

Cooperación y seguridad y salud: la base del éxito emprendedor

Emprende Segur@:

**Manual de formación para emprendedoras y
emprendedores**

Oficina de la OIT para los Países Andinos / Perú

25 de febrero de 2020

Contenido

1. Introducción a SCORE2

2. ¿Qué es la cooperación en el lugar de trabajo?5

3. ¿Por qué es importante un lugar de trabajo seguro y saludable?8

4. La seguridad y salud en la pandemia COVID-19 ..30

5. Anexos52

Ideas de Mejoramiento Empresarial 52

Plan de Mejoramiento del Emprendedor (PME) 54

Introducción a SCORE

El programa SCORE es un elemento esencial de la estrategia de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) para la promoción de empresas sostenibles. Es un programa de formación práctica y mejora del lugar de trabajo que tiene como fin aumentar la productividad de las pequeñas y medianas empresas (PYMES), al tiempo que promueve el reconocimiento y el respeto de los derechos de trabajadores. El objetivo es demostrar las buenas prácticas internacionales y desarrollar relaciones maduras en el lugar de trabajo que aumenten la productividad y mejoren los salarios y las condiciones de los trabajadores.

Este módulo ha sido adaptado a las necesidades de fortalecer las capacidades de los emprendimientos, tomando como base los principios fundamentales del programa SCORE y focalizando en la cooperación en el lugar de trabajo, como base fundamental para la gestión de la seguridad y salud en los pequeños negocios.

¿Dónde preferiría trabajar usted?



Las personas son el eje de las empresas exitosas

La educación para el emprendimiento es fundamental para crear conciencia acerca de los negocios, de manera que aquellas personas que así lo escojan, puedan seguir los retos pero gratificantes pasos para transformar sus sueños empresariales en realidad.

¿Qué tienen en común las empresas exitosas? Todas lograron crear un ambiente que conduce a la colaboración y productividad al:

- Reconocer y respetar los derechos de los demás, sin distinción de género, grupo étnico, procedencia, condición de salud o discapacidad.
- Tomar decisiones a través de las prácticas de la participación.
- Hacer uso de los espacios y lugares con respeto y responsabilidad.
- Desarrollar las habilidades de los trabajadores y dar oportunidades para que todos avancen en el negocio.

La práctica demuestra que trabajar en forma ordenada, responsable y en cooperación es bueno para los negocios.

¿Qué es la cooperación en el lugar de trabajo?

La cooperación en el lugar de trabajo se basa en la confianza, el respeto mutuo y una buena comunicación. Con el fin de lograr una buena cooperación en el lugar de trabajo, es importante que exista un entorno favorable hacia la cooperación.

Elementos esenciales de la cooperación en el lugar de trabajo (son interdependientes y se refuerzan mutuamente):

- La buena comunicación entre el emprendedor y sus trabajadores ayuda a mejorar las actitudes y compromiso que a su vez fomenta el respeto mutuo.
- El respeto mutuo se refleja en las formas de comunicarse entre sí.
- La confianza incentiva a todos a comunicarse abierta y libremente.



La cooperación es un proceso mediante el cual pueden resolverse los problemas que surgen en el emprendimiento

¿Cómo se da la cooperación en un emprendimiento en esta coyuntura?

La pandemia COVID-19 está provocando, a nivel familiar y empresarial, mucha incertidumbre, inseguridad y ansiedad.

Es posible trabajar para enfrentar los malos momentos y, además, salir fortalecidos. Sin embargo, esto es algo que no se da espontáneamente. Es un desafío de todos los días ir construyendo cimientos sólidos para que todos proveedores, trabajadores, emprendedores y clientes podamos sentir que somos capaces de enfrentar en cooperación (juntos) la adversidad y salir adelante.



La forma SCORE de enfrentar estos momentos de crisis en los emprendimientos es:

Comunicación: desarrollar la comunicación entre los miembros de nuestro emprendimiento, conversar con franqueza y apertura de lo que está pasando.

Respeto: escucharse y permitir que cada uno exprese lo que siente.

Confianza: promover y transmitir una visión esperanzadora frente a la emergencia que estamos viviendo. Esto no significa minimizar lo que está ocurriendo, sino tener la convicción de que juntos podremos salir adelante.

Buscar soluciones en conjunto: opinar aportando ideas y puntos de vista para enfrentar lo que se está viviendo. Por ejemplo, cómo hacer del emprendimiento un lugar de trabajo seguro y saludable en este contexto de COVID-19.



Ejercicio 1

La cooperación y la búsqueda de soluciones

Considere la siguiente situación:

En el emprendimiento Manufacturera Díaz, las y los trabajadores son mujeres y hombres jóvenes. Al ingresar a trabajar, tienen que someterse a un control de bioseguridad. Ha habido denuncias por parte del personal de que algunos de los guardias de seguridad son muy irrespetuosos y demoran demasiado, haciendo que lleguen tarde a sus puestos de trabajo y les descuenten en el pago. Los trabajadores de seguridad no son empleados de la empresa, sino empleados de una empresa de seguridad privada.

1. Con su grupo de trabajo: discuta la situación anterior y llegue a una conclusión consensuada que satisfaga las necesidades de los trabajadores y del emprendimiento y que no comprometa la seguridad ni la salud.

2. ¿Cómo resolvería este problema en su emprendimiento?

¿Por qué es importante un lugar de trabajo seguro y saludable?

En un lugar de trabajo seguro y saludable, cada persona puede realizar su trabajo de forma eficaz y eficiente. En cambio, si el lugar de trabajo está desorganizado y lleno de peligros, son inevitables las interrupciones y ausencias por enfermedad, dando por resultado una pérdida de ingresos para los trabajadores y una reducción de la productividad para la empresa.



Definición de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo

La motivación principal al abordar el tema de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo es evitar que se produzcan accidentes o enfermedades. Para hacerlo, es necesario considerar tanto la causa como el efecto; es decir, los peligros y los riesgos que ellos crean.

Un peligro es cualquier cosa que pueda ocasionar un daño; por ejemplo, manipular productos químicos, trabajar con equipos eléctricos, trabajar con escaleras, maquinaria en movimiento, una cocina encendida, usar un cuchillo, trabajo exigente y estresante, etc. Por otro lado, un riesgo es la probabilidad, alta o baja, de que una persona sufra un daño y su gravedad por ese peligro.

Peligros y riesgos para la seguridad y la salud

Los peligros generan riesgos con una serie de consecuencias, que se pueden dividir en cuatro categorías amplias:

Categoría A	Categoría B	Categoría C	Categoría D
Peligros que crean un riesgo de impacto en la salud a largo plazo	Peligros que representan un riesgo inmediato para la seguridad	Peligros de riesgo para el bienestar cotidiano	Peligros que representan riesgos personales o psicológicos
• Peligros derivados de productos químicos (polvo, humos, vapores) • Peligros biológicos (enfermedades y trastornos) • Agendes físicos (ruidos, iluminación, vibración, ventilación, temperatura, caídas) • Peligros derivados de la organización del trabajo y peligros ergonómicos (la posición de los bancos de trabajo, trabajo repetitivo, horarios de trabajo extensos) • Peligros para el ambiente causados por la contaminación producida por la empresa en la comunidad	• Incendios • Peligros eléctricos • Peligros mecánicos (ausencia de protección en las máquinas) • Mantenimiento (equipos en mal estado)	• Agua potable • Excusados/baños • Comedores • Primeros auxilios • Transporte	• Hostigamiento, incluyendo cualquier tipo de acoso y el acoso sexual en particular • Exposición al VIH • Exposición a la COVID-19 • Violencia es trabajo • Estrés

Las categorías presentadas en la tabla pueden ser aplicadas de manera parcial, no es obligatorio cubrir todos los criterios. Al analizar su exposición al riesgo, se debe pensar en aquellos peligros de mayor impacto de estas categorías. Veamos algunos ejemplos: los peligros del tránsito vehicular para alguien que hace distribución (delivery), las agresiones que pueden sufrir los guardias de seguridad), los peligros de contagio de COVID-19 por estar en contacto con diversas personas (público), etc.

