



COSEDE

Corporación del Seguro de Depósitos,
Fondo de Liquidez y
Fondo de Seguros Privados



Manual de medidas necesarias de cumplimiento obligatorio sobre Seguridad y Salud Ocupacional por Emergencia Sanitaria – Covid 19.

Versión 01

Coordinación General Administrativa Financiera

*Unidad Administrativa de Talento Humano
Mayo- 2020*



Contenido

1.	ANTECEDENTES CORONAVIRUS COVID 19	3
1.1	¿Qué es el Coronavirus?	3
1.2	¿Qué tipo de síntomas aparecen?	3
1.3	Vías de transmisión	4
2.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	4
2.1	Mascarilla	4
2.1.1	Indicaciones para el uso de mascarillas	5
2.1.2	Uso de mascarilla	5
2.1.3	Cuidados y Limpieza de Equipos de Protección Personal	6
2.2	GUANTES	6
2.2.1	Indicaciones para el uso de guantes	7
2.2.2	Uso de guantes	7
2.2.3	Cuidados y Limpieza de Equipos de Protección Personal	8
2.3	PANTALLAS FACIALES	9
2.3.1	Indicaciones para el uso de pantallas faciales	9
2.3.2	Uso de pantalla facial	9
3.	ESTRATEGIA DE CONTROL EN LA INSTITUCIÓN	10
3.1	Ambiente, infraestructura, equipos	10
3.1.1	Aplicación en espacios de uso público y lugares de trabajo	10
3.1.2	Aplicación en vehículos institucionales y personal	10
3.1.3	Aplicación al Ingreso a las estaciones de trabajo	11
3.2	Alimentación	12
3.2.1	Horario de almuerzo	12
3.2.2	Políticas de convivencia y uso de espacios compartidos	12
4.	PROTOCOLOS EN OFICINA Y FUERA DE ELLA	13
4.1	Protocolo de prevención al salir de casa:	13
4.2	Protocolos de prevención en el lugar de trabajo:	13
4.3	Protocolos de prevención retorno a casa:	14
5.	PROTOCOLOS EN CASO DE POSIBLE EXPOSICIÓN DE COVID-19	15
5.1	Protocolo de prevención para personas en aislamiento domiciliario por viajes o con sospecha de covid 19	15
5.2	Protocolo de prevención para personas en aislamiento domiciliario por viajes o con sospecha de covid 19 – Cuidador	15
6.	BIBLIOGRAFÍA	16
7.	FIRMAS DE REVISIÓN Y APROBACIÓN	17



1. ANTECEDENTES CORONAVIRUS COVID 19

Su propagación nace en el continente Asiático, a través de una alerta acerca de varios casos de neumonía detectados en la ciudad de Wuhan-China; y causados por un virus desconocido.

1.1 ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una amplia familia de virus, lo cuales pueden producir cuadros clínicos desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

El nuevo coronavirus se denomina SARS-CoV-2. La enfermedad causada por este virus ha sido denominada por la OMS como Covid-19 (Coronavirus Infectious Disease-19, por el año 2019).

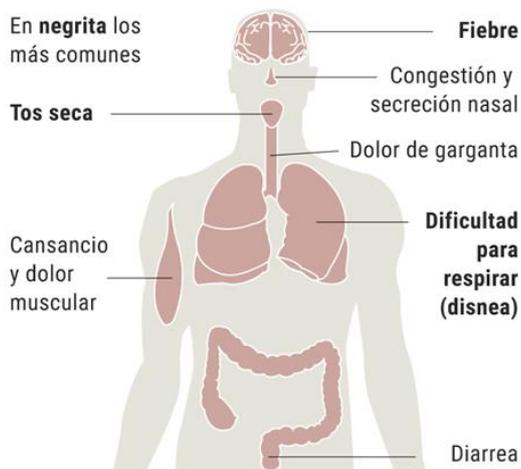
1.2 ¿Qué tipo de síntomas aparecen?

Los signos y síntomas frecuentes incluyen fiebre (83%-98%), tos (46% 82%), mialgia o fatiga 11-44%) y dificultad para respirar (31%) al inicio de la enfermedad. (Chen N, 2020).



LOS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

El nuevo coronavirus tiene síntomas similares a los de la gripe común. Alrededor del 80% se recupera sin necesidad de un tratamiento especial.



FUENTE: OMS.

1.3 Vías de transmisión

El COVID-19 se transmite de una persona infectada a otra a través de:

- Aire cuando está cerca de una persona infectada que tose o estornuda.
- Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma.
- Al tocar un objeto o superficie contaminada y llevarse las manos sucias a la boca, la nariz u ojos.

2. EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Se denomina Equipo de Protección Personal (EPP) a todo equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

Los equipos de protección personal (EPP) son esenciales para el control de los factores de riesgo existentes, en el presente análisis nos enfocaremos principalmente al Factor de Riesgo (FR) Biológico en función al Covid 19.

2.1 Mascarilla

El uso de la mascarilla toma importancia como un método de barrera que limita la expulsión de gotas de secreciones nasales o bucales.

Máscaras de protección
Las más utilizadas

Máscara quirúrgica	N95 o FFP2
Protección en un sólo sentido: retiene las partículas emitidas por el que la usa	Protección en doble sentido: con filtro de aire para el que la usa
En general utilizada para prevenir la propagación de resfríos y gripe	Filtra al menos 95% de las partículas en suspensión
Adaptación amplia	Se adapta a la forma del rostro
Para toda la población	Utilizada principalmente por el personal de salud

Los expertos advierten que las máscaras no ofrecen una protección total ya que un virus puede propagarse al cuerpo por los bordes o a través de los ojos

Fuentes: CDC, OMS, OHS Canadá N95: EEUU, Canadá. FFP2: Europa © AFP



2.1.1 Indicaciones para el uso de mascarillas

- Uso Individual.
- Mantener ajustado al marco facial.
- Uso estricto para los servidores y trabajadores.
- Desecharlos cuando se observen manchas, estado humedecido y con porosidad.

2.1.2 Uso de mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



1 Antes de ponerte una mascarilla, **lávate bien las manos con un agua y jabón** con elevado poder higienizante.



2 Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



3 Evita tocar la mascarilla mientras la usas; si lo haces, **lávate las manos con agua y jabón** con elevado poder higienizante.



4 Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.



5 Para quitarte la mascarilla: quitatela por detrás (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado y **lávate las manos con agua y jabón** con elevado poder higienizante.



2.1.3 Cuidados y Limpieza de Equipos de Protección Personal

Cuidados

Las mascarillas deben estar guardadas lejos del polvo, luz, extrema, exceso de humedad.

Las mascarillas, una pieza del equipo de protección personal (EPP), deben estar guardadas lejos de la ropa personal y áreas o superficies contaminadas.

No es posible lavar las mascarillas ya que al mojarlas, el material filtrante de polipropileno pierde la capa hidrófuga.

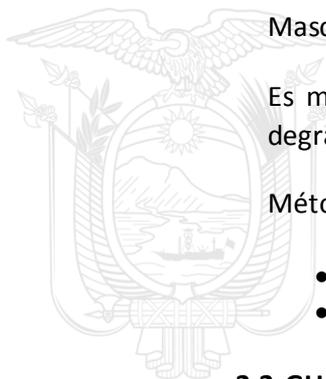
Limpieza y Desinfección

Mascarilla N95.

Es muy importante que las mascarillas que se vayan a descontaminar no estén degradadas o rotas y que estén limpias para disminuir la carga bacteriana.

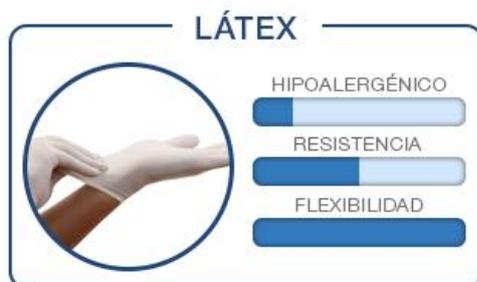
Métodos de desinfección:

- Meter la mascarilla N95 o FFP2 en el horno a 70 grados durante 5 minutos.
- Calentarla al vapor sobre agua hirviendo durante 10 minutos.



2.2 GUANTES

El uso de guantes toma importancia en la protección de las manos, actuando como una segunda piel, por lo tanto cuando estemos con superficies contaminada o no sabemos si lo está, debemos usarlos, pero recordemos que no tenemos que tocarnos los ojos, la boca o la nariz.



Tiempo de uso entre 5 - 6 horas de uso prolongado.



Guantes de latex

Son los más utilizados en el ámbito sanitario, su característica principal es la flexibilidad. Su principal inconveniente es que puede provocar reacciones alérgicas en diferentes partes de la dermis.

Guantes de nitrilo

Son semejantes en cuanto a seguridad y protección a los látex, pero más resistentes a la perforación o punción y más duraderos, con la ventaja que están libres de cualquier alergia, mayor protección al material contagioso y elementos químicos.

2.2.1 Indicaciones para el uso de guantes



- Tener las manos libres de objetos como anillos, relojes, pulseras, sin cremas, con las uñas cortas y sin esmalte; ya que los factores antes mencionados podrían romper el guante o disminuir las características de protección.
- Las manos deben lavarse o descontaminarse antes y después de usar guantes.
- Los guantes deben ser utilizados cuando sea necesario y el tiempo imprescindible ya que el abuso de empleo de los mismos confiere falsa seguridad y aumenta la contaminación cruzada.

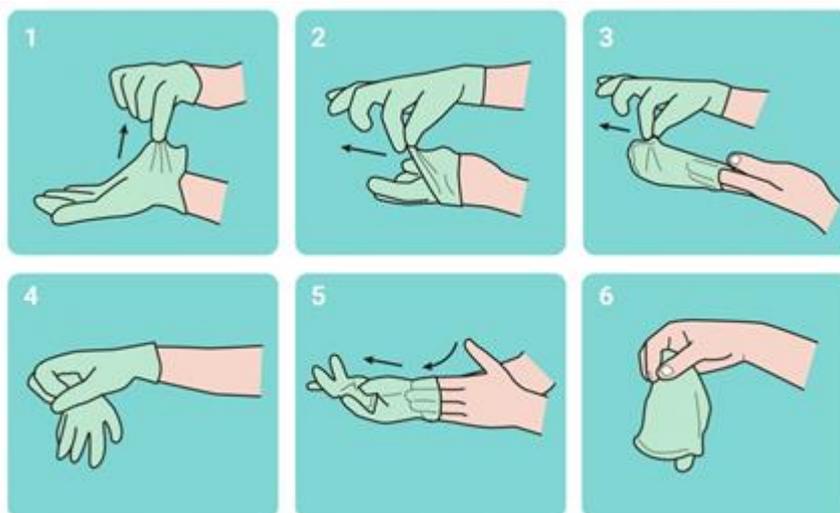
2.2.2 Uso de guantes

- Antes de ponerse los guantes, debe retirarse todo tipo de joyas (anillos, pulseras y reloj).
- Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- A la hora de ponerse los guantes estériles, debemos coger una talla adecuada de guantes y verificar que el envoltorio está indemne y que mantiene el correcto viraje del control químico externo, observando la fecha de caducidad. Cualquier alteración puede significar que esos guantes no han mantenido su condición estéril y deben ser desechados.
- Si la persona es diestra se colocará primero el guante derecho, para lo que se levanta con la mano izquierda la abertura del guante. Los dedos de la mano izquierda sólo deben tocar el guante por la cara interna, una vez colocado el guante de la mano dominante, repetir proceso con la otra mano.

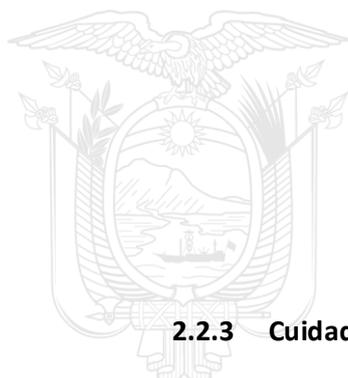


Retirada de guante

Es importante retirarse los guantes de forma correcta para que no exista una posible contaminación del elemento hacia el servidor o trabajador, a continuación se indica la técnica de como quitarlos:



Posterior al retiro de los guantes, lavarse las manos con agua y jabón.



2.2.3 Cuidados y Limpieza de Equipos de Protección Personal

Cuidados

- Asegure que los guantes que va a usar estén limpios. No los toque si no está seguro.
- Inspeccione con cuidado los guantes antes de ponérselos. Observe si están rotos, gastados o dañados.
- Lávese las manos con jabón y agua antes y después de usar guantes.
- Cierre bien los guantes por fuera de las mangas de su ropa.
- Lave por fuera los guantes con agua y jabón antes de quitárselos.
- Ponga los guantes en el envase adecuado cuando termine su trabajo del día.
- No toque los guantes contaminados con las manos descubiertas.

Limpieza y Desinfección

- Después de cada uso enjuaga los guantes con agua y jabón suave para eliminar restos de microorganismos.
- Proceso de secado: A la hora de secar los guantes una vez enjuagados, procura darles la vuelta para que se seque el interior y evitar que se acumule humedad que favorezca la aparición de microorganismos.



2.3 PANTALLAS FACIALES

El uso de pantallas faciales toma importancia en la protección facial, actuando como una protección antisalpicaduras.

En el diseño y fabricación de las pantallas faciales COVID-19 se debe garantizar, por lo menos el cumplimiento de los ensayos críticos:

- Calidad óptica del ocular
- Protección frente a salpicaduras (zona protegida y dimensión vertical)



2.3.1 Indicaciones para el uso de pantallas faciales

- Deberá tener el cabello recogido previo al uso de la pantalla facial.
- Realizar prueba de visualización una vez colocada la pantalla facial.
- La pantalla facial posee niveles de ajuste a la cabeza y visor regulable.
- Deberá limpiarlo y desinfectarlo periódicamente con el uso de alcohol para una mejor asepsia y visibilidad.
- No debe almacenarse en lugares con temperaturas altas y humedad.

2.3.2 Uso de pantalla facial

- Antes de ponerse la pantalla facial, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Recójase el cabello en virtud de que el mismo puede estorbar en la visualización.
- Evite tocar la pantalla facial mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



- Para quitarse la pantalla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la pantalla); colóquela en una superficie limpia y proceda a desinfectar la parte delantera con alcohol.
- Lávese las manos con abundante agua y jabón.

3. ESTRATEGIA DE CONTROL EN LA INSTITUCIÓN

3.1 Ambiente, infraestructura, equipos

3.1.1 Aplicación en espacios de uso público y lugares de trabajo

- **Procedimiento de limpieza y desinfección**



- Cuando se utilizan productos químicos para la limpieza, es importante mantener la instalación ventilada (por ejemplo, abrir las ventanas, si ello es factible) para proteger la salud de los servidores que allí se encuentren.
- Como insumo de limpieza se deberá utilizar alcohol o gel antibacterial.
- Para efectuar la limpieza y desinfección, se debe privilegiar el uso de objetos desechables (pañños o toallas húmedos). En el caso de objetos reutilizables en estas tareas, estos deben desinfectarse.
- Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas por los usuarios con alta frecuencia, como lo es: manillas de cajones, superficies de las mesas, escritorios, superficies de apoyo de antebrazo, entre otras.

Manejo de desechos

Depositarlos en los contenedores de basura identificados dentro de la Institución los mismos que estarán conformados de una doble bolsa plástica resistente, evitando que su contenido pueda dispersarse durante su almacenamiento y traslado a un sitio de eliminación final autorizado.

Uso de ascensores

Los funcionarios de la COSEDE deberán hacer uso de los ascensores de la PGGF de manera ordenada y manteniendo una distancia de por lo menos 2 metros entre persona y persona; además de ingresar a la cabina del ascensor con un máximo de 4 personas, ubicadas en los extremos de frente a las paredes, se dará preferencia a las personas de grupos vulnerables.

3.1.2 Aplicación en vehículos institucionales y personal

- **Procedimiento de limpieza y desinfección:**

- Desinfectar con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuentemente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebilla del cinturón de seguridad, radio con mandos del vehículo, entre otros.
- Mantener una ventilación natural dentro del vehículo.
- Permitir la ventilación del vehículo por un par de minutos antes del ingreso al mismo.
- Mantener distancia mínima recomendada entre el pasajero y conductor, siendo 2 el número máximo de personas dentro del vehículo.

3.1.3 Aplicación al Ingreso a las estaciones de trabajo



- **Procedimiento de limpieza y desinfección:**

- Limpieza húmeda de calzado de personal por medio de unos rodapiés desinfectantes de calzado, colocada en los ingresos a COSEDE la cual deberá permanecer húmeda.
- Limpieza (seca), alfombra colocada al interior. Una vez pasada por el área húmeda pasa a la alfombra seca para evitar resbalones y posibles caídas por planta del calzado húmedo.



- Lavarse las manos con una periodicidad de cada 2 horas al día y según el uso; adicional a ello se deberá procurar que el lavado demore 60 segundos siguiendo los siguientes pasos:



3.2 Alimentación

En el caso de que los funcionarios de COSEDE almuerzen dentro de las instalaciones deberán seguir los siguientes lineamientos claros para el uso del comedor institucional.

3.2.1 Horario de almuerzo

HORARIOS DE ALMUERZO Y LIMPIEZA DE COMEDORES	
GRUPO	HORARIO
G1	12:00 a 12:30
LIMPIEZA	12:30 a 12:40
G2	12:40 a 13:10
LIMPIEZA	13:10 a 13:20
G3	13:20 a 13:50

3.2.2 Procedimiento de limpieza y desinfección

- Desinfectar el bolso o lonchera previo al ingreso del comedor.
- Desinfectarse las manos.
- Retirar mascarilla y guardarla.
- Entrar al comedor institucional.
- Desinfectar el espacio físico antes y después de consumir los alimentos.
- Lavarse las manos al terminar de almorzar
- Colocarse la mascarilla de protección.



Se establece que el número máximo de personas que estarán en el comedor será no mayor a dos servidores; ubicados en las en los extremos de la mesa del comedor durante el tiempo de almuerzo.

Se prohíbe el uso de microondas y refrigeradores, los servidores deberán optar por opciones de alimentación que no requieran calentamiento (sandwich, ensaladas, frutas, entre otras).

4. PROTOCOLOS EN OFICINA Y FUERA DE ELLA

4.1 Protocolo de prevención al salir de casa:

- Usar ropa de manga larga, colocarse la mascarilla antes de salir de casa.
- Destinar un solo par de zapatos para salir de casa.
- Portar lo necesario de preferencia no llevar cartera o bolsos.
- No pagar con dinero en efectivo. En caso de hacerlo, posteriormente desinfectar las manos. Tratar de pagar lo justo.
- No tocarse la cara (ojos, nariz, boca) hasta tener las manos limpias.
- En caso de tener cabello largo, usarlo recogido.
- No llevar adornos, joyería, pulseras, anillos u otra clase de bisutería.
- Evitar el transporte público si es posible. Coordinar con compañeros de trabajo la movilización hasta la Institución.
- Llevar pañuelos desechables para cubrir los dedos al tocar superficies.
- Al toser o estornudar, cubrirse con el pliegue del codo.
- Lavarse las manos o usar alcohol en gel luego de tocar cualquier objeto o superficie.
- Mantenerse a una distancia segura de la gente mínimo 2 metros de distancia.
- Si estas enfermo no asistas al trabajo y acude a recibir atención médica.



4.2 Protocolos de prevención en el lugar de trabajo:

- Mantener una sana distancia segura entre persona y persona de por lo menos 2 metros; en lo posible realizar conversaciones al mismo nivel, es decir, todos sentados o de pie.



- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente (cada 2 horas) o bien después de atender a usuarios y/o ciudadanos, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%. Sin olvidarse de las otras etapas después de ir al baño, comer, entrada y salida de la oficina.
- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, usando el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable (papel higiénico), meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común, salas de reunión, entre otros.
- Si ocupas las salas de reunión, limpiar las superficies y dejar puertas y ventanas abiertas para una buena ventilación
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Lavar los implementos de cafetería que hayas utilizado
- Respetar los horarios de los almuerzos, para evitar aglomeraciones en el comedor

4.3 Protocolos de prevención retorno a casa:

- Cuando retorne a su hogar deberá retirarse los zapatos y lavar la suela con agua/jabón o con otra sustancia desinfectante.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia cámbiese de ropa y evite saludarlos con beso, abrazo o darles la mano.
- Mantenga separada la ropa de trabajo y utilizada en la calle de las prendas personales.
- Lavar las prendas de vestir; no la sacuda y deje que se seque completamente.
- Báñese con abundante agua y jabón.
- Realice el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.

- Si lleva alguna compra desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

5. PROTOCOLOS EN CASO DE POSIBLE EXPOSICIÓN DE COVID-19

5.1 Protocolo de prevención para personas en aislamiento domiciliario por viajes o con sospecha de covid 19

- El aislamiento domiciliario es por 14 días.
- La persona con síntomas respiratorios tiene que llevar mascarilla quirúrgica, estar en una habitación individual y bien ventilada.
- En el caso de no disponer de una mascarilla, taparse la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable, el ángulo interno del codo, y lavarse las manos inmediatamente.
- Los guantes, los pañuelos, las mascarillas y todos los desechos que genere la persona en aislamiento domiciliario o cuidador, deberán colocarse en un recipiente con una funda de color rojo rotulada (material contaminado).
- No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de sacársela.
- Lavarse las manos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos.
- Destinar una vajilla exclusiva para el paciente en aislamiento. Realizar el lavado por separado.



5.2 Protocolo de prevención para personas en aislamiento domiciliario por viajes o con sospecha de covid 19 – Cuidador

- Asigne el cuidado de la persona en aislamiento a un miembro de la familia que goce de buena salud y no tenga enfermedades crónicas o preexistentes, y no esté en el grupo de adultos mayores.
- El cuidador deberá llevar una mascarilla bien ajustada a la cara cuando esté en la misma habitación que la persona en aislamiento domiciliario. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de sacársela.
- El cuidador debe lavarse las manos después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño; y siempre que se advierta suciedad en las manos.

- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo las secreciones orales y respiratorias. Utilizar guantes descartables en el contacto con la boca y la nariz y en la manipulación de heces, orina y desechos. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Si se da un contacto directo con los fluidos corporales, inmediatamente cambiarse de ropa y lavarle con agua y jabón.

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



6. BIBLIOGRAFÍA

- Occupational Safety and Health Administration United States. Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 - OSHA 3992-03 2020. Tomado de <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
- Limpiar y Almacenar o Guardar las Mascarillas apropiadamente Ohio University. Tomado de https://nasdonline.org/static_content/documents/1785/d001745s.pdf
- Bioseguridad de Riesgo por influenza. OMS. Tomado de: https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&alias=76-igs-boletin-informativo-no-3&category_slug=reports&Itemid=518
- Consejos para la población sobre el Coronavirus: Cuándo y Cómo Usar Mascarilla. Tomado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/>
- Equipos de Protección Personal uso y colocación, OMS. Tomado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/>



7. FIRMAS DE REVISIÓN Y APROBACIÓN

RUBRO	NOMBRE APELLIDO / CARGO / UNIDAD ADMINISTRATIVA	FECHA DE APROBACIÓN	FIRMA
APROBADO POR:	Luis Velasco B. Gerencia General	13/05/2020	
REVISADO POR:	Cristina Olmedo P. Coordinadora General Administrativo Financiero	13/05/2020	
ELABORADO POR:	Silvia Calderón F. Analista de Talento Humano 3	13/05/2020	
	Josshue Villafuerte N. Asistente de Talento Humano	13/05/2020	

