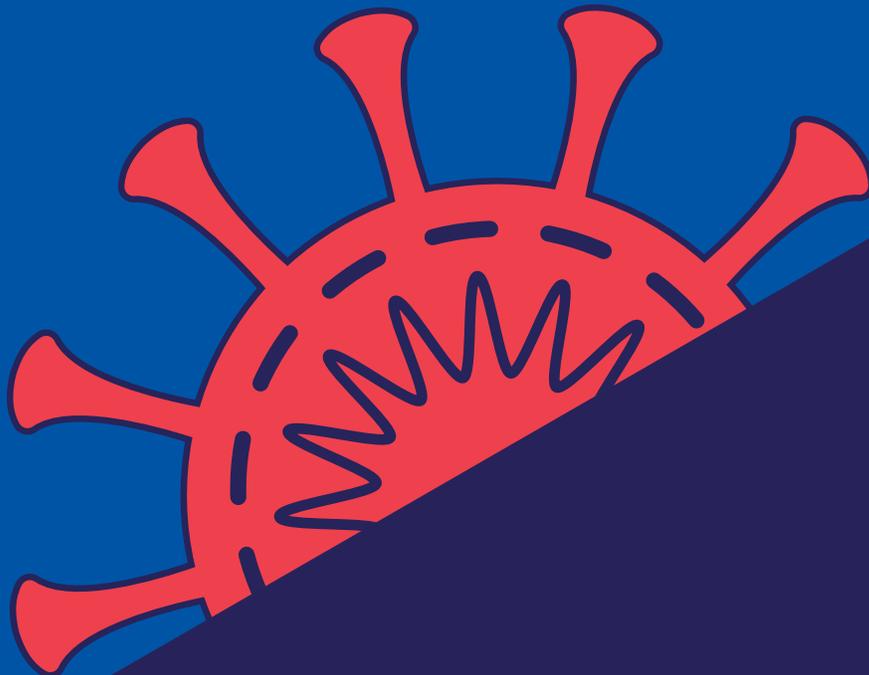




Organización
Internacional
del Trabajo



- ▶ **Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST)**
Prevención y mitigación del COVID-19 en los lugares de Trabajo en Costa Rica

RESUMEN

¿Para qué sirve esta Guía?

La Guía práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es un instrumento de apoyo para la reducción del impacto de la pandemia de COVID-19 en los lugares de trabajo y **la protección de la salud de las personas trabajadoras.**

¿Qué información va a encontrar en ella?

Esta herramienta brinda una serie de pasos y recomendaciones para la elaboración del **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación del COVID-19 en las empresas.**

¿A quién está dirigida?

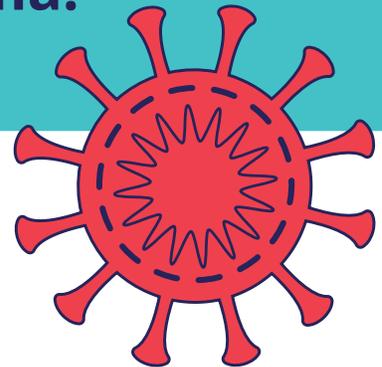
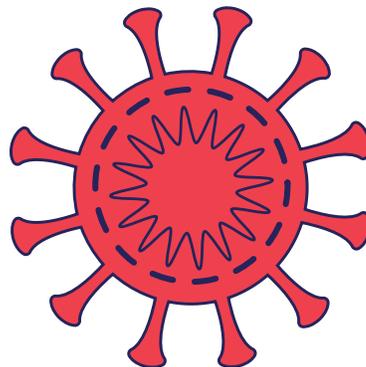
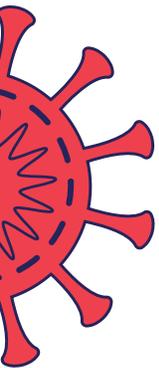
Se dirige a personas propietarias, administradoras, personas trabajadoras de salud ocupacional, y otros actores sociales involucrados en temas de salud y seguridad en el trabajo.



¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad respiratoria causada por el coronavirus (SARS-COVID-2), que se transmite de persona a persona.

Actualmente no existe un tratamiento o vacuna específica para la misma.





¿Cuáles son los síntomas?



- Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.
- Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, pero pueden transmitir el virus a otras personas.

► ¿Cómo se contagian las personas?





¿Qué acciones debe seguir para la implementación del Plan?

1

Integre medidas para reducir el riesgo de exposición y transmisión del COVID-19 a las **Políticas de Salud y Seguridad** existentes.

2

Organícese y asigne responsabilidades.

3

Identifique los riesgos y plantee medidas de prevención y mitigación.

4

Evalúe y dé seguimiento al Plan.