Las razones principales para que un emprendimiento se ocupe activamente de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo, en resumen, son:

- Evita el sufrimiento causado por lesiones en el trabajo y muertes
- Muestra a todos clientes, proveedores, trabajadores y la familia propia que el emprendimiento se preocupa por su protección y bienestar
- Protege la inversión que se ha realizado.
- Reduce las ausencias y las interrupciones del negocio originadas por enfermedades y lesiones.
- Aumenta la productividad y ayuda a mantener la calidad del producto o servicio.
- Ahorra los costos asociados a los accidentes o la mala salud. Algunos ejemplos: tener que reemplazar trabajadores, pagar los honorarios médicos, medicinas, tratamientos, compensaciones, multas, etc.

**No todos los peligros se
pueden presentar en un
emprendimiento**

Evaluaciones de riesgos en el lugar de trabajo

Una evaluación de riesgos ofrece un panorama general e información concreta sobre el estado de la seguridad y la salud en el lugar de trabajo. Las leyes y reglamentos nacionales sobre la seguridad y la salud así lo exigen. Sin embargo, aun cuando no sea una exigencia legal, es una excelente manera de identificar los problemas potenciales para su seguridad.

Una evaluación de riesgos en el trabajo consiste en un proceso con cinco pasos fundamentales (y su repetición constante):

Paso 1: identificación y el reconocimiento de los peligros

En primer lugar, se debe determinar de qué modo los trabajadores o visitantes podrían lesionarse. Esto es posible inspeccionando el lugar de trabajo e identificando los peligros.

Cuando se trabaja en un mismo lugar todos los días, es fácil pasar por alto algunos peligros; por eso, indicamos a continuación algunos consejos para ayudarle a identificar los más importantes:

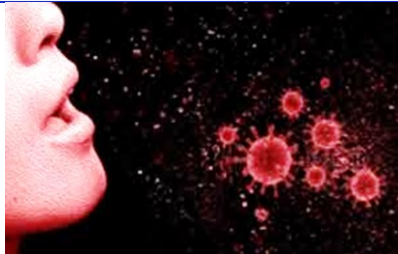
- Recorra el lugar de trabajo y observe lo que posiblemente podría ocasionar un daño. Asegúrese de que todas las actividades rutinarias y no rutinarias sean analizadas en todas las áreas; por ejemplo, la producción, la planificación del mantenimiento preventivo y del mantenimiento después de la reparación de una falla.
- Consulte las instrucciones de los fabricantes o proveedores o las hojas informativas de los componentes químicos y del equipo ya que pueden ser de gran ayuda a la hora de señalar los peligros con mayor rigurosidad.
- Aprenda de la experiencia de casos anteriores de accidentes y problemas de salud relacionados con el trabajo. Estos ejemplos son a menudo útiles para ayudar a identificar los peligros menos evidentes.
- Recuerde tener en cuenta los peligros para la salud a largo plazo (por ejemplo, elevados niveles de ruido o exposición a sustancias nocivas), peligros psicosociales y peligros para la seguridad.

Paso 2: evaluación de riesgos (cómo y cuándo se presenta el peligro y cuáles son sus daños)

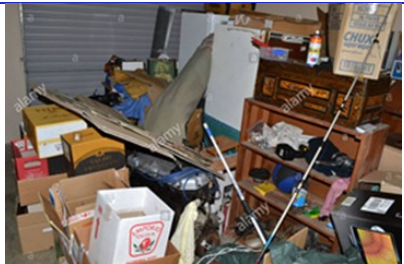
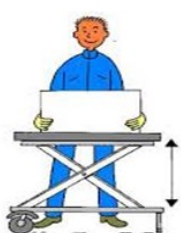
Por cada peligro identificado (podrían ser muchos), se debe conocer si es probable que alguno(s) de esto(s) se presente(n), de qué manera se presentaría(n) (probabilidad) y cuál sería el mayor daño que la salud podría sufrir (consecuencias). Esto ayudará a determinar la mejor forma de tratar el peligro.

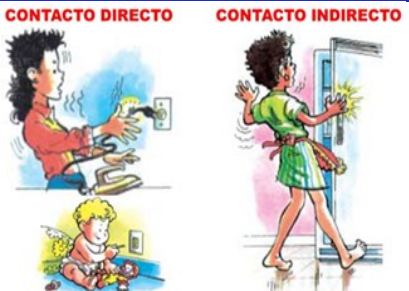
Por ejemplo, al trasladar la mercadería, una persona podría sufrir lesiones en la espalda debido al levantamiento reiterado de carga con peso.

Este cuadro, a modo de ejemplos, puede ayudarle relacionar los peligros con los riesgos porque muestra en forma genérica los casos más comunes. Recuerde solo es una muestra didáctica, puede haber muchos más.

Peligro	Riesgo	
	Probabilidad	Consecuencia
Químico		
		
Uso o manipulación de sustancias químicas	Aspiración, ingesta o contacto de piel con sustancias químicos	Quemaduras, asfixia, intoxicación, hasta muerte
Biológico		
		
Personas portadoras del virus SARS COV2	Transmisión del virus SARS COV2	Severas secuelas en la salud, hasta la muerte
Físicos		
		
Condiciones físicas del trabajo	Diversas manifestaciones de la energía que superan la capacidad de confort	Sordera, Ceguera, alteraciones neurológicas y otras.

Organización del trabajo

		
Escaleras en mal estado Mal uso de escaleras	Caída de altura	Fracturas, lesiones, hasta muerte
		
piso resbaladizo, desordenado y/o mojado	puedan provocar una caída por resbalón o tropiezo	Fracturas, lesiones, hasta muerte
		
Mal estibaje de mercadería en altura	Caída de objetos de altura	Golpes, traumatismos, hasta muerte
		 Knee injury  Hand injury  Foot injury  Shoulder bruise  Head contusion  Lumbar strain injury
Lugares desordenados y sucios	Pisadas con objetos cortantes o punzantes, caídas, etc.	Lesiones, en diversas partes del cuerpo
		
Manipulación de objetos pesados o resbalosos	Caída de objetos sobre el pie	Golpes, fracturas, amputaciones en el pie

		
Carga manual de objetos	Mala postura de carga	Lesiones musculo-esqueléticas
Incendios		
		
Uso de fuego y calor	Inflamación de material combustible generando un incendio	Asfixia por humos. Quemaduras de diversos grados hasta muerte
Eléctricos		
		
Uso de electricidad como fuente de energía, iluminación, calor, etc.	Contacto directo por malas condiciones de instalaciones Manipulación indebida Contacto indirecto al tocar elementos con carga eléctrica	Electrocución, quemaduras, paro cardíaco y muerte
Mecánicos		
		
Uso de equipos o máquinas en movimiento sin guardas	Contacto con elemento en movimiento	Cortes, amputaciones

Psicosociales

		
Clima laboral o ambiente de trabajo	Clima adverso en el trabajo, provocado por la organización del trabajo, falta de apoyo, hostilización, mobbing, etc.	Depresión, ansiedad, trastornos de la salud, estrés, etc. hasta suicidio

Video: Napo, Identificación de peligros y evaluación de riesgos
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hK36CWl6XBY>



Paso 3: identificación y toma de decisiones sobre las medidas de control de riesgos en materia de seguridad y salud

Habiendo detectado los peligros y los daños, ahora deberá decidir qué hacer con ellos. En primer lugar, tenga en cuenta que si hasta el día de hoy no ha habido accidentes, eso no significa que los riesgos no existan: el riesgo está latente y puede ocurrir en cualquier momento. Por ello, debe definir una serie de acciones para que, si algo sucede, las consecuencias sean menores o puedan evitarse. Para ello, tenga en cuenta lo siguiente:

- ¿Podemos eliminar el peligro de manera definitiva? Por ejemplo, eliminar el cargar pesos manualmente y hacerlo con un equipo para cargas.
- De no ser así, ¿cómo podemos controlar los riesgos de modo tal que los daños sean improbables o mínimos?

Por ejemplo, precauciones como proveer carritos de mano o carretillas para desplazar el material son de bajo costo, teniendo en cuenta los riesgos asociados. La falta de simples precauciones puede causar mayor dolor y sufrimiento a las personas y mayores gastos a los emprendimientos.

Mejorar la seguridad y la salud no implica necesariamente costos elevados.

Paso 4: designación de responsables de la puesta en marcha de cada medida de control y plazos

Si ha decidido tomar medidas de control adicionales, será necesario asegurarse de que se apliquen. Una buena práctica consiste en designar responsables dentro de la empresa que se encarguen de su aplicación en un plazo determinado y anotar la fecha en que se llevó a cabo la aplicación de dichas medidas.

Algunas medidas de control pueden ser aplicadas inmediatamente con recursos limitados; por ejemplo, asegurar mejoras en el mantenimiento diario, orden y limpieza, etc. Otras medidas deberán tomarse de acuerdo con su prioridad y en función del grado de riesgo.

Prepare un plan de acción para tratar, primero, los aspectos más importantes, considerando los siguientes elementos:

- una lista de mejoras de bajo costo y de fácil aplicación que pueda realizarse rápidamente (en algunos casos, como solución temporal hasta que se realicen controles más fiables);
- soluciones a largo plazo para aquellos riesgos con mayor probabilidad de causar accidentes o trastornos a la salud;
- soluciones a largo plazo para aquellos riesgos con el mayor potencial de causar las peores consecuencias;
- disposiciones para la formación de los trabajadores y personas expuestas sobre los principales riesgos que siguen existiendo y cómo deberán ser controlados;
- supervisiones regulares para asegurarse de que las medidas de control se mantengan.

Ejercicio 2**Peligros, riesgos y controles en su emprendimiento**

Enumere 5 peligros y sus riesgos (probabilidad y consecuencias) en su emprendimiento

¿Cómo está controlando esos riesgos?

Haga una lluvia de ideas sobre que controles adicionales podría implementar para minimizar o eliminar esos riesgos



Paso 5: registro de resultados, seguimiento y revisión de la evaluación de riesgos; actualización cuando sea necesario

Registre y exhiba los resultados dejando constancia escrita de lo que se haya identificado y decidido en los pasos 1 a 4. Es conveniente poner toda esta información a disposición de los trabajadores y de todos, incluido supervisores e inspectores del trabajo.

No existe un formato establecido para registrar los resultados. La plantilla Matriz de Riesgos del Emprendimiento, que se ofrece como ejemplo en esta guía, ha sido diseñada para mostrar los pasos lógicos en una evaluación de riesgos y también resulta útil para registrar los resultados en un formato sencillo y fácilmente accesible.

Tabla de ayuda para hacer una matriz de riesgos:

► **Matriz de riesgos del emprendimiento**

Colocar nombre del emprendimiento o de la persona que lo dirige

N °	Punto crítico	Lugar	Tipo de peligro	Daños a la salud	Medida de control
1	Proveedor (donde compro los materiales e insumos)				
2	Lugar de trabajo (donde realizo mi actividad)				
3	Clientes (donde entrego-vendo, doy servicios, etc.)				
4	Con quienes comparto (familia, otro)				

Tipo de peligro	Posibles daños a la salud	Controles/medidas preventivas
Peligros de categoría A		
Químicos		
Sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento o uso puedan incorporarse al ambiente como aerosol, gas o vapor, y que ingresan al organismo por piel, vía respiratoria, aparato digestivo o heridas	Efectos corrosivos o irritantes, alteración pulmonar, efectos asfixiantes, anestésicos y narcóticos, cancerígenos, mutagénicos (alteración del material genético) y consecuencias durante la gestación como defectos congénitos y sistémicos (alteración de órganos y/o sistemas). Los efectos dependen de la concentración y tiempo de exposición	• Etiquetado de las sustancias (texto adecuado y comprensible para los usuarios). • Información sobre las sustancias que se manipulan. • En la medida de lo posible, reemplazo por sustancias de menor o nula toxicidad, para evitar la propagación. • Protección del trabajador con los elementos adecuados: mascarillas, protectores oculares, guantes, botas, etc.
Biológicos		
• Bacterias, protozoos, virus, hongos, gusanos, parásitos • Enfermedades que se transmiten entre seres vivos	• Rasca rasca, sarna, tiña, verrugas, hongos de pies, • TBC, gripe, colera, hepatitis, sarampión, malaria, fiebre tifoidea, etc.	• Higiene en los lugares de trabajo y vestuarios. En estos casos, es fundamental el uso de mascarillas y protocolos de bioseguridad • Fumigación periódica especializada
SARS-CoV-2	• COVID-19 (desde inflamación respiratoria grave hasta muerte). • Daño orgánico	• Limpieza y desinfección de todas las áreas • Distanciamiento social (1.5 metros como mínimo) • Lavado de manos con agua y jabón

Tipo de peligro	Posibles daños a la salud	Controles/medidas preventivas
		• Protección buco-nasal (mascarillas) • Monitoreo de la sintomatología • Pruebas de descarte • Ventilación con aire fresco • Protocolos de bioseguridad
Físicos		
Niveles elevados de ruido (es el peligro más común en los puestos de trabajo)	• Hipoacusia y sordera profesional • Aumento del ritmo cardíaco, incremento de la presión sanguínea, trastornos digestivos • Irritabilidad, agresividad, alteraciones del sueño	• Anulación o disminución del ruido en su fuente o medio de transmisión • Disminución del tiempo de exposición • Como última medida y cuando no exista otra opción, protección al trabajador mediante los protectores auditivos adecuados
Iluminación inadecuada (exceso o defecto de luz)	• Afecta básicamente la visión. Irritación, cansancio ocular • Molestias no oculares como dolor de cabeza	• Mediciones con instrumentos especiales. Es importante planificar técnicamente la iluminación de cada puesto de trabajo considerando el tipo de tareas y características del trabajador
• Radiaciones ionizantes: rayos X • Radiaciones no ionizantes: fundiciones, soldaduras eléctricas, efectos del sol	• Alteraciones en la sangre y material genético • Quemaduras, lesiones oculares • Cáncer de piel	• Aislamiento conveniente de la fuente emisora y protección del trabajador con la ropa adecuada. • Pantallas, blindajes y ropa de trabajo que sea una barrera entre la fuente emisora y el operario • No exposición directa al sol

Falta de ventilación	• Incomodidad, sofocamiento y descenso de la concentración y la precisión de las personas • Transmisión de enfermedades	• Aseguramiento del flujo de aire libre • Implementación de ventilación mecánica con equipos de renovación de aire
Peligros ergonómicos		
• Sobresfuerzos al cargar peso • Mantenimiento, por tiempos prolongados, de una sola posición • Movimientos repetitivos • Trabajos en posturas inadecuadas	• Provocan gran parte de las lesiones en la espalda, desgaste anormal de las articulaciones y los músculos, síndromes del túnel carpiano, tendinitis, trastornos gastrointestinales y cardiovasculares, etc. • Fatiga física no recuperable	• Regulación de las cargas a manipular • Adecuado diseño de los puestos de trabajo (mobiliario ergonómico) • Rotación de las tareas, períodos de descanso, duración de la jornada laboral
Peligros de categoría B		
Incendios		
El incendio es un fuego incontrolado, iniciado por una fuente de calor, un material combustible y el aire	• Produce lesiones personales por el humo, gases tóxicos y altas temperaturas (quemaduras) que pueden llevar hasta la muerte. Causa daños materiales a las instalaciones, productos fabricados y las instalaciones.	• Aislamiento o limitación del uso de materiales combustibles (sólido, líquido o gas). • Implementación de procedimientos adecuados en el uso de fuego y fuentes de calor • Restricción de la propagación horizontal y vertical del fuego

Peligros eléctricos

• Contacto directo: cuando una persona hace contacto directamente con un conductor, instalación, elemento eléctrico, (máquina, enchufe, lámparas, etc.) con tensión directa. • Contacto indirecto: cuando hace contacto con partes metálicas, conductores, elementos o máquinas, carcasas, etc., que no deberían estar sometidos a tensión directa, pero que inesperadamente han quedado bajo tensión accidental • Incendios por cortocircuitos eléctricos	• Efectos inmediatos: quemaduras, paro cardíaco, asfixia, lesiones permanentes y muerte • Efectos no inmediatos: Trastornos renales trastornos cardiovasculares, trastornos nerviosos, y trastornos sensoriales, oculares y auditivos	• No manipulación de instalaciones eléctricas • Verificación permanente del estado de cables, conexiones, tomacorrientes, tableros • Restricción del contacto con equipos eléctricos con manos húmedas o mojadas • Verificación del aislamiento de los equipos eléctricos • Llamado a un especialista técnico ante cualquier incidencia, por pequeña sea esta • Desconexión de la energía en caso de chispas o sobre calentamiento de cables o cualquier instalación • Señalización de las fuentes de energía eléctrica
--	--	---

Peligros mecánicos y de mantenimiento

• Objetos, máquinas, equipos, herramientas (manuales o eléctricas) que, por malas condiciones de funcionamiento, falta de mantenimiento o protección de partes peligrosas y/o por ubicación, tienen la capacidad potencial de producir daños.	• Accidentes por atrapamiento, golpes, choques, caídas (a nivel o de altura), cortes, aplastamientos, lesiones oculares, electrocución, incendios. La gravedad va desde lesiones leves hasta la muerte	• Adecuado mantenimiento de las instalaciones. • Resguardo de las partes peligrosas de las máquinas. • Correcta señalización de los espacios de trabajo. • Uso de escaleras y/o andamios seguros. • Medidas de protección personal adecuadas, (arnés, cascos, botas, guantes, lentes, etc.).
---	--	--

Peligros de categoría C		
Peligros para el bienestar		
• Falta de disponibilidad de agua potable • Falta de servicios higiénicos adecuados • Falta de lavamanos disponible • Falta de recursos de primeros auxilios • Falta de áreas para comer	• Deshidratación de las personas, desorientación, debilidad y otros • Enfermedades infecciosas, presencia de plagas transmisoras • Contaminación y contagios por manos • Agravamiento de lesiones por falta de atención pronta • Contaminación y contagios por presencia de plagas	• Abastecimiento de agua potable limpia debe estar disponible en todo momento • Disponibilidad de sanitarios limpios y adecuados, separados para hombres y mujeres • Lavamanos disponibles con jabón y toallas o elementos de secado • Disposición de un botiquín bien equipado • Disposición de un lugar limpio y seguro para comer
Peligros de categoría D		
Peligros psicosociales		
• Factores organizativos del contenido del trabajo (duración, horarios, ritmo de trabajo y lugar donde se desarrolla la tarea) • Sobrecarga por excesivas exigencias o subcarga de trabajo debido a tareas monótonas y repetitivas • Clima laboral (estilo de mando, relaciones interpersonales, posibilidades de desarrollo, etc.) • Mobbing:	• Relacionadas con las características de los trabajadores. Si las demandas del ambiente de trabajo superan las capacidades de los trabajadores para hacerles frente, se dan síntomas que conducen a cuadros de estrés • Reacciones psicofisiológicas: fatiga, irritabilidad, trastornos del sueño, ansiedad • Consecuencias	• Evaluación permanente y búsqueda de estrategias para los horarios y ritmos rotativos, con el objetivo de mejorar la situación (transporte, alimentación, etc.). • La sobrecarga y la subcarga de trabajo mejorarán dando variación a las tareas y rotando a los trabajadores. • Detección temprana de las señales de alarma en la organización y en las tareas de los trabajadores para evitar cuadros de estrés (los cuales incrementan de

hostigamiento en el trabajo por una o varias personas que ejercen presión psicológica extrema, continuada y sistemática durante un tiempo prolongado sobre otra persona en el lugar de trabajo • Acoso sexual y violencia laboral	comportamentales: consumo de medicamentos, retraimiento social, tabaquismo, violencia • Hipertensión arterial, ansiedad generalizada, trastornos de adaptación, depresión y trastornos músculo-esqueléticos • Enfermedades cardiovasculares • Burn out: colapso emocional y cognitivo • Suicidio	forma paulatina) • Detección, denuncia y solución de casos de mobbing y hostigamiento/acoso sexual laboral, de acuerdo a la normativa nacional y evitando la revictimización.
• Delincuencia y violencia social	• Tensión nerviosa hasta estrés • Desde lesiones hasta muerte	• Circulación por rutas transitadas • Limitación de las aglomeraciones de personas • Uso de un transporte seguro • No exposición pública de objetos de valor • Implementación de seguridad al abrir las puertas o permitir ingreso de personas desconocidas



Ejercicio 3

Crear una matriz de riesgos para su emprendimiento

1. Junto con sus colaboradores de su emprendimiento siga los pasos anteriores, para crear la matriz de riesgos para emprendimiento. Utilice el formato indicado para el caso.

2. Comente brevemente sus experiencias en el desarrollo y en su utilidad

Uso de mapas de riesgos

El mapa de riesgos es una herramienta visual que se utiliza muy comúnmente en los sistemas de seguridad y salud. Es sencillo y muy efectivo por su facilidad para entenderlo.

Para preparar un mapa de riesgos, es necesario iniciar el proceso desde el paso 1 y terminar con el paso 4. En él se resume todo el lugar de trabajo y se identifican las áreas donde hay riesgos y donde los miembros del personal son vulnerables a amenazas de seguridad, salud o bienestar.

Los mapas de riesgos del lugar de trabajo permiten a los emprendimientos a responder preguntas como

- ¿qué tan seguro es el emprendimiento?
- ¿dónde se encuentran los problemas más importantes de seguridad y salud?
- ¿cuáles son las inquietudes prioritarias de los trabajadores y personas?
- ¿cómo pueden controlarse los peligros?
- ¿cuáles son las repercusiones para la seguridad y la salud?
- ¿qué exige la ley?

Son una manera excelente y fácil de identificar los lugares peligrosos. Es más, como parte de una estrategia de prevención, puede ayudar a evitar las interrupciones en la producción, la baja moral de los trabajadores, los productos de baja calidad, el descenso de las utilidades e incluso la pérdida de clientes.





Ejercicio 4

Crear un mapa de riesgos para su emprendimiento

1. Siga los pasos descritos anteriormente para crear un MAPA DE RIESGOS de sus instalaciones. En una hoja de papel dibuje aproximadamente como está distribuido sus instalaciones y marque todos los peligros y los riesgos que pueden ocurrir.

Monitorear la eficacia de los controles establecidos

Es necesario también establecer mecanismos para monitorear la eficacia de las medidas de control, y una forma de hacerlo es a través de los recorridos de inspección en el lugar de trabajo. De hecho, los evaluadores podrían haber identificado, en el paso 3, la necesidad de llevar a cabo recorridos de inspección diarios, semanales y mensuales en el lugar de trabajo como una de las medidas de control requeridas.

En el caso del trabajo en formato de ferias, éste tiene un comportamiento itinerante. Tiene sentido, por lo tanto, revisar lo que se está haciendo de forma continua en cada cambio de lugar. En lugares de trabajo fijos, aproximadamente cada año, revise de manera formal si la evaluación de riesgos sigue siendo válida; esto permitirá cerciorarse de que se siguen introduciendo mejoras en las normas de seguridad y salud en el trabajo o, como mínimo, no se están retrocediendo.

Repase de nuevo la evaluación de riesgos. ¿Se han producido cambios? ¿Todavía quedan mejoras pendientes que convendría hacer? ¿Los trabajadores o personas han detectado algún problema? ¿Los accidentes o investigaciones sobre los accidentes/incidentes han detectado debilidades en la gestión de seguridad y la salud en el trabajo? Asegúrese de que la evaluación de riesgos se mantenga al día.

Si se produce un cambio significativo a lo largo del año, no espere. Revise la evaluación de riesgos y, de ser necesario, rectifíquela.

Muy pocos lugares de trabajo permanecen iguales. Antes o después, se incorporan nuevos equipos, sustancias y/o procedimientos que pueden generar nuevos peligros.

La seguridad y salud en la pandemia COVID-19

Actualmente, crece la preocupación por el continuo aumento de las infecciones por COVID-19 en algunas partes del mundo y por la capacidad de mantener las tasas de disminución en otras. Los gobiernos, los empleadores, los trabajadores y sus organizaciones se enfrentan a enormes desafíos mientras tratan de combatir la pandemia de COVID-19 y proteger la seguridad y la salud en el trabajo.

¿Qué es la COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus descubierto recientemente, llamado el Coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2).



¿Cómo se propaga?

Cuando alguien que tiene COVID-19 tose o exhala, libera pequeñas gotas de líquido infectado con el virus SARS-CoV-2. Si una persona está a menos de un metro de alguien con COVID-19, puede contagiarse respirando las pequeñas gotas esparcidas por el infectado. Además, la mayoría de estas pequeñas gotas pueden caer sobre superficies y objetos cercanos, y las personas pueden contagiarse si tocan estas superficies u otros objetos contaminados y luego se tocan la nariz, la boca o los ojos. En espacios cerrados, las gotas esparcidas por un infectado, pueden mantenerse en

el aire por largo tiempo y pueden ser aspiradas por las personas si es que no tienen adecuada protección naso-bucal (mascarilla).

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden tener dolores, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

Sin embargo, según los conocimientos de que se dispone hasta la fecha, alrededor de 1 de cada 6 casos de COVID-19 da lugar a una enfermedad grave y al desarrollo de dificultades respiratorias (OMS, 2020d) y puede llevar hasta la muerte.

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal... ¡pero contagian!

Necesidad de implementar medidas de prevención y mitigación de la COVID-19

La pandemia actual está teniendo un gran impacto económico y social para los trabajadores en todos los sectores de la economía y en todo tipo de negocios – especialmente en las PYMEs, los emprendimientos y en la economía informal– con una reducción sin precedentes en la actividad económica y el tiempo de trabajo.

La adopción de medidas pertinentes sobre seguridad y salud en el trabajo puede desempeñar una función primordial para mitigar la propagación de la enfermedad y proteger a los trabajadores y a la sociedad en su conjunto. Los gobiernos, empleadores y trabajadores pueden contribuir a afrontar la crisis de la COVID-19; su colaboración a tal efecto es fundamental.



Los emprendedores tienen la responsabilidad general de garantizar que se tomen todas las medidas prácticas de prevención y de protección posibles para minimizar los riesgos ocupacionales. Así lo establece la legislación nacional.

Si el lugar de trabajo está contaminado con el virus, puede ser transmitido a las personas que interactúan con los trabajadores. Esto incluye a las familias de los trabajadores, proveedores, compradores y al público en general.

Desarrollar un plan de preparación del emprendimiento

Las medidas preventivas contra COVID-19 también podrían resultar eficaces para hacer frente a otras emergencias de salud con características similares. Los emprendedores y los trabajadores deben comenzar a aplicar inmediatamente medidas de prevención y de mitigación, incluso si la COVID-19 no se ha detectado en las comunidades donde operan.

Aquí se brindan notas detalladas de los puntos de control para desarrollar un plan de prevención integral para PYMES y emprendimientos para enfrentar a la COVID-19.

1. Buscar información y apoyo

Se debe recopilar y analizar información específica y confiable sobre la COVID-19; esto incluye documentos y otras publicaciones de organizaciones y agencias nacionales e internacionales de seguridad y salud, Ministerio de Salud, Trabajo, de Transporte, etc.

Consultar regularmente a su servicio de salud ocupacional, la autoridad de salud pública local u otra organización que pueda haber desarrollado materiales de información para promover la prevención del riesgo de exposición al virus en el lugar de trabajo, u otra recomendación técnica. Mantener información actualizada ya que los cambios son rápidos.

A menudo, durante una epidemia, hay una rápida difusión de información de todo tipo, proveniente de múltiples fuentes, incluidos rumores, chismes e información poco confiable, lo que puede generar pánico en la población general.



2. Proporcionar información

Establecer un sistema para proporcionar información fiable y actualizada sobre la situación emergente de COVID-19, con referencia a la información publicada por las autoridades de salud nacionales o locales.

La información debe proporcionarse a los trabajadores de manera amigable, que resulte sencilla de comprender para que todos puedan entenderla fácilmente. También se puede compartir con sus clientes, proveedores, empresas vecinas y otros socios comerciales.

3. Realizar de compromiso

Asumir un compromiso formal con la reducción del riesgo de exposición al virus y la transmisión de la COVID-19. El claro compromiso del emprendedor, construye una base sólida para una cooperación efectiva entre los empleadores y sus trabajadores. Invite a los trabajadores a compartir sus ideas y puntos de vista sobre cómo proteger su salud y su lugar de trabajo de COVID-19. Para esto, puede organizar reuniones periódicas que permitan este intercambio de información e ideas.

4. Desarrollar de preparación y respuesta

Desarrollar un plan de preparación y respuesta para la prevención de la COVID-19 en el lugar de trabajo, considerando todas las áreas de trabajo y tareas desarrolladas por los trabajadores, así como las fuentes de exposición potenciales.

Como parte del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, las empresas deben tomar medidas para asegurar la prevención, preparación y respuesta ante emergencias en diferentes escenarios, incluidos brotes. Estos deben ser adecuados a la naturaleza y tamaño de la empresa y establecerse con la cooperación de servicios de emergencia externos y autoridades competentes.



5. Desarrollar un plan de contingencia y continuidad de operaciones

Es importante integrar la seguridad y salud en el plan de contingencia y de continuidad de operaciones, así como considerar otras necesidades relacionadas con el trabajo, incluyendo aquellos lugares donde las operaciones deben hacerse con

cantidad reducida de personal. Este plan debe cubrir aspectos clave para mantener su negocio funcionando bajo condiciones extraordinarias debido a la pandemia (teletrabajo, trabajo por turnos y otras organizaciones de trabajo inusuales con mano de obra reducida). También se debe incluir el suministro de materias primas, stock para emergencias, medios de transporte, entrega de productos a sus clientes y fuentes de financiamiento.

El plan debe comunicarse a todos los trabajadores, contratistas y proveedores.

6. Plan para casos confirmados o sospechosos

Es fundamental desarrollar un plan con las acciones a seguir, si se identifica un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en el lugar de trabajo. Este plan debe incluir el reporte, monitoreo y desinfección, entre otros criterios, de acuerdo a las directivas nacionales.



CASO PROBABLE Sospechoso porque la persona estuvo expuesta a casos confirmados. Aun no se confirma con pruebas definitivas	ASINTOMATICO Portador del virus. Confirmado con prueba pero no presenta síntomas
CASO CONFIRMADO Ha sido diagnosticado como portador del virus con pruebas definitivas.	EN CUARENTENA Portador del virus. Confirmado con prueba, que se encuentra en aislamiento temporal por 14 días.
SINTOMATICO Caso confirmado que desarrolla síntomas y es diagnosticada como positiva.	RECUPERADO Persona que ha tenido 14 días de ser asintomático y tiene pruebas negativas. O sintomática dado de alta por un médico

Las empresas deben monitorear el estado de salud de los trabajadores, desarrollar protocolos para casos sospechosos o confirmados de COVID-19 y asegurar la protección de datos médicos y privados, de acuerdo con la legislación y orientación nacionales.

Cuando se identifica a los trabajadores que han tenido contacto cercano con personas infectadas con COVID-19, se les debe indicar que sigan las instrucciones del servicio médico o de sus profesionales de atención médica y autoridades sanitarias.

Deben definirse protocolos para que los trabajadores con síntomas de COVID-19 o confirmados con la enfermedad permanezcan en sus hogares. Exhiba carteles ("posters") que informen acerca de la necesidad de quedarse en casa y buscar atención médica si aparecen síntomas de COVID-19. Los protocolos deben comunicarse a todos los trabajadores, por ejemplo, mediante carteles exhibidos de forma destacada en la entrada de la empresa o en el lugar de trabajo. Estos carteles también deben proporcionar información sobre medidas de higiene (por ejemplo, acerca del lavado de manos y el protocolo respiratorio, que se describen más adelante).

7. Monitoreo y evaluación

Es importante establecer un sistema de monitoreo y evaluación de las estrategias y planes acerca de la COVID-19 que se revise de manera periódica para asegurar su relevancia. Se requerirá un monitoreo continuo de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como evaluaciones de riesgos apropiadas para garantizar que las medidas de control se adapten a la situación cambiante del brote.

8. Mapeo de peligros

Para la evaluación del riesgo en tiempos de pandemia, debe considerarse que el peligro es el “virus responsable de COVID-19” y sus características, incluidos los patrones de transmisión y la persistencia del virus en diferentes superficies.

Camine por el lugar de trabajo y observe qué podría razonablemente causar exposición al virus. Identifique qué actividades y procesos de trabajo son vulnerables y en qué partes del lugar de trabajo existe potencial de infección (contacto persona-a-persona o persona-contacto-con-equipo posiblemente contaminado, falta de ventilación, etc.).

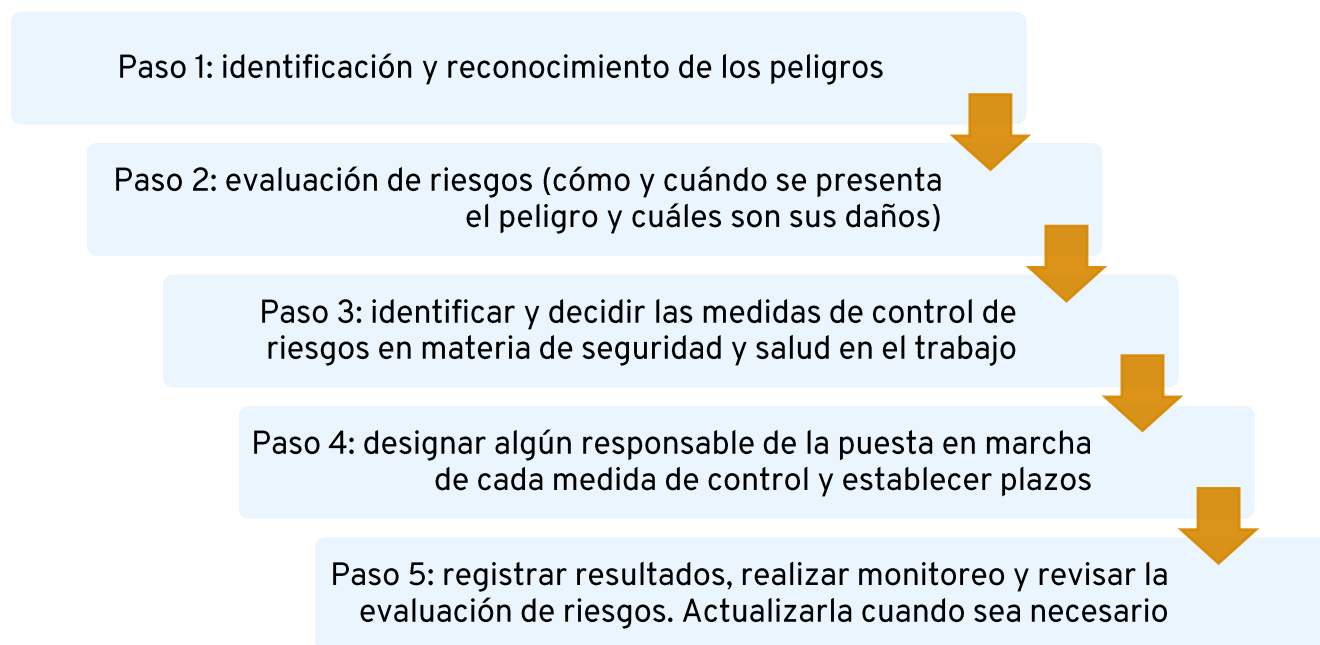
Operar con una fuerza laboral reducida puede aumentar la probabilidad de accidentes laborales debido a factores técnicos y humanos (por ejemplo, menos control de la maquinaria, estrés, fatiga).

9. Evaluación de riesgos

Los empleadores deben llevar a cabo una evaluación de riesgos para tomar las medidas apropiadas para proteger a los trabajadores, dentro de lo razonablemente posible, de los riesgos ocupacionales de la exposición al virus.

La evaluación de riesgos permite a los evaluadores determinar si se toman las precauciones adecuadas o si se deben tomar medidas adicionales para evitar daños a las personas en riesgo, incluidos los trabajadores, contratistas, clientes y visitantes.

Las acciones para prevenir y mitigar la COVID-19 en el lugar de trabajo deben implementarse junto a las medidas para abordar otros riesgos de seguridad y salud ocupacional.



10. Teletrabajo

Promover el teletrabajo para trabajadores no esenciales con el fin de minimizar la propagación de la COVID-19 en su lugar de trabajo. El teletrabajo debe aplicarse siempre que sea posible ya que representa una buena medida preventiva, especialmente para los trabajadores de alto riesgo (trabajadores con enfermedades crónicas, trabajadores mayores, necesidades familiares).

11. Trabajo por turnos

Si el teletrabajo no es posible, deberá introducirse turnos para evitar grandes concentraciones de trabajadores en las instalaciones.

Nota: cuando la naturaleza del trabajo no permite el teletrabajo, los turnos son una posible medida para mantener los niveles de empleo y tener un menor número de trabajadores en las instalaciones. Esto también ayuda a mantener la distancia de seguridad (física y social) en el lugar de trabajo.

El trabajo por turnos debe planificarse en función de las necesidades del negocio o empresa, las obligaciones de seguridad y salud, y las necesidades y preferencias individuales de los trabajadores.

12. Viajes

Los viajes deben de evitarse si no son esenciales para el trabajo. Es fundamental evaluar el riesgo de infección por COVID-19 cuando se planean viajes de negocios (para todas las fases del viaje y las asignaciones de trabajo). Es importante señalar que el transporte público / colectivo, particularmente si es utilizado por grandes sectores de la población (como el metro, los trenes y sus estaciones (especialmente aquellos que sirven a las grandes ciudades), puede presentar un alto riesgo de exposición al virus. Los medios de transporte alternativos (caminar manteniendo la distancia física, usar la bicicleta, manejar en automóvil, etc.) durante la pandemia pueden ser opciones adecuadas.

13. Reuniones

Es mejor evitar las reuniones presenciales y dar preferencia a las llamadas por teléfono, correos electrónicos o reuniones virtuales. Si es necesario organizar reuniones, organice el espacio de tal manera que permita mantener la distancia física.

14. Capacitación

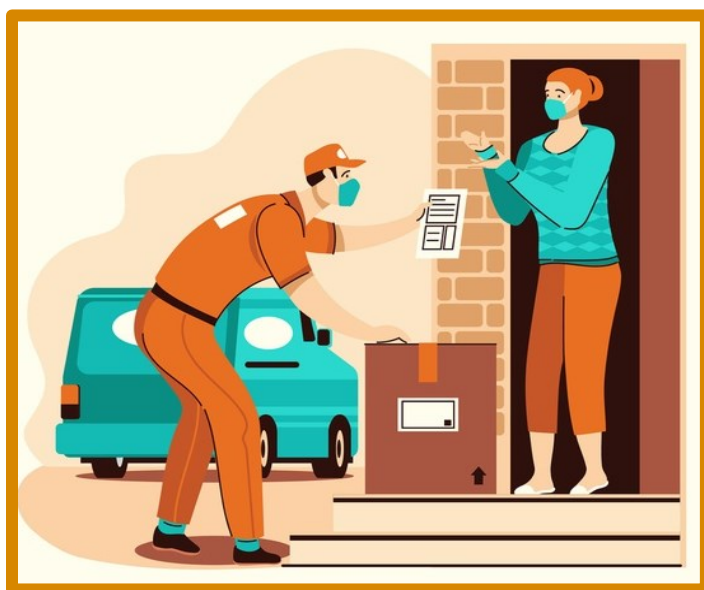
Es fundamental capacitar al emprendedor con respecto a su entorno, así como a los trabajadores con respecto a las medidas adoptadas para la prevención del riesgo de exposición al virus, así como en la manera actuar en caso de infección por COVID-19. La capacitación debería incluir el uso correcto, mantenimiento y desecho del equipo de protección personal (EPP).

Los programas de capacitación deberían ser accesibles para todos los trabajadores de la empresa, ser conducidos por personas competentes y cubrir las medidas adoptadas para minimizar la propagación del virus en el lugar de trabajo. Esto puede incluir higiene en el lugar de trabajo, distanciamiento físico, comportamientos saludables, entorno laboral, identificación y manejo de casos sospechosos de COVID-19 y, cuando sea necesario, el uso adecuado de EPP.

15. Trabajadores de transporte

Es de suma importancia ayudar a los trabajadores de reparto (delivery), los conductores de camiones y otros trabajadores de transporte a minimizar el contacto directo con los clientes y asegurar las prácticas de higiene personal, tales como el lavado de manos y el uso de desinfectante para manos.

Deben recibir instrucciones para limitar su contacto con los clientes, garantizar la higiene personal (lavado de manos / uso de desinfectante de manos) y tener acceso a los inodoros, vestuarios y duchas si es necesario, manteniendo la distancia física e higiene adecuada. Si no se puede evitar el contacto directo con los clientes u otros trabajadores, el empleador debe proporcionar el EPP. Las operaciones de pago deben realizarse preferiblemente por medios electrónicos (transferencia bancaria) o tarjeta de crédito a través de métodos sin contacto, siempre que sea posible.



16. Distanciamiento físico

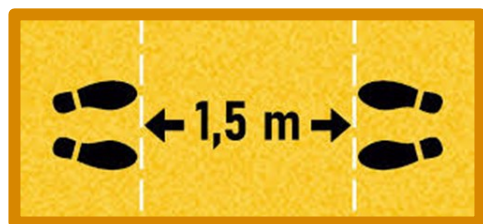
El trabajo debe organizarse de una manera que permita mantener una distancia física de al menos 1.5 metros de otras personas. Cuando este criterio no se pueda cumplir por ningún motivo, las acciones de mitigación alternativas pueden incluir actividades escalonadas, colocar a los trabajadores en el trabajo lado a lado o alejados el uno del otro en lugar de cara a cara; así como instalar separadores / barreras en todos los puntos de interacción regular y limpiarlas regularmente.



Los separadores / barreras deben ser continuas (sin aberturas ni espacios), impermeables (para bloquear las gotas respiratorias) y deben ser transparentes en lugares frecuentados por el público. Es importante que estas barreras no aumenten el riesgo de caídas o tropiezos y no impidan o retrasen una pronta evacuación de las personas en caso de emergencia (en caso de incendio, explosión, terremoto).

El uso unidireccional de pasillos y escaleras debe promoverse y señalizarse en consecuencia. Las marcas en el piso también son formas simples de marcar la distancia física requerida en el lugar de trabajo.

Los momentos de inicio y final de los turnos de trabajo pueden desafiar el mantenimiento de la distancia física correcta, pero las medidas organizativas, como reducir el contacto entre las diferentes secciones de la empresa en estos momentos, pueden ser útiles. Tener diferentes horarios de inicio / finalización también puede ser una buena opción.



17. Lavado de manos

Se debe proporcionar un espacio amplio de fácil acceso para que el personal, los clientes y los visitantes puedan lavarse las manos con agua y jabón, y desinfectarlas con antiséptico. Adicionalmente, es importante promover una cultura de lavado de manos. Esto debe incluir no sólo al personal, sino también para los trabajadores externos (por ejemplo, conductores de camiones), clientes, inspectores o visitantes. Instale puestos de lavado de manos o gel de alcohol (al 60%) en la entrada y en todo el lugar de trabajo / local. Las estaciones de lavado deben mantenerse limpias y permitir el lavado de manos con agua y jabón; también se debe contar con

instalaciones para permitir que las manos se sequen y contenedores para los materiales utilizados. Los letreros que muestran las instrucciones correctas para lavarse las manos deben mostrarse y ser fácilmente visibles en lugares prominentes para promover buenas prácticas.

¡Lávese bien las manos con frecuencia!



18. Desinfectante

Es conveniente colocar dispensadores de desinfectante para manos en espacios visibles en el lugar de trabajo y asegurar su recarga regularmente. Cuando no pueda usar agua y jabón, desinfecte sus manos completamente de manera regular con un desinfectante para manos a base de alcohol. Aplique una cantidad del tamaño de una moneda en sus manos. No hay necesidad de usar una gran cantidad del producto. Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz inmediatamente después de usar un desinfectante para manos a base de alcohol, ya que puede causar irritación y ser inflamables durante los primeros segundos de aplicación. No lo use antes del trabajo en caliente u otras actividades que puedan hacer que se encienda el desinfectante.

19. Limpieza

Debe promoverse una cultura de limpieza regular, con desinfectante, para los puestos de trabajo, las manillas de puertas, los teléfonos, los teclados y los objetos

de trabajo. Es muy importante que las áreas comunes, como los baños, sean desinfectadas. Asimismo, las superficies que se manipulan con frecuencia deberían limpiarse más a menudo. Dependiendo de las operaciones, se debe considerar la posibilidad de contratar servicios de limpieza y desinfección especializado.



El personal de limpieza puede tener un mayor riesgo de exposición al virus y otros peligros (por ejemplo, químicos, físicos y ergonómicos); por lo tanto, quienes conforman este equipo deben estar capacitados adecuadamente acerca de las medidas preventivas. Los empleadores deben proporcionarles el EPP adecuado, incluidas máscaras protectoras, guantes de goma, delantales, gorras y botas. Además, necesitarán contenedores de basura forrados con bolsas de plástico que se puedan vaciar sin tocar su contenido. Los materiales de limpieza (paños, agentes limpiadores y desinfectantes) siempre deben estar disponibles.

Los vehículos de la empresa también deberán limpiarse regularmente (manijas de las puertas, interiores) y equiparse con productos de higiene y desinfección de manos, toallas de papel y bolsas de basura. Asimismo, el equipo de uso colectivo debe limpiarse y desinfectarse entre cada usuario: limpiar y desinfectar pisos, grifos de agua, perillas de puertas con la mayor frecuencia posible. Estos elementos pueden ser fuentes de infección ya que muchas personas los usan todos los días.

20. Ventilación

Se debe mejorar la ventilación y proporcionar más aire de reposición limpio en los espacios y operaciones con alto riesgo de exposición al virus. El aumento de la ventilación, a través de aireación natural o ventilación artificial, es una medida efectiva para eliminar el virus asociado a gotas muy finas (las que pueden flotar en el aire y viajar distancias más largas). Además, mejora la higiene y la calidad del aire.

Abra las ventanas para aumentar la ventilación. El flujo de aire fresco reduce el riesgo de exposición al virus.

21. Higiene respiratoria

Es muy importante promover y comunicar una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, tal como cubrir la boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar.

La higiene respiratoria es parte de la higiene personal. Este simple hábito limita en gran medida la dispersión de las gotas respiratorias en el medio ambiente y disminuye el riesgo de contaminar sus manos. Deseche el pañuelo usado inmediatamente después de su uso en el contenedor de basura cerrado más cercano y luego lávese y seque (desinfecte) sus manos.



Si no hay pañuelos disponibles, estornude o tosa en el codo y no en la mano. Esto puede ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias y COVID-19.

22. Distancia social

Asegure la distancia social en el lugar de trabajo y mantenga a todas las personas alejadas de "sitios de congregación" lo más posible.

La densidad de personas en el local debe reducirse asegurando un espacio físico de al menos 1.5 metros de distancia para los sitios de trabajo y espacios comunes, incluidas depósitos y las cocinas.



Las mesas y las sillas deben colocarse lo suficientemente separadas. Para evitar las colas, la distancia de seguridad se puede marcar fácilmente con cintas adhesivas en el piso frente a los mostradores de alimentos, los puntos de recojo y eliminación de

desechos.

Cuando se brinda el servicio de comidas, para evitar reunirse en cafeterías, cocinas o comedores, una opción posible es proporcionar alimentos en caja y agua embotellada. Se le indicará al personal que entre en la habitación, uno por uno, su turno para recoger sus alimentos y bebidas.

Se deben colocar letreros en la entrada de los baños y vestuarios para permitir solo un usuario a la vez. Alternativamente, se deben aplicar medidas adecuadas para garantizar el distanciamiento físico (por ejemplo, con divisores de habitación, particiones y otras medidas)

23. Mascarillas y toallas de papel

Se debe proporcionar mascarillas de protección apropiadas y poner a disposición toallas de papel en los lugares de trabajos para su uso por parte de las personas que desarrollan una secreción nasal o tos. También es importante disponer contenedores cerrados para la eliminación higiénica de estos elementos.



Use una mascarilla correctamente y en todo lugar público. ¡Es la más eficaz protección hasta hoy!

24. Aislamiento en el lugar de trabajo

Es fundamental el aislamiento de cualquier persona que desarrolle los síntomas de COVID-19 en el lugar de trabajo, mientras se espera su traslado a un centro de salud apropiado; así como organizar la desinfección de su lugar de trabajo y la vigilancia de la salud de las personas que hayan tenido un contacto cercano.

Nota: en el caso de que una persona desarrolle síntomas en el lugar de trabajo, se deben hacer arreglos para su aislamiento inmediato en una habitación separada. El

EPP debe serle entregado de manera segura (por ejemplo, se puede colocar previamente el equipo en la habitación donde el trabajador sintomático se aislará temporalmente). Si eso es imposible, deberá en la puerta de la sala de aislamiento, donde la persona sintomática puede recogerlo, sin entrar en contacto con nadie. Los empleadores deben seguir estrictamente las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

Debe recordarse que, si bien la mayoría de los pacientes con COVID-19 muestran síntomas leves, los síntomas graves (como dificultad para respirar) requieren de atención médica urgente en un centro de salud adecuado.

Las empresas deberán desinfectar el entorno laboral de acuerdo con las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. Se debe proporcionar colaboración empresarial en caso de que los compañeros de trabajo y otras personas necesiten ser rastreados como posibles contactos del trabajador infectado.

Los trabajadores que hayan tenido COVID-19 regresaran al trabajo tras haber cumplido con los requisitos establecidos por las autoridades nacionales o locales. Todo tipo de discriminación, culpas o estigma deben ser evitados.

25.Licencias y beneficios

De acuerdo con la normativa nacional, se debe ampliar el acceso a licencia remunerada por enfermedad, prestaciones por enfermedad y licencia parental/por cuidado; así como informar sobre estas medidas a todos los trabajadores.

Es una buena práctica que los trabajadores que han contraído COVID-19 reciban licencia por enfermedad o beneficios por enfermedad siempre que estén incapacitados para trabajar, para compensar la suspensión de las ganancias que sufren como consecuencia. Todos los trabajadores tienen derecho a recibir información adecuada sobre los beneficios regulares o ampliados.

26.Información sobre el derecho de los trabajadores a retirarse de peligro inminente y grave

Se debe informar a los trabajadores sobre su derecho a alejarse de una situación de trabajo, o a interrumpirla, cuando ésta entraña un riesgo inminente y grave para su vida y su salud, de acuerdo a la legislación nacional. Para ello, deberá establecerse y cumplirse procedimientos e informar inmediatamente al supervisor directo de la situación.

27. Comunicación con los trabajadores

Se debe mantener la comunicación con los trabajadores enfermos y sus familias, así como con los trabajadores que trabajan temporalmente para garantizar la asistencia necesaria de la empresa y brindar apoyo moral. Esta comunicación puede realizarse a través de internet o por teléfono.



28. Riesgos psicosociales

Es importante ayudar a los trabajadores a gestionar cualquier riesgo psicosocial emergente y promover/mantener los de estilos de vida saludables, incluyendo dieta, descanso, sueño, ejercicio y contacto social con amigos y familiares.

Asegúrese de que las nuevas formas de trabajo (por ejemplo, el teletrabajo) funcionen correctamente y no generen o empeoren los riesgos psicosociales. Durante un brote como la COVID-19, toda la población está sometida a un mayor estrés que puede tener graves efectos sobre la salud mental, especialmente en los casos en que se impone el aislamiento obligatorio en el hogar. Los sentimientos de incertidumbre pueden sumarse a la ansiedad provocada por nuevas formas de trabajo. Esto aumenta la necesidad de fortalecer el contacto con personas que trabajan desde el hogar y trabajadores enfermos.

Mantenerse en contacto con los trabajadores también servirá para darse cuenta si los trabajadores necesitan soporte técnico o psicosocial adicional. Ahora más que nunca, las empresas deberían alentar y aconsejar a sus trabajadores a adoptar y mantener un estilo de vida saludable, ya que una dieta equilibrada y un sueño adecuado parecen influir positivamente en la función inmune, mientras que el ejercicio tiene un impacto positivo en el estado de ánimo. El ejercicio debe promoverse especialmente entre los trabajadores confinados en el hogar.

29. Mantenerse en casa

De acuerdo con la orientación de las autoridades locales, es importante promover y dar las facilidades para que sus trabajadores con síntomas sospechosos de COVID-19 no atiendan al lugar de trabajo, así como seguir la orientación de las autoridades locales.

La mayoría de los países han establecido instrucciones para el público (por ejemplo, líneas telefónicas especiales con servicio las 24 horas por personal sanitario capacitado) para seguir en caso de tener síntomas consistentes con COVID-19.



Los servicios de salud ocupacional supervisan el monitoreo de la salud de los trabajadores en el lugar de trabajo y, por lo tanto, son responsables de rastrear los casos confirmados y sospechosos, hacer seguimiento de cualquier posible contagio e instruir a los trabajadores acerca de la cuarentena; así como notificar a las autoridades de salud pública y seguridad y muchas otras funciones.

Si tiene síntomas de COVID-19, quédense en casa y siga las indicaciones de las autoridades sanitarias locales.

30. Orientación para los trabajadores

Se debe orientar a los trabajadores a que, ante cualquier condición de salud seria (incluyendo problemas para respirar), presentación de síntomas o viajes recientes, llamen a su proveedor de servicios de salud o al departamento de salud pública local.

La información pertinente (números de teléfono y otra información de contacto) debe estar disponible para todos los trabajadores y publicada en el lugar de trabajo. La información sobre viajes recientes (nacionales e internacionales) debe comunicarse a las autoridades sanitarias, ya que podría ser necesario rastrear sus contactos de viaje (por ejemplo, pasajeros en el mismo avión, tren o barco, asistentes de reuniones de negocios, personal del hotel, etc.). Durante viajes de negocios, se contactará al

empleador.

31. Plan de acción y seguimiento

La lista de comprobación del plan debe estar adecuado cumplir con las normas legales en ese sentido podemos usar la “Lista de chequeo de vigilancia de la COVID-19” emitida por la R.M. 448-2020-MINSA que tiene actual vigencia. Más allá de la crisis inmediata, también existen preocupaciones sobre la reanudación de la actividad económica de una manera que sostenga el progreso logrado en la supresión de la transmisión del virus que causa la COVID-19.

Es una herramienta simple para ayudar a las empresas a preparar su respuesta a la pandemia de la COVID-19 que es totalmente compatible con las 30 acciones vistas líneas arriba.

► Lista de vigilancia y chequeo de la COVID-10

(R.M. 448-2020-MINSA)

Elemento	Cumple (sí/no/en proceso)	Detalles/pendientes/por mejorar
Limpieza del centro de labores (detallar espacios)		
Desinfección del centro de labores (detallar espacios)		
Se evalúa la condición de salud de todos los trabajadores periódicamente		
Se toma de temperatura diaria en forma aleatoria		
Se llena de sintomatología de la COVID-19		
3. Se aplican las pruebas serológicas cuando lo ameriten		
Casos sospechosos		
Se aplica la ficha epidemiológica de la COVID-19 establecida por MINSA a todos los casos sospechosos en trabajadores de bajo riesgo		
Se identifica de contactos en casos sospechosos.		
Se comunica a la autoridad de salud de su jurisdicción o EPS para el seguimiento de casos correspondiente.		
Se realiza seguimiento clínico a distancia diariamente al		

trabajador identificado como sospechoso		
Medidas de higiene		
Se aseguran los puntos de lavado de manos con agua potable, jabón líquido o jabón desinfectante y papel toalla		
Se aseguran puntos de alcohol para la desinfección de manos		
Se ubica un punto de lavado o de dispensador de alcohol en el ingreso del centro de trabajo		
Los trabajadores proceden al lavado de manos previo al inicio de sus actividades laborales. Se colocan carteles en las partes superiores de los puntos de lavado para la ejecución adecuