del envase.
- 2** Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. **No tocar el interior del mismo.**
- 3** Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. **Pase el elástico superior sobre su cabeza. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.**
- 4** Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.
- 5** Ajuste correctamente la máscara.

(*) Para verificar que el protector respiratorio este correctamente colocado posicione las manos como se indica en Punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos. Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Pasos a seguir para quitarse el protector:



- 1** **No toque la parte delantera del respirador.** La misma puede estar contaminada.
- 2** Quítese el respirador, tirando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza **sin tocar el respirador** y haciendo lo mismo con la banda superior.
- 3** Tire el respirador en el recipiente de desechos. **Lávese las manos.**

SRT 
Superintendencia de Riesgos del Trabajo



Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

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.
- **Horarios escalonados:** En tanto, para evitar la aglomeración de pasajeros en estaciones y transporte público durante los horarios pico, "se sugiere a los empleadores, la instrumentación de horarios laborales escalonados, tanto en el ingreso como en el egreso". En el caso aglomeraciones, se induce a la utilización de otro medio de transporte como bicicleta, moto o Taxi, Remís a cargo del empleador o cualquier medio de traslado habilitado.
- **Se recomienda que la trabajadora tenga 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").

Respecto a convivientes del empleador y distanciamientos

En caso de que el empleador o convivientes de él pertenezcan a grupos de riesgo, deberán extremarse las medidas de evitabilidad de contacto. Se recomienda que, durante las tareas domésticas asignadas al empleado/a, no compartan espacios con las personas que allí conviven. De no ser posible tal condición, se recomienda distanciamiento mínimo de 1,5 metros en todo momento, así como uso de elementos de protección personal también en los habitantes del hogar.

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 o comer. 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.
- **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.

- **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.).
 - **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, ni alcohol en gel o alcohol diluido en agua; 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. Al ingresar al domicilio higienizar el celular. En caso de utilizarlo higienizarse las manos después de su uso y desinfectar el celular. Se puede colocarlo dentro de una bolsita plástica previamente desinfectada (o envolverlo con un film) y llevarlo para tenerlo cerca en caso de necesidad / emergencia y utilizarlo envuelto. Al retirarte, sacarlo de la bolsa para poder usarlo con normalidad (sacarlo con manos limpias y lavárselas nuevamente después de descartar la bolsita).
- **Se sugiere que no ingresen grupos de personas de riesgo a la casa donde se trabaja y que la trabajadora/or no concurra acompañada por niños.**

Respecto a desinfección, ventilación e higiene

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

Con la siguiente solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos y se requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

-Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/1, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.

-Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar. Dejar secar la superficie. El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

LIMPIEZA:

- Las toallas, se recomienda que sean lavadas con jabones o detergentes habituales y se sequen 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 lavandina** y derivados. Desinfectar con mayor frecuencia mostradores, mesas, barras, pasamanos y picaportes.

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

El empleador deberá proveer de barbijos o tapabocas, guantes de látex o nitrilo, guantes comunes de trabajo no descartables, delantal o chaqueta mangas largas y máscaras faciales de uso individual. Todos los elementos deberán utilizarse acorde a indicaciones del fabricante respecto a si son descartables o reutilizables, así como la vida útil y la manera correcta de limpieza y desinfección del material reutilizable. También se dispondrá de alcohol en gel para ser utilizado con frecuencia y ante cada tarea que requiera de contacto de manos con superficies.

ELEMENTOS DE TRABAJO Y DE PROTECCIÓN PERSONAL

- El uso de elementos de protección personal no reemplaza, sino que complementa, otras medidas de prevención como el lavado frecuente de manos (cada media hora o una hora), la distancia social (1.5 metros en lugares abiertos o ventilados y 2 metros en lugares cerrados no ventilados), la etiqueta respiratoria, no tocarse el rostro y la limpieza y desinfección.
- La provisión de elementos de protección personal es responsabilidad del empleador, quien puede solicitar a la persona trabajadora que firme una nota de recepción de estos.
- Los elementos de trabajo que se recomienda que el empleador provea son: ropa de trabajo (ambo), espacio en la vivienda para dejar el calzado y los efectos personales, producto desinfectante para desinfectar el calzado y la ropa de calle, acceso a agua y jabón o a alcohol en gel para higienizarse las manos, toallas de uso exclusivo o toallas de papel descartables, pañuelos descartables, tacho para descartarlos.
- Los elementos de protección que debe proveer el empleador son guantes (al menos 1 par de guantes no descartables cada 15 días para personas trabajadoras con prestación diaria;

1 par de guantes por mes para personas trabajadoras con menor prestación de servicios; si los guantes se encuentran en buen estado y libres de roturas pueden usarse más allá de esa fecha; si se rompen antes deben ser repuestos por el empleador) y protección ocular (gafas) o facial (máscara) para personas que realizan tareas de cuidado y para las otras categorías siempre que no sea posible mantener la distancia social durante la jornada.

- La persona trabajadora debe colocarse los elementos de protección con las manos limpias antes de iniciar las tareas y retirarlos al finalizar, con las manos limpias y lavándose las después.
- Para los elementos reutilizables (gafas, máscara, etc.), la persona trabajadora es responsable de su mantenimiento y almacenamiento, limpieza y desinfección diaria, después del uso, siguiendo las indicaciones del fabricante. El empleador debe verificar que las haya comprendido. En caso de duda pueden comunicarse con el sindicato UPACP para recibir asesoramiento.
- Para el descarte de elementos rotos o descartables, contar con un tacho de residuos específico dentro de la vivienda. Si no fuera posible tener 2 tachos, tener al menos una bolsa específica y descartarla dentro de la bolsa negra de residuos no reciclables.

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

- Todas las personas trabajadoras en casas particulares deben estar registradas (AFIP) y contar con una ART. Si no se conoce cuál es la ART, consultar en el sitio web de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo www.srt.gob.ar

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 una enfermedad profesional "no listada", que ha sido incluida como "presuntiva" por el DNU 367/2020". Que conste como "presuntiva", significa que se la deberá evaluar y considerar, de corresponder; como enfermedad profesional.
- **Revisar por favor** que la trabajadora/or 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, se debe informar a todas las partes de lo sucedido y realizar 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.

- Para obtener la cobertura de la ART, la persona trabajadora con diagnóstico confirmado o un familiar o el empleador deben comunicarse con la ART para obtener indicaciones sobre la documentación a presentar (certificado médico, dispensa del empleador y nota del empleador detallando características de la jornada laboral y el puesto de trabajo).
 - La cobertura incluye tanto las prestaciones médicas y otras en especie (por ejemplo, el alojamiento en un hotel en caso de precisar estar aislado) y dinerarias. Las ART otorgan las prestaciones en forma conjunta con el sistema de salud (público – privado), siendo la autoridad sanitaria la que indica el diagnóstico, la necesidad de aislamiento, el lugar de internación, etc. (no lo dispone la ART). Una vez que se otorga el alta, la persona trabajadora debe iniciar el trámite ante la Comisión Médica Jurisdiccional (que será elevado a la Comisión Médica Central) para la determinación definitiva del carácter profesional de la enfermedad (la ART y la SRT brindan asesoramiento sobre el trámite).
-

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS

LA PERSONA TRABAJADORA con síntomas (se recomienda revisar los síntomas compatibles en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>) no debe concurrir a trabajar y debe comunicarse con el sistema de salud de su jurisdicción para recibir indicaciones. **¡BAJO NINGUN ASPECTO CONCURRAS A UNA GUARDIA!** Además, debe notificar al o los empleadores y, si hubiera otros trabajadores con los que pudiera haber tenido contacto, los empleadores deberán notificarles a ellos / ellas. En caso de confirmarse el diagnóstico, tanto la persona trabajadora como sus familiares convivientes como el empleador deben colocarse en aislamiento por 14 días y seguir las indicaciones médicas. La persona trabajadora, un familiar o el empleador pueden comunicarse con la ART para iniciar el trámite de cobertura como se indicará antes

UN FAMILIAR CONVIVIENTE CON LA PERSONA TRABAJADORA con síntomas no implica que la persona trabajadora tenga COVID-19. Preventivamente, debe quedarse en su casa y no concurrir a trabajar, notificar a su empleador o empleadores y aguardar las instrucciones del sistema de salud. En función del diagnóstico, proceder como en el punto anterior. UN EMPLEADOR con síntomas debe, preventivamente, notificarle a la o las personas trabajadoras que no concurren a trabajar y que se coloquen (ellas y sus familiares convivientes) en aislamiento preventivo y aguardar las instrucciones del sistema de salud.

En cualquiera de los supuestos, la persona trabajadora tiene derecho a percibir íntegramente su salario. La persona trabajadora también tiene derecho a gozar de su salario y la licencia de ley para no concurrir a prestar servicios en caso de que sea parte de un grupo de riesgo (por edad o patologías) o tenga a su cuidado directo un menor.

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:



SRT 
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

En algunos pacientes pueden presentar:

- Rinorrea
- Diarrea.
- Uno o más de los siguientes síntomas: anosmia/ disgeusia de reciente aparición. -
- Odinofagia es dolor al tragar. -

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 ver cuadro ultima pagina

RECOMENDACIONES GENERALES

- 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.
- No 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



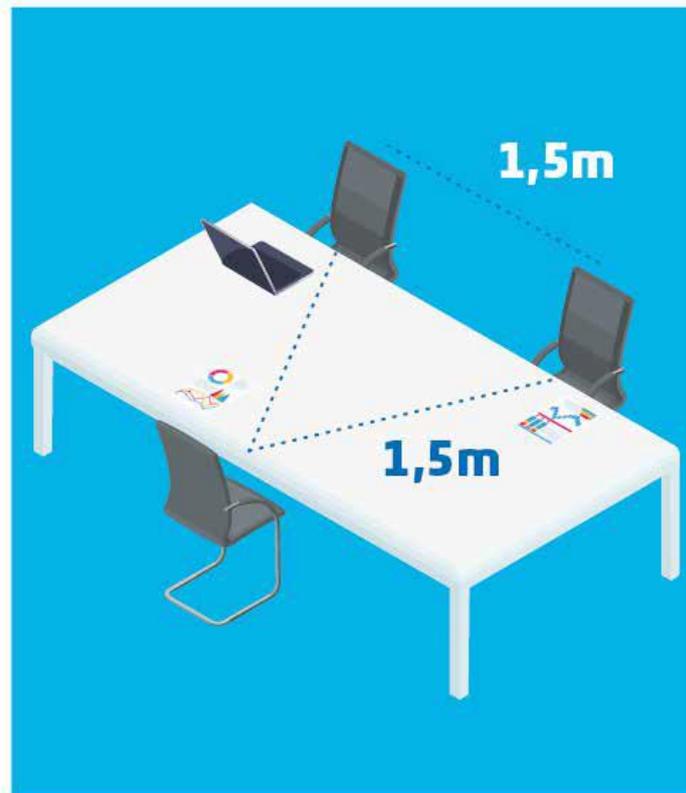
Crédito: OMS

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 señalizados convenientemente, las bolsas con los residuos en lo posible deben rociarse con una solución de 100 ml de lavandina por cada 10 litros de agua. 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. Se recomiendan los barbijos tipo 1 de doble tela.
- **Guantes:** Se recomiendan que sean desechables de látex o nitrilo. 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.). En el caso de utilizar antiparras tipo gafas, es muy importante que garanticen la mayor cobertura ocular y agregar las pantallas faciales, respecto de las secreciones por parte de las personas cuidadas.
- **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.

**En comedores y salas de reunión,
respetar una distancia mínima de 1,5m
y no sentarse de frente a otra persona.**



SRT
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

Realizar la higiene y desinfección de los vehículos antes, durante y al finalizar la utilización del mismo.

Desinfectar: Tapizados, volante, palanca de cambio, llaves, tableros, interiores, picaportes, manijas de apertura, trabas, pasamanos y toda superficie de contacto directo.



Dejar el vehículo en condiciones de ser utilizado por otra persona.

Transitar con la menor cantidad posible de personas.

Al circular se debe mantener la ventilación en forma permanente y en lo posible natural.

Completar el registro interno de cada vehículo respecto a la tarea de higiene y desinfección.

El registro de desinfección debe quedar en el propio vehículo en lugar visible y de fácil identificación.

SRT
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

RECOMENDACIONES EN ÁREAS DE SERVICIO

No se aconseja el uso de artefactos de uso común

(microondas, calentador de agua, heladera, dispenser de agua, etc.).



En caso de necesidad de uso, será bajo la responsabilidad de cada usuario.

Cada usuario deberá realizar la desinfección de todas las superficies de posible contacto antes y después del uso

(Manijas, perillas, botones, pico vertedor, etc).



SRT 
Superintendencia de
Riesgos del Trabajo

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

TELEFONOS DE CONTACTO PARA TODO EL PAIS

IMPORTANTE: ANTE SINTOMAS DE COVID-19 TENES QUE CONTACTAR AL SISTEMA DE SALUD PUBLICO DE TU JURISDICCION Y SEGUIR SUS INDICACIONES. QUE SON PRIORITARIAS E INDEPENDIENTES DE TU COBERTURA MÉDICA O DE OBRA SOCIAL

¡NO ACUDAS A NINGUNA GUARDIA!

WhatsApp a nivel nacional

Escribí "Hola" (sin comillas) al número +54 9 11 2256-0566 y comenzá a chatear

Provincia	Numero
Provincia de Buenos Aires	Llamá al 148.
Catamarca	Llamá al 383-15-423-8872.
Chaco	Llamá al 0800-444-0829.
Chubut	Llamá al 0800-222-2676.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Llamá al 107.
	comunicáte por WhatsApp al 11-5050-0147
Córdoba	Llamá al 0800-122-1444.
Corrientes	Llamá al teléfono fijo 0379-497-4811.
	Llamá al teléfono celular 379-4895124.
Entre Ríos	Llamá al 0800-777-8476.
Formosa	Llamá al 107.
Jujuy	Llamá al 0800-888-4767.
La Pampa	Llamá al 0800-333-1135.
	Llamá a alguno de los siguientes teléfonos celulares:
	2954-604986 / 2954-619130 / 2302-531304
La Rioja	Llamá al <u>107</u> o al <u>911</u> .
Mendoza	Llamá al 0800-800-26843.
Misiones	Llamá al 0800-444-3400.
Neuquén	Llamá al 0800-333-1002.
Río Negro	Llamá al 911.
Salta	Llamá al 911.
San Luis	Llamá al 107.
San Juan	Llamá al 107.
Santa Cruz	Llamá al 107.
Santa Fe	Llamá al 0800-555-6549.
Santiago del Estero	Llamá al 0800-888-6737.
Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur	Llamá al 107.
Tucumán	Llamá al 0800-555-8478.
	Llamá al 0381-430-2228 de lu a vi entre las 7 y las 17 horas.

Fuentes consultadas:

- Provincia ART (colaboración directa y específica)
 - SRT Superintendencia de Seguro de trabajo
 - Auditoría Médica de OSPACP.
 - Departamento Legal de UPACP
 - Escuela de capacitación UPACP/OSPACP
 - National Domestic Workers Alliance. (EEUU)
-

Recopilación: Equipo de Comunicación de UPACP/OSPACP
