



**COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS,  
SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.**

**“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO  
PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR  
CORONAVIRUS”**

REV.

0

Página: Página 1 de 17

**TABLA DE CONTENIDO**

1. ANTECEDENTE .....	2
2. OBJETIVO .....	2
3. ALCANCE .....	2
4. REFERENCIAS.....	2
5. RESPONSABILIDADES.....	2
6. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19).....	3
¿Qué es un coronavirus?.....	3
¿Qué es COVID-19? .....	3
¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?.....	3
¿Cómo se contagia el Coronavirus (covid-19)?.....	4
Definición de caso: .....	4
7. MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL AMBITO LABORAL .....	5
Antes de ir al trabajo.....	5
Desplazamientos al trabajo .....	5
En los puestos de trabajo.....	5
Desinfección de áreas e implementos de trabajo .....	6
Higiene respiratoria. ....	6
Otras consideraciones importantes para evitar el contagio.....	6
Que hacer en el caso de presentar posibles síntomas en el lugar de trabajo .....	7
Desinfección y uso de vehículos institucionales .....	7
Cuándo usar mascarilla .....	8
Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla.....	8
Uso de Equipos y prendas de protección personal para el Personal de Limpieza y de Mantenimiento con exposición a riesgo biológico. ....	8
Después de ir al trabajo.....	9
9. Gestión de los residuos en los centros de trabajo .....	10
10. Responsabilidades por parte del Empleador y de los Servidores Universitarios.....	10
Por parte del Empleador .....	10
Por parte de los Servidores Universitarios .....	11
11. Bibliografía .....	11

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 2 de 17

## 1. ANTECEDENTE

- Mediante Acuerdo Ministerial 00126-20201 de 11 de marzo de 2020, la Ministra de Salud Pública declaró el Estado de Emergencia Sanitaria debido al brote del coronavirus (COVID-19).
- Con Acuerdo Interministerial 0012 de 12 de marzo de 2020, la Ministra de Gobierno y el Ministro de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana, dispusieron la adopción de acciones y medidas preventivas frente a la pandemia del brote del coronavirus (COVID-19); a fin de garantizar el derecho a la salud de todos sus habitantes.
- Con Acuerdo Ministerial MDT-2020-0076 de 12 de marzo de 2020, el Ministro del Trabajo expidió las Directrices para la Aplicación de Teletrabajo Emergente durante la Declaratoria de Emergencia Sanitaria.
- Es necesario adoptar medidas para prevenir y proteger la salud de los servidores universitarios, dentro de los espacios laborales, debido a la pandemia del coronavirus (COVID-19).

## 2. OBJETIVO

Emitir directrices que permitirán prevenir el contagio por coronavirus (COVID-19) dentro de los espacios laborales de la Universidad Nacional de Chimborazo, en concordancia con las acciones de carácter preventivo previstas en el Plan de Contingencia de la Universidad Nacional de Chimborazo frente al coronavirus (COVID-19).

## 3. ALCANCE

La presente Guía es de aplicación obligatoria para todos los servidores de la UNACH.

## 4. REFERENCIAS

- Decisión 584 CAN – Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Resolución 957 CAN – Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155)
- Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo - Decreto Ejecutivo 2393.
- Resolución CD 513 IESS – Reglamento del Seguro General de Riesgos del Trabajo.
- ACUERDO MINISTERIAL NO. 00126-2020, de fecha 11 de marzo de 2020
- Directrices para la prevención y protección de los trabajadores y servidores públicos frente al coronavirus (Covid-19) dentro de los espacios laborales, emitido por el Ministerio del Trabajo, Ministerio de Salud, IESS.
- Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo – Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.
- Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 - OSHA
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 - Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

## 5. RESPONSABILIDADES

La presente guía es levantada por la Analista de Gestión de Riesgos Laborales, Revisado y Aprobado por la Señora Vicerrectora Administrativa.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 3 de 17

## 6. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

### ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. (OMS, 2019).



Imagen 1 : CDC/ Centro para el control y prevención de enfermedades/  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

### ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. (OMS, 2019).

### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

El virus que causa COVID-19, puede causar enfermedades que van desde leves a graves y, en algunos casos, puede ser fatal. Generalmente, los síntomas incluyen fiebre, tos y falta de aliento. Algunas personas infectadas con el virus han informado que experimentan otros síntomas no respiratorios. Otras personas, conocidas como **casos asintomáticos**, han experimentado ningún síntoma en absoluto. Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer en tan pocos como 2 días o tan largo como 14 días después de la exposición. (Guía sobre la preparación lugares de trabajo para COVID-19 – OSHA 2020)

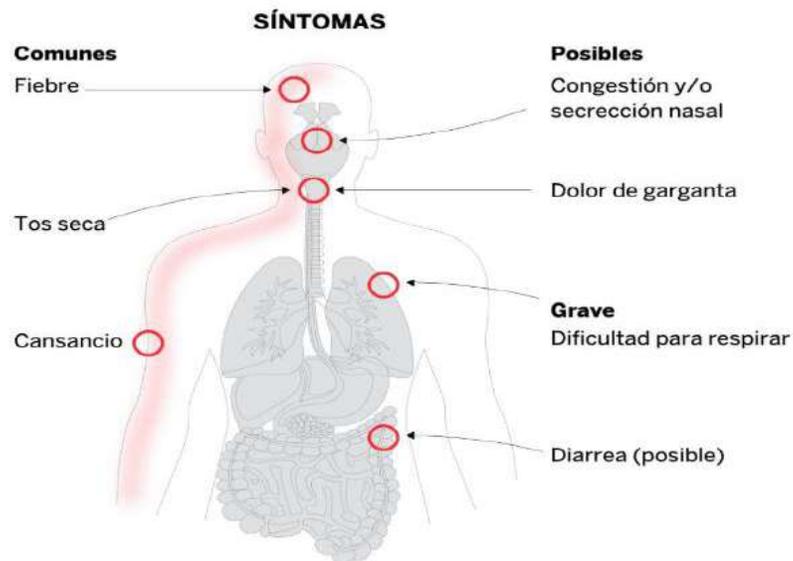


Imagen 2.

[https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user\\_upload/COVID-19/20200402\\_UCCAEP\\_COEXISTIENDO.pdf](https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user_upload/COVID-19/20200402_UCCAEP_COEXISTIENDO.pdf)

### ¿Cómo se contagia el Coronavirus (covid-19)?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma. (OMS 2020).

### Definición de caso:

**Caso Sospechoso** (definición para investigación, toma de muestra y análisis): Se considera caso sospechoso aquel que cumpla con uno de los siguientes criterios:

- Paciente con enfermedad respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya al menos uno de estos signos/síntomas:  
fiebre, tos o dificultad respiratoria y, además:
  - Cuente con antecedente de viaje o residencia en los 14 días previos al inicio de los síntomas a países que reportan transmisión local.
  - Quienes hayan mantenido contacto con casos confirmados por el nuevo coronavirus COVID-19 en los 14 días previos al inicio de síntomas.
- Pacientes con infección respiratoria aguda grave caracterizada por fiebre, tos, dificultad respiratoria y que requieren hospitalización, sin causa identificada.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 5 de 17

**Caso Probable:** Se considera caso probable a la persona a la cual se le realizó las pruebas para coronavirus (COVID-19) y cuyo resultado no fue concluyente por parte del laboratorio. (OMS, Global Surveillance for human infection with novel coronavirus Covid-19, 2020).

**Caso Confirmado:** Se considera caso confirmado a la persona a quien se le realizó una prueba con confirmación de laboratorio de coronavirus (COVID-19), independientemente de los signos y síntomas clínicos. (OMS, Global Surveillance for human infection with novel coronavirus COVID-19, 2020).

## 7. MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL AMBITO LABORAL

### Antes de ir al trabajo

- Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19, no debe acudir a su puesto de trabajo en los campus universitarios y debe contactar con los teléfonos de atención al 171 o 911 o al 033730880 ext. 1240, y seguir sus instrucciones.
- No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para usted o para los demás.
- Si ha estado en contacto estrecho con convivientes, familiares y personas que hayan presentaba síntomas o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debe acudir a su puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese período debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- Se recomienda a los servidores universitarios no usar relojes, joyas, accesorios y de preferencia las mujeres usar cabello recogido.

### Desplazamientos al trabajo

- Siempre que pueda, priorice las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de al menos 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Guarde la distancia interpersonal cuando vaya caminando por la calle.
- Si coge un taxi, solo debe viajar una persona.
- En los viajes de transporte público guarde la distancia interpersonal con los pasajeros.

### En los puestos de trabajo

- Evite el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- **El Lavado y desinfección de manos:**
  - *Vea Anexo 1 - Como Lavarse las Manos – fuente: Organización Mundial de la Salud.*
  - *Vea Anexo 2 - Desinfección de manos con gel – fuente: Organización Mundial de la Salud*
- Lávese frecuentemente las manos (por lo menos cada 30 minutos), durante esta pandemia mundial, una de las formas más sencillas e importantes de prevenir el contagio es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Es especialmente importante lavarse las manos después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 6 de 17

- Trate de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Posterior al lavado de manos aplique gel desinfectante.
- Los compañeros Auxiliares de Servicios Generales, que laboran en diferentes unidades académicas y administrativas de la institución se asegurarán que los dispensadores de gel y jabón se recarguen frecuentemente, para lo cual el Supervisor de Seguridad y Limpieza deberá monitorear constantemente que se efectuó esta tarea.

#### **Desinfección de áreas e implementos de trabajo**

- Asegúrese de que sus lugares de trabajo están limpios y desinfectados; los compañeros Auxiliares de Servicios Generales deberán al inicio de la jornada realizar la limpieza y desinfección conforme la GUIA DE LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSTALACIONES DE LA UNACH.
- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las áreas de trabajo, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, pasamanos, perillas, grifos, ascensores, deberán limpiarse con desinfectante (cloro) frecuentemente; se recomienda que los compañeros Auxiliares de Servicios, realicen esta tarea por lo menos cada 2 horas, la coordinación y supervisión de la tarea estará a cargo del Supervisor de Seguridad y Limpieza, bajo los lineamientos de la GUIA DE LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSTALACIONES DE LA UNACH.
- Se recomienda que los servidores universitarios permanentemente desinfecten las superficies que tocan en sus lugares de trabajo, se pase un paño con cloro o algún otro desinfectante, sobre por ejemplo, escritorios, mesas, etc y los objetos, por ejemplo, teléfonos, teclados, equipos, instrumentos, herramientas; en el caso de teléfonos celulares y equipos que requieran electricidad deberán ser apagados primero antes de desinfectarlos.
- La contaminación de las superficies que tocan los empleados y los usuarios es una de las vías principales de propagación del coronavirus.
- Evite utilizar equipos y dispositivos de otros compañeros de trabajo. En caso de que sea necesario, aumente las medidas de precaución y desinfectelos antes de usarlo.

#### **Higiene respiratoria.**

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, las manos facilitan la transmisión.
- Tire cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos desechables de forma inmediata en los tachos de basura de los baños.

#### **Otras consideraciones importantes para evitar el contagio**

- Evitar actividades o reuniones que promuevan la aglomeración de personas.
- Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor; en el ascensor deberá ir una sola persona; el uso del ascensor es priorizado para personal de atención prioritaria como: personas adultas mayores, mujeres embarazadas, y personas con discapacidad y enfermedades con limitación física.
- Al subir las escaleras hágalo por el lado derecho de la misma, y de coincidir en las escaleras con otros compañeros mantenga la distancia recomendada de al menos 2 metros de distancia.
- Al bajar las escaleras de igual forma hágalo por el lado derecho y mantenga la distancia recomendada de al menos 2 metros.
- Al subir y bajarlas escaleras lávese las manos ya que estuvo en contacto con el pasamanos.
- En las vías de circulación como pasillos, caminerías, se define sentidos de circulación separados, al menos por la distancia de seguridad de 2 metros, utilice siempre su lado derecho al transitar por estas vías ya sea de ida o vuelta.
- Propiciar la ventilación de las áreas de trabajo, abriendo las ventanas.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 7 de 17

- Los compañeros Guardias seguirán estos lineamientos y los previstos en el PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL PERSONAL DE GUARDIAS DE SEGURIDAD ANTE LA INFECCIÓN POR COVID 19.
- Las medidas organizacionales aprobadas por la máxima autoridad se notificarán a los compañeros servidores.



Imagen 3:

[https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user\\_upload/COVID-19/20200402\\_UCCAEP\\_COEXISTIENDO.pdf](https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user_upload/COVID-19/20200402_UCCAEP_COEXISTIENDO.pdf)

### Que hacer en el caso de presentar posibles síntomas en el lugar de trabajo

- En caso de que algún servidor universitario sintiera posibles síntomas, notificará inmediatamente a su jefe inmediato y este o el servidor darán aviso al SISU quienes procederán conforme protocolos establecidos.
- Ante el contagio de un servidor por COVID-19, se aplicarán las medidas necesarias como: desinfección del área, y/o cierre o aislamiento de la zona afectada.

### Desinfección y uso de vehículos institucionales

- Se recomienda el uso de los vehículos institucionales cuando sea estrictamente necesario.
- Los Señores Choferes antes de iniciar sus actividades, deberán realizar una desinfección del interior del vehículo con alcohol, ( no atomice directamente sobre las superficies internas del vehículo , impregne un paño con alcohol fuera del vehículo y cuando este no este encendido) pasar un paño con alcohol sobre el volante, la palanca de cambios, el freno, perilla de volumen de la radio, las manijas de las puertas internas y externas, el cinturón de seguridad, los comandos de aire y las luces.
- Lavase las manos antes y después de esta tarea, abrir las ventanas para ventilar.
- De igual forma deberá realizar una desinfección al finalizar la jornada laboral, lavarse las manos antes y después de esta tarea.
- Use todo el tiempo su mascarilla.

### Si viaja con pasajeros

Durante el trayecto

- Abra las ventanas para su ventilación.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 8 de 17

- Use todo el tiempo su mascarilla.
- Mantenga una distancia adecuada de los pasajeros.
- No encienda el aire acondicionado.
- Desinfecte sus manos con gel antiséptico.

#### Después del trayecto

- Desinfecte con alcohol, aplique sobre una paño y páselos sobre el volante, la palanca de cambios, el freno, perilla de volumen de la radio, las manijas de las puertas, el cinturón de seguridad, los comandos de aire y las luces, entre otros, la desinfección lo realizará cuando el vehículo no este encendido.
- Después de realizar la limpieza, lávese y desinfecte sus manos.

#### Si viaja solo

- Lávese las manos antes de entrar al vehículo.
- Una vez dentro, aplique desinfectante sobre una paño y páselos sobre el volante, la palanca de cambios, el freno, perilla de volumen de la radio, las manijas de las puertas, el cinturón de seguridad, los comandos de aire y las luces, cuando el vehículo no este encendido.
- Tras ello, desinfecta sus manos con gel desinfectante.
- Evite toser y/o estornudar abiertamente en el auto. Menos lo haga sobre las manos, pues después tendrás que tocar cualquier parte del vehículo. Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.

#### Cuándo usar mascarilla

- El uso de mascarillas en espacios públicos es obligatorio desde el 6 de abril del 2020, así lo resolvió el Comité de Operaciones de Emergencias (COE), con el objetivo de reducir el riesgo de contagio por Covid 19, la municipalidad de Riobamba emitió la ordenanza 004-2020 - Uso obligatorio de mascarilla en espacios públicos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- Si lleva una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

#### Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos 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 máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado ( tachos de basura de baños); y lávese las manos con agua y jabón.
- Al colocarse y retirarse la mascarilla hágalo conforme se indica en:
  - *Ver Anexo 3 - COMO USAR UNA MASCARILLA CORRECTAMENTE – Fuente Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud.*

#### Uso de Equipos y prendas de protección personal para el Personal de Limpieza y de Mantenimiento con exposición a riesgo biológico.

ELABORADO POR:

Ing. Elisa López Rubio  
ANALISTA DE GESTIÓN DE RIESGOS  
LABORALES

REVISADO POR:

VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

APROBADO POR:

CONSEJO UNIVERSITARIO

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 9 de 17

Se lo hará conforme se indica en el Manual de Bioseguridad de la Unach.

#### Después de ir al trabajo

- Los servidores universitarios deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime medidas si conviven con personas de grupos de riesgo.
  - Ver Anexo 4 - Protocolo de entrada a casa
  - Ver Anexo 5 - Protocolos de convivencia con personas en riesgo
  - Ver Anexo 6 - Protocolo de salida de casa

Siga las siguientes recomendaciones:

Designar un ZONA SUCIA para realizar el protocolo de transición para el ingreso a la casa tener una silla o similar cerca para evitar accidentes, cestas de plástico ( Coexistiendo con el SRAS CoV-2 - [https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user\\_upload/COVID-19/20200402\\_UCCAEP\\_COEXISTIENDO.pdf](https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user_upload/COVID-19/20200402_UCCAEP_COEXISTIENDO.pdf))

- 1. Quitarse los zapatos y colocarlos en el dispositivo o área designada para contenerlos.
- 2. Quitarse calcetines / ropa de calle (exterior) y colocarlos en un canasto designado para ropa sucia.
- 3. Colocar artículos y accesorios personales (reloj, cartera, joyería, cinturón, etc )
- 4. Colocarse afuera de la zona sucia sobre una alfombra o tapete limpio para ponerse pantuflas, calcetines o calzado limpio (recomendamos tener una silla cerca) y ropa cómoda
- 5. Inmediatamente refrescarse las manos con alcohol en gel y pasar a lavarse las manos con jabón (preferiblemente) según el protocolo recomendado de 40 segundos. Lo ideal es que si hay un baño de visitas, éste sea el lugar para lavarse las manos al ingresar a la casa y que la puerta permanezca abierta.
- 6. Vaya a la habitación y quítese la ropa (si no puede hacerlo a la entrada), colóquela en una canasta específica para ropa sucia y tome un baño con abundante jabón.
- 7. Establezca un método para recoger la ropa de la zona sucia y llevarla a lavar.
- 8. Abrigos, sombrillas, accesorios etc. pueden quedar en la zona sucia para reusarse a la salida el día siguiente.



Imagen 4: [https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user\\_upload/COVID-19/20200402\\_UCCAEP\\_COEXISTIENDO.pdf](https://www.ioe-emp.org/fileadmin/user_upload/COVID-19/20200402_UCCAEP_COEXISTIENDO.pdf)

El proceso idóneo es el que se puede observar en el siguiente video. Lo más cercano a esto, determinará el nivel de seguridad para el ingreso y egreso de su casa.



Dar click en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=NhKJNdtEr84&feature=youtu.be>

#### 9. Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, los residuos deberán colocarse en fundas plásticas mismas que deberán estar cerradas y deberán ser colocadas en el depósito final de cada campus.
- Se recomienda que los pañuelos desechables y mascarillas que el personal emplee sean desechados en los basureros de los baños de cada dependencia.
- En caso de que un servidor presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la disposición final de biopeligrosos de cada campus.
- La gestión de los desechos biopeligrosos se lo realizara conforme el Manual de Bioseguridad de la Unach.

#### 10. Responsabilidades por parte del Empleador y de los Servidores Universitarios

##### Por parte del Empleador

*Referencia - C155 - Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155) - Artículo 16*

1. Los empleadores que, en la medida en que sea razonable y factible, garanticen que los lugares de trabajo, la maquinaria, el equipo y las operaciones y procesos que estén bajo su control son seguros y no entrañan riesgo alguno para la seguridad y la salud de los trabajadores.
2. Los empleadores que, en la medida en que sea razonable y factible, garanticen que los agentes y las sustancias químicas, físicos y biológicos que estén bajo su control no entrañan riesgos para la salud cuando se toman medidas de protección adecuadas.

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 11 de 17

3. Cuando sea necesario, los empleadores deberán suministrar ropas y equipos de protección apropiados a fin de prevenir, en la medida en que sea razonable y factible, los riesgos de accidentes o de efectos perjudiciales para la salud.

#### Por parte de los Servidores Universitarios

1. Aplicar las medidas preventivas recomendadas previstas en el presente documento.
2. Cumplir con las obligaciones legales en materia de prevención de riesgos laborales.

#### 11. Bibliografía

- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
- Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo – Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.
- Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 - OSHA
- Coexistiendo con el SRAS CoV-2 - Costa Rica
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 - Ministerio de Sanidad, Gobierno de España.

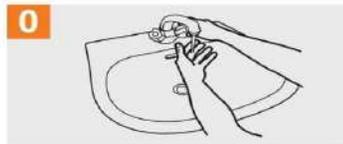


Anexo 1 - Como Lavarse las Manos

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



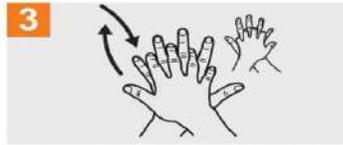
**0** Mójese las manos con agua;



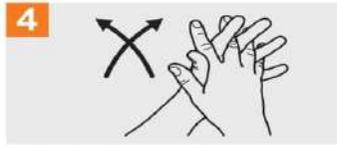
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**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;



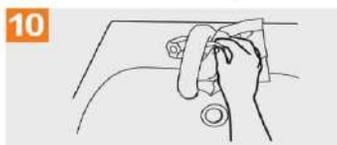
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



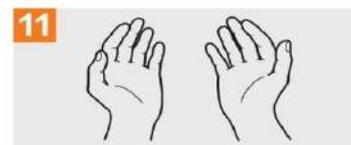
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

 <p><b>Organización Mundial de la Salud</b></p>	<p><b>Seguridad del Paciente</b> UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA</p>	<p><b>SAVE LIVES</b> Clean Your Hands</p>
<p><small>La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Comparte el factor de responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que puedan ocasionarse al utilizarlo. La OMS, referente a los Hospitales Universitarios de Córdoba (HUCO), se participa a los miembros del Programa de Control de Infecciones, se participando actual en la redacción de este material.</small></p>		

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

ELABORADO POR:

Ing. Elisa López Rubio  
ANALISTA DE GESTION DE RIESGOS  
LABORALES

REVISADO POR:

VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

APROBADO POR:

CONSEJO UNIVERSITARIO



Anexo 2 - Desinfección de manos con gel

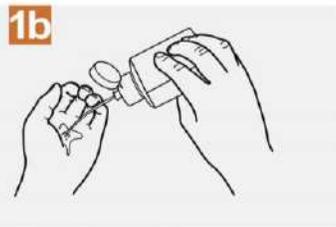
# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

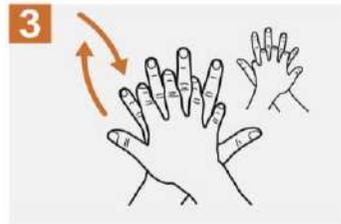
**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



**1a** Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**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;



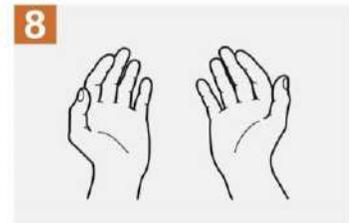
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**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** Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no distribuye ni garantiza ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Hospitales Universitarias de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de esta notificación.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

ELABORADO POR:

Ing. Elisa López Rubio  
ANALISTA DE GESTIÓN DE RIESGOS  
LABORALES

REVISADO POR:

VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

APROBADO POR:

CONSEJO UNIVERSITARIO



Anexo 3 - Como usar una mascarilla correctamente

## Cómo usar una mascarilla correctamente

Recomendaciones de la OMS y la OPS

### 1 Antes de colocarse la mascarilla



Lave correctamente  
las manos  
(Jabón o desinfectante  
a base de alcohol)

### 2 Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla



Asegúrese de que  
no haya espacios  
entre su cara  
y la mascarilla

### 3 Evite tocar la mascarilla mientras la usa



Si lo hace, realice la higiene  
de manos con un  
desinfectante para manos  
(Jabón o desinfectante  
a base de alcohol)

Fuente: Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud



Anexo 4 - Protocolo de entrada a casa.

**PROTOSCOLOS DE ENTRADA EN CASA**  
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 

Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- 

Quitate los zapatos.
- 

Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- 

Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.  
Con lejía, recomendable a más de 60°.
- 

Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
- 

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.  
Manos, muñecas, cara, cuello, etc.
- 

Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- 

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.  
Preparar la lejía: 20 ml por litro de agua.  
No olvides utilizar guantes.
- 

Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
- 

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

Fuente: UNICEF

<https://www.unicef.org/peru/media/7436/file/Protocolos%20en%20el%20contexto%20COVID-19.pdf>

	<b>COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO.</b>		
	<b>“GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS”</b>	REV.	0
		Página:	Página 16 de 17

Anexo 5. Protocolos de convivencia con personas en riesgo

**PROTOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO**  
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 1** Dormir en cama separadas.
- 2** Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía. Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.
- 3** No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.
- 4** Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto. interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores etc
- 5** Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.
- 6** Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.
- 7** Ventilar a menudo las habitaciones.
- 8** Llamar al teléfono designado si se presenta mas de 38° de fiebre y dificultad para respirar.
- 9** No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

Fuente: UNICEF

<https://www.unicef.org/peru/media/7436/file/Protocolos%20en%20el%20contexto%20COVID-19.pdf>

ELABORADO POR:

Ing. Elisa López Rubio  
ANALISTA DE GESTION DE RIESGOS  
LABORALES

REVISADO POR:

VICERRECTORADO ADMINISTRATIVO

APROBADO POR:

CONSEJO UNIVERSITARIO



Anexo 6 - Protocolo de salida a casa

## PROTOSCOLOS DE SALIDA DE CASA

### ACCIONES FRENTE AL COVID-19

-  Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
-  Recógete el pelo, no laves aretes, pulseras, o anillos.  
Te tocarás menos la cara.
-  Si tienes mascarilla, pónetela al final, justo antes de salir.
-  Intenta no usar el transporte público.
-  Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
-  LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
-  Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
-  Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
-  Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
-  Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
-  No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
-  Mantente a distancia de la gente.

Fuente: UNICEF

<https://www.unicef.org/peru/media/7436/file/Protocolos%20en%20el%20contexto%20COVID-19.pdf>