1. Integre las medidas COVID-19 a las Políticas SST existentes

-  Defina las medidas de prevención y mitigación de COVID-19 en el lugar de trabajo e intégre las a las Políticas existentes.
-  Asigne responsabilidades y recursos, y controle que se cumplan.
-  Comunique a todas las personas trabajadoras la actualización de la Política de Salud y Seguridad.
-  Brinde instrucciones sobre la importancia y obligatoriedad de cumplir con el Plan.
-  Infórmese sobre las nuevas medidas que surjan por parte de las autoridades nacionales de salud y reporte la información que estos soliciten.
-  Si cuenta con negociaciones colectivas vigentes, fortalezca su cobertura y beneficios para la empresa y las personas trabajadoras.

2. Organice su equipo de trabajo COVID-19 en el lugar de trabajo

Cree una estructura organizacional que se encargue de la gestión del riesgo ocasionado por la enfermedad COVID-19 en el lugar de trabajo, en dependencia del tipo de empresa (Micro, Pequeñas, Medianas y Grandes empresas), las características de sus procesos y actividades, el tamaño y número de personas trabajadoras y otras particularidades propias de la operación de las mismas.

En este sentido se recomienda crear en los lugares de trabajo alguna de las siguientes estructuras:

- Comité de Gestión COVID-19.
- Comisiones de Salud Ocupacional.
- Personas Encargadas de las Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.
- Persona (s) Responsable de la Gestión COVID-19.

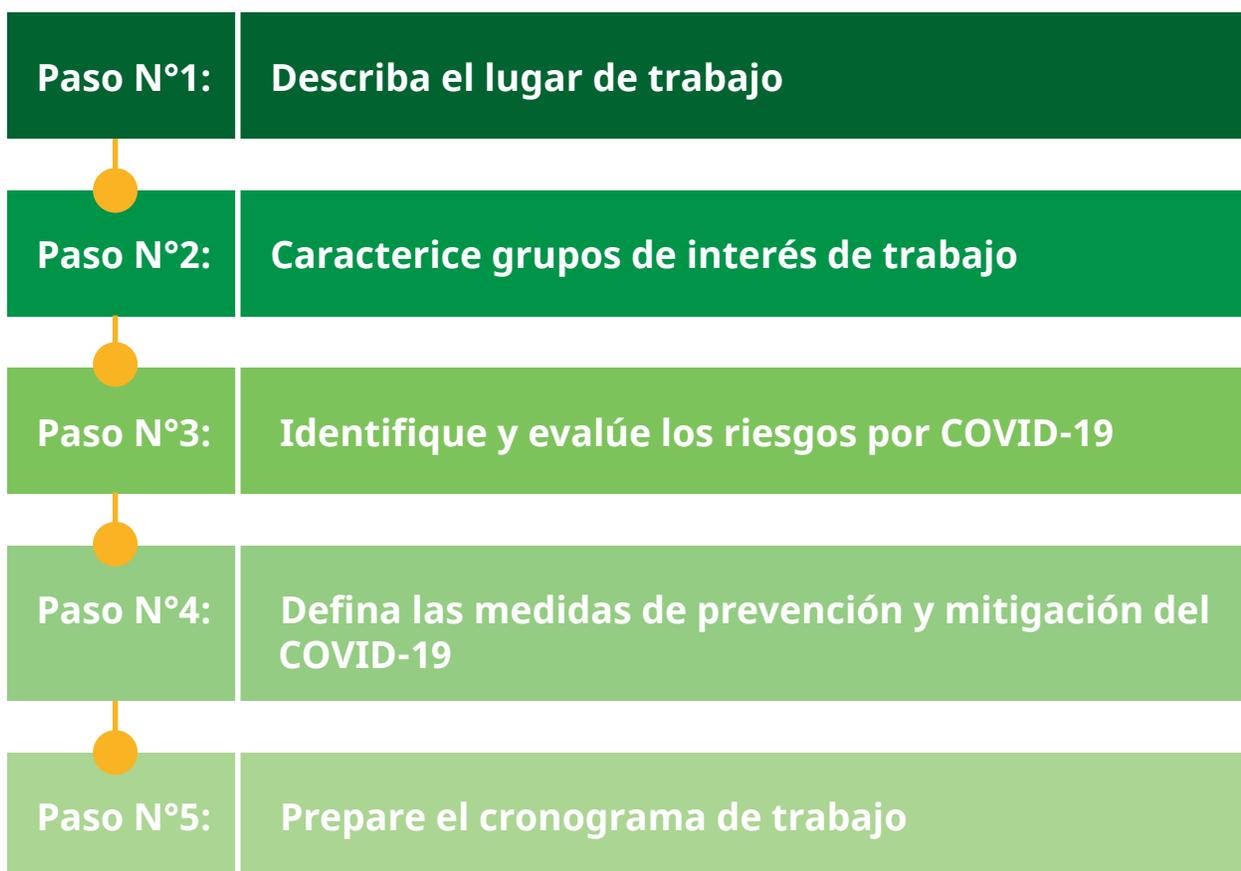
Designe las y los integrantes y sus respectivas responsabilidades, algunas son:

- Dirigir el trabajo para enfrentar la emergencia sanitaria.
- Identificar y evaluar los riesgos por COVID-19.
- Definir y dar seguimiento a las medidas de prevención y mitigación.
- Informar a las personas trabajadoras y empleadoras sobre el Plan COVID-19.
- Cumplir los lineamientos oficiales de las autoridades sanitarias.

3. Identifique los riesgos y plantee medidas de prevención y mitigación

Realice un **diagnóstico** base sobre los **posibles riesgos de contagio y propagación de COVID-19** en el lugar de trabajo.

Siga los siguientes pasos para la elaboración del Plan COVID-19:



Paso N°1 Describa el lugar de trabajo

Defina y describa **todas las áreas y puestos existentes** en el lugar de trabajo e **ilústrelo** en un mapa o plano.

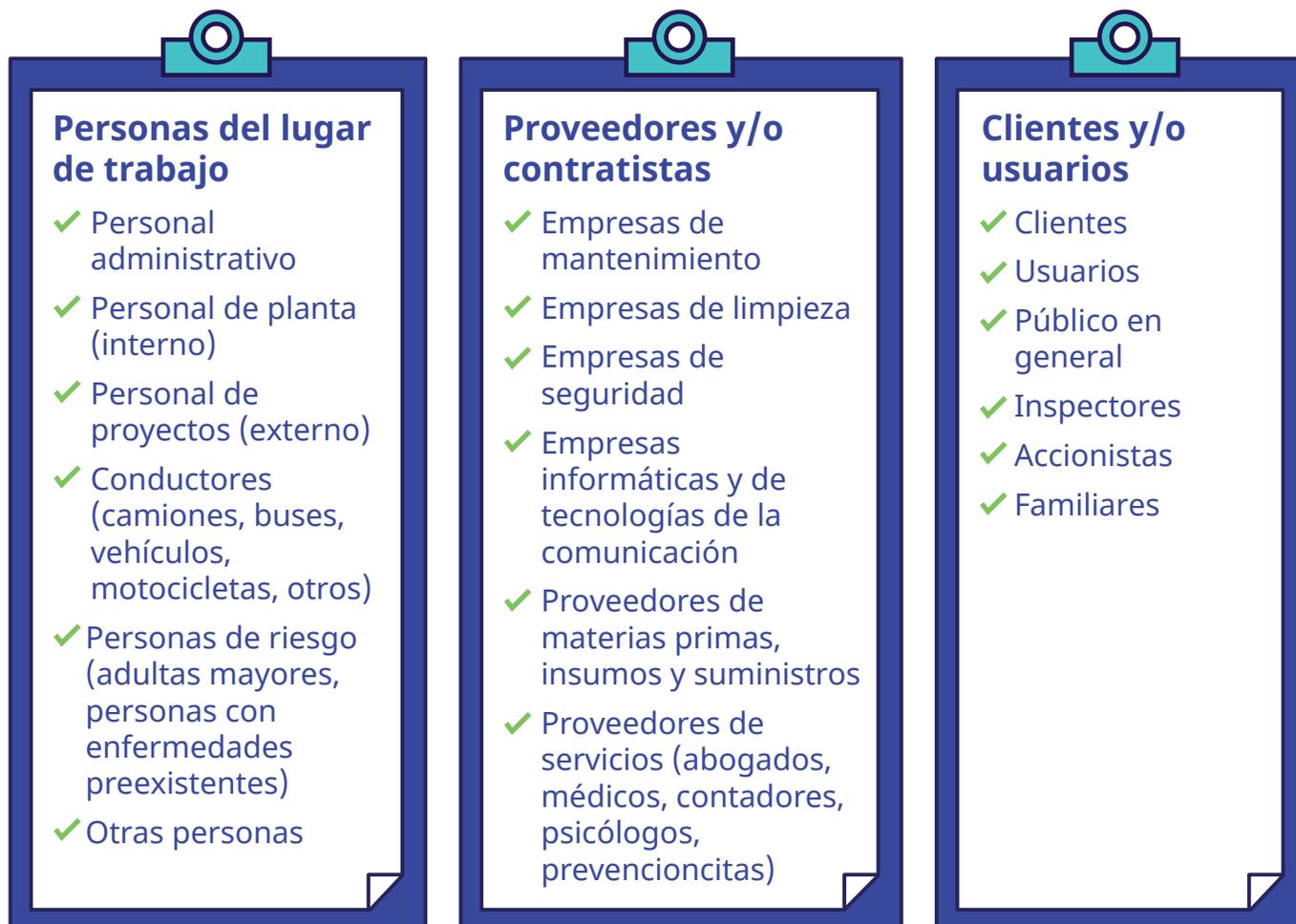
Por ejemplo:



Paso N°2 Caracterice grupos de interés

Liste a quienes conforman los **grupos de interés** relacionados con el lugar de trabajo; estos incluyen: personas que laboran dentro y fuera de las instalaciones de la empresa, los externos que brindan servicios tercerizados, clientes y usuarios.

Por ejemplo:



Paso N°3 Identifique y evalúe los riesgos por COVID-19

Identifique y evalúe **todos los riesgos** y las posibles fuentes de exposición y contagio del COVID-19 en el lugar de trabajo.

Mapee y describa cada uno de los riesgos y posibles fuentes de contagio, según las áreas o puestos de trabajo.



Utilice de apoyo el mapa de áreas, la caracterización de grupos de interés y el listado de condiciones básicas de prevención de los riesgos de contagio por COVID-19.

Por ejemplo:



Condiciones básicas de prevención de los riesgos de contagio por COVID-19

Asegúrese de considerar el siguiente listado:



Protocolo sanitario de acceso al lugar de trabajo



Equipo de protección personal



Mecanismos de comunicación interna entre las personas del lugar de trabajo



Protocolos de distanciamiento físico de seguridad



Equipamiento de las estaciones para lavado de manos



Divulgación de material informativo



Higiene y equipamiento de los servicios sanitarios



Sesiones de información y capacitación



Disponibilidad de alcohol en gel



Programa de limpieza, desinfección y manejo de residuos



Equipamiento y protocolos de uso de los comedores



Vigilancia de la salud física y psicológica de las personas trabajadoras

Exposición a COVID-19 en algunas actividades económicas esenciales

A continuación, le facilitamos una lista de **posibles fuentes de contagio por COVID-19 presentes en actividades económicas** esenciales que se mantienen laborando durante la pandemia.

SIMBOLOGÍA	
 <i>Trabajo Doméstico</i>	 <i>Supermercados y servicio a domicilio</i>
 <i>Agricultura</i>	 <i>Servicio de recolección de basura, limpieza de calles y áreas públicas</i>
 <i>Transporte público (autobuses, trenes y taxis)</i>	 <i>Preparación de alimentos y entrega de comida express</i>

Posibles fuentes de contagio	Actividad económica esencial					
						
Durante el traslado de personas trabajadoras al lugar de trabajo (casa, plantación).	✓	✓				
Labores de limpieza de pisos, muebles, perillas de puertas, inodoros, teléfonos y cualquier otra superficie con la que mantenga contacto.	✓					
Manipulación de desechos como papel higiénico, toallas sanitarias, toallas con secreciones nasales, entre otros.	✓					
Contacto con personas enfermas en el lugar de trabajo.	✓					

Posibles fuentes de contagio	Actividad económica esencial					
						
No cumplimiento de protocolo de tos/estornudo.	✓		✓			
Ausencia o uso inadecuado de los equipos de protección personal (ropa de trabajo, guantes, mascarilla desechable, zapatos, chaleco, gorra y guantes de cuero).	✓		✓	✓	✓	
Ausencia de condiciones higiénico-sanitarias adecuadas (agua, jabón y toallas de papel para el secado de manos y/o alcohol en gel al 70%).		✓	✓		✓	✓
Falta de control sobre personas trabajadoras con enfermedades respiratorias, gripe o resfrío.		✓				
Irrespeto del distanciamiento físico de seguridad de 1.80m (al realizar tareas, preparar alimentos, hacer filar y en las puertas de las casas).		✓		✓		✓
Falta de limpieza y desinfección de la equipos (maquinaria, equipos y herramientas agrícolas; camiones recolectores, carretillos y herramientas de limpieza).		✓			✓	
Ausencia de información sobre el riesgo del COVID-19 y las medidas de mitigación de la enfermedad.		✓				
Conglomeración de pasajeros sin respetarse el aforo del 50% de la capacidad de las unidades y usuarios que no desean viajar sentados.			✓			
Transportar personas usuarias con enfermedades respiratorias (gripe o resfrío).			✓			

Posibles fuentes de contagio	Actividad económica esencial					
						
Personal conductor que no aplica el protocolo para lavado de manos y se toca el rostro.			✓			
Contacto directo del personal con clientes, dinero y las tarjetas para el pago, productos y mercadería manipulado por clientes.				✓		
Hacinamiento y falta de ventilación en la bodega de recepción de mercadería a proveedores o en las áreas de preparación de alimentos y bebidas.				✓		✓
Fumar o ingerir alimentos y bebidas durante la recolección de residuos y limpieza.					✓	
Exposición directa a residuos sólidos contaminados durante la recolección en las casas de habitación y la limpieza de calles y/o áreas públicas.					✓	
Manejo y almacenamiento inadecuado de residuos sólidos y líquidos en las cocinas.						✓
Ausencia de casilleros para guardar los objetos personales de las personas trabajadoras (celulares, billetera, bolsos, entre otros).						✓

Paso N°4 Defina las medidas de prevención y mitigación

Implemente las siguientes acciones en su lugar de trabajo:

► Mantenga un control sanitario del acceso a la empresa

Controles sanitarios de acceso (filtros) en las entradas principales y puntos de acceso a las diferentes áreas del lugar de trabajo



Active protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, distanciamiento físico de seguridad, formas de saludar, no tocarse la cara y el cumplimiento habitual de normas de seguridad y salud del lugar de trabajo

► Comunicación y divulgación

Coloque en lugares visibles de la empresa (entradas y accesos principales, baños y comedores, salas de espera, otras) los afiches oficiales del Ministerio de Salud.



► Realice sesiones de información y capacitación

Realice acciones informativas y educativas para todas las personas del lugar de trabajo, que incluyan:

¿Qué es el COVID-19?

Personas de mayor riesgo

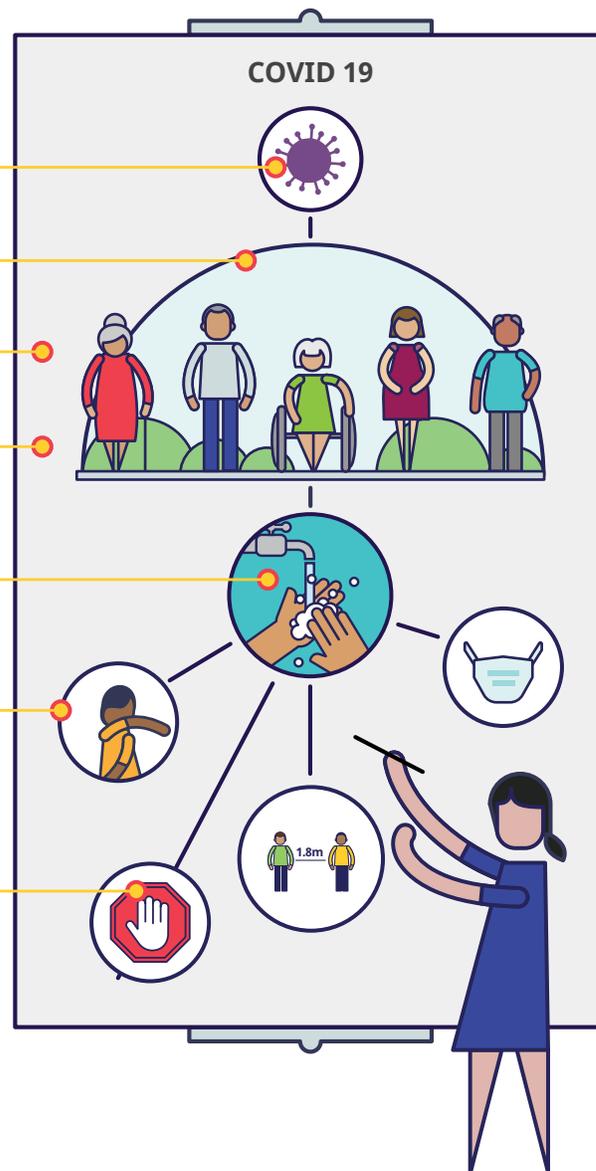
Transmisión

Síntomas

Medidas de prevención y mitigación

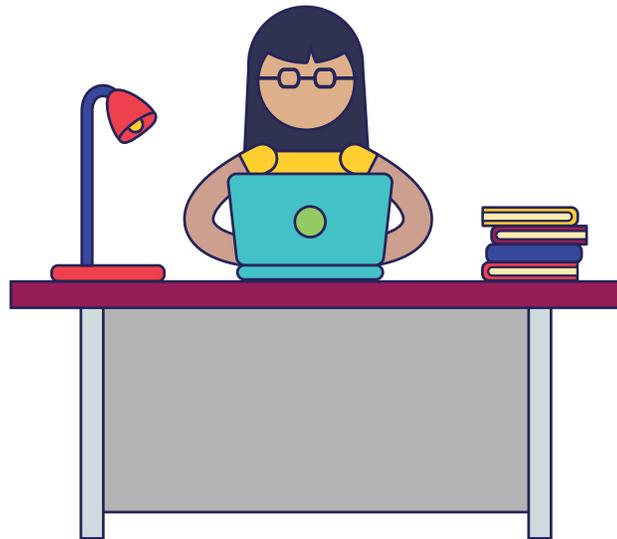
Protocolos (lavado de manos, tos y estornudo, formas de saludar)

Prohibición de actitudes xenofóbicas y discriminatorias



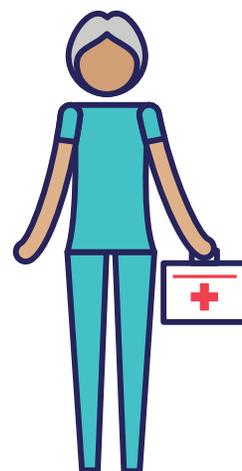
► Aplique medidas de distanciamiento físico de seguridad

- Reduzca las actividades no esenciales en la empresa.
- Mantenga un aforo máximo del 50% en todas las áreas del lugar de trabajo.
- Establezca un horario diferenciado para la apertura de lugares de trabajo con atención al público para las poblaciones vulnerables.
- Respete el distanciamiento físico de seguridad de los puestos de trabajo con atención al público y en los puestos que lo permiten coloque barreras físicas.
- Realizar en la medida de lo posible reuniones virtuales y en caso reuniones presenciales estas no deben exceder una hora.



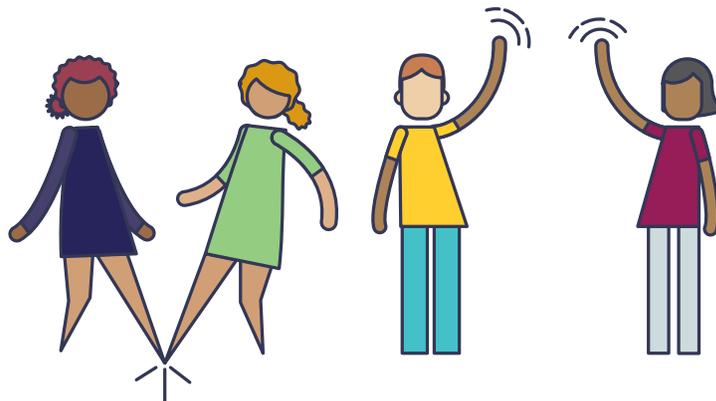
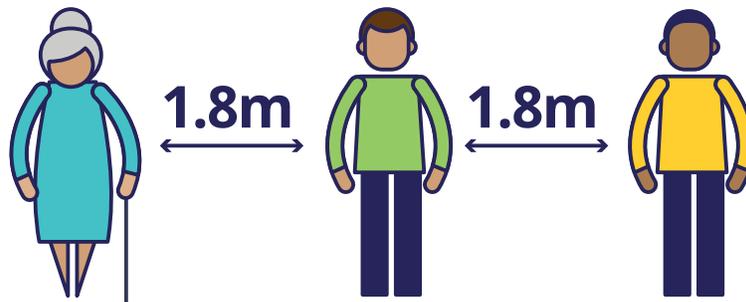
► **Aplique las recomendaciones para personas diagnosticadas por un médico como “Caso sospechoso”, “Probable” o “Confirmado” de COVID-19**

- Informar de inmediato para brindarle apoyo e instrucciones.
- Suministrar a la persona un cubre bocas y aislar en el lugar de trabajo mientras recibe atención médica.
- Acudir a los servicios de salud y proporcionar detalles de sus síntomas, contactos con personas enfermas y viajes recientes.
- Gestionar ayuda o hacer consultas sobre el manejo del caso sospechoso COVID-19 a la línea del sistema de emergencias 1322.
- Proceder, una vez diagnosticada la persona como positivo, a elaborar una lista de las personas con las que mantuvo contacto directo en el lugar de trabajo para dar seguimiento con el Ministerio de Salud y proceder a reportar el caso al INS.
- Suspender las labores en el área de trabajo específica donde se encontraba la persona diagnosticada como caso positivo y proceder a desinfectar el área.
- Seguir el protocolo definido por el Ministerio de Salud.
- Gestionar en caso de ser necesario ayuda psicológica para las personas afectadas.



► Promueva prácticas y conductas saludables

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Extremar las medidas de lavado de manos.
- Utilizar toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser, y en caso de no disponer usar el antebrazo.
- Promover formas de saludar evitando el contacto físico.
- Limpiar frecuentemente las superficies como: escritorios, computadoras, celulares, tabletas, billeteras, bolsos, herramientas, equipos, maquinaria, otros.
- Guardar distanciamiento físico (1.80m).



► Disponga de las condiciones de higiene y limpieza necesarias

- Mantenga los insumos y medios de higiene básicos.
- Implemente programa de **limpieza y desinfección de las instalaciones como mínimo dos veces al día** con jabón y desinfectante, incrementando las frecuencias de limpieza de áreas comunes, escritorios, cubículos, baños, comedores, las perillas de las puertas, manillas, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo de la empresa.
- Ubique **basureros con tapa y con apertura de pedal**, para prevenir la contaminación al abrir con la mano los mismos.
- Mantenga bien ventiladas las áreas de trabajo.
- Establezca la obligatoriedad para que el personal de limpieza utilice el equipo de protección personal y prohíba el intercambio de estos equipos durante la realización de sus labores.



► Disponga de instalaciones higiénico- sanitarias en adecuadas condiciones

- Disponer de **estaciones (pilas)** para que las personas que ingresen se laven las manos. Deben contar con:

Afiche con el protocolo de lavado de manos del Ministerio de Salud



Dispensadores de desinfectante en gel a base de alcohol al 70% para desinfección de manos

Agua y jabón para manos



Secado de manos (toallas de papel o secador eléctrico de aire caliente)

Basurero con tapa y con apertura de pedal

- Los **servicios sanitarios** deben contar con:

Afiche con el protocolo de lavado de manos del Ministerio de Salud



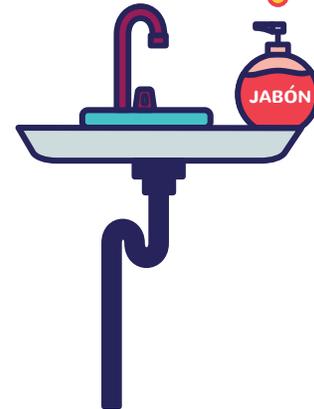
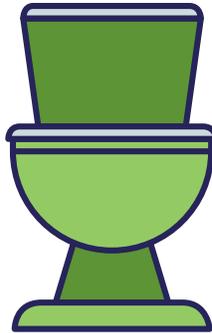
Agua y jabón
para manos

Secado de manos
(toallas de papel o secador
eléctrico de aire caliente)

Papel higiénico



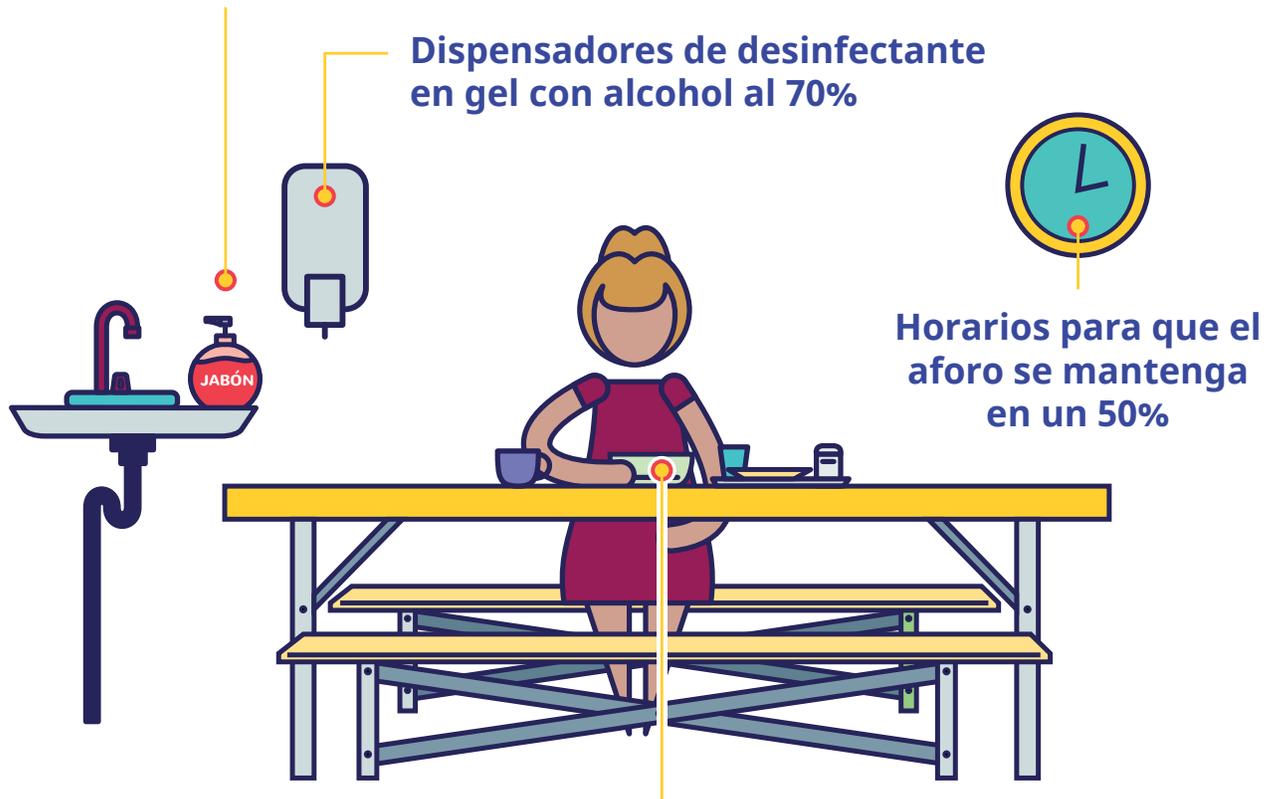
Basurero
con tapa y
con apertura
de pedal



Higiene, ventilación e iluminación

- Los **comedores** deben contar con:

Estaciones de lavado de manos (agua, jabón, secado de manos)



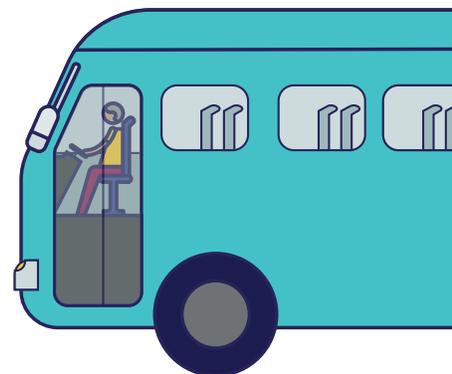
Alimentos nutritivos para las personas trabajadoras. Esto ayuda a que el sistema inmunológico sea más fuerte contra las enfermedades.

Higiene,
ventilación e
iluminación

Garantizar que no se intercambien implementos personales para comer sin lavar (cucharas, vasos, cubiertos, platos)

► **Informe sobre las medidas de prevención para reducir el riesgo de contagio al utilizar transporte público para llegar al trabajo**

- Evitar viajar en las horas de mayor demanda (horas pico) y asegurarse de subir en autobuses donde no viajan pasajeros de pie.
- Siempre llevar consigo el monto exacto de lo que se debe pagar por la ruta en que se va a viajar y evita el contacto cara a cara con el conductor.
- Utilizar los asientos desocupados y separados de los demás pasajeros.
- No viajar de pie.
- Abrir la ventanilla del autobús.
- Desinfectar frecuentemente las manos con gel a base de alcohol al 70%.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Aplicar los protocolos de tos y estornudo.



► **Evite que su personal realice viajes de trabajo, dentro o fuera del país**

- Evite que su personal realice viajes fuera del país e inclusive giras a nivel nacional.
- Si el viaje es indispensable, tome las medidas higiénicas necesarias.
- A su regreso al país la persona trabajadora deberá estar en aislamiento domiciliario **hasta por 14 días naturales**.

Mapee y describa cada una de las medidas de prevención y mitigación para enfrentar los riesgos de contagio de COVID-19, según las áreas o puestos de trabajo.

Por ejemplo:



Paso N°5 Prepare el cronograma de trabajo

Elabore el cronograma de trabajo en el que se indique la siguiente información:

Medidas de prevención y mitigación COVID-19	Recursos necesarios	Fecha de cumplimiento contra las enfermedades	Responsables de gestión y ejecución	Estatus		
				Pendiente	Proceso	Finalizado

Dé seguimiento a la implementación del cronograma y controle el cumplimiento de las acciones planteadas.



RECUERDE: La prioridad para la implementación de las medidas de prevención y mitigación por COVID-19 en el lugar de trabajo, debe ser decidida por el Comité de Gestión COVID-19 de acuerdo a la mayor o menor probabilidad de que una situación afecte la salud de las personas trabajadoras, su severidad y urgencia.

4. Evalúe y dé seguimiento al Plan

A través de la estructura de salud ocupacional creada en el lugar de trabajo:



Verifique el cumplimiento del Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación del COVID-19.



Informe periódicamente las oportunidades para la mejora continua del Plan y dé seguimiento a su puesta en práctica.

Considere el cumplimiento de las siguientes condiciones durante la inspección de su lugar de trabajo frente a la emergencia sanitaria por COVID-19:



¿La empresa cuenta con una política de seguridad y salud en el trabajo e incluye el compromiso frente a la emergencia sanitaria por COVID-19?



¿La empresa cuenta con una Comisión y/o persona Encargada de Salud Ocupacional que apoye la gestión para llevar a cabo acciones de prevención y mitigación por COVID-19?



¿Cuenta la empresa con un Programa de Salud Ocupacional que incluya acciones sobre COVID-19?



¿La empresa o institución cuenta con un Plan de Preparativos y Respuesta ante Emergencias que incluya acciones sobre COVID-19?



¿La empresa o institución cuenta con un Plan de Gestión Integral de Residuos que incluya los lineamientos sobre COVID-19?



¿Se tiene identificados los grupos de interés (personas vulnerables, contratistas, clientes) sobre los que enfocará las medidas COVID-19?



¿Las personas trabajadoras tienen acceso a servicios de salud (públicos y privados)?



¿Se cuenta con un mecanismo de comunicación interna, divulgación e información sobre la COVID-19?



¿El lugar de trabajo tiene implementadas medidas de distanciamiento físico de seguridad?



¿El lugar de trabajo cuenta con controles sanitarios de acceso para personas con síntomas de gripe o resfrío?



¿Se dispone de estaciones para el lavado de manos en buenas condiciones?



¿Los servicios sanitarios existentes en el lugar de trabajo presentan buenas condiciones?



¿Las personas trabajadoras disponen de desinfectante en gel a base de alcohol al 70% para desinfección de manos (dispensadores y/o frascos personales)?



¿El lugar de trabajo dispone de comedores y/o dormitorios en buenas condiciones y mantiene un aforo máximo del 50%?



¿El lugar de trabajo cuenta con un protocolo para el manejo de casos COVID-19?



¿Se tiene implementado un programa de limpieza y desinfección de instalaciones, equipos, maquinaria, herramientas y otros medios de trabajo?



¿Se tienen implementadas medidas de prevención a considerar para el transporte de personas trabajadoras (público, privado) y los viajes de trabajo?



¿Se suministra a las personas trabajadoras expuestas a contagio el equipo de protección personal?



Otras condiciones y comentarios sobre las medidas de prevención y mitigación por COVID-19.

**¡Con el cumplimiento
de estos pasos y
recomendaciones,
está apoyando al
personal de su
empresa, y a todo el
país, a protegerse
ante el COVID-19!**

Consulte el documento completo de la Guía práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Costa Rica en el siguiente enlace:

Guía práctica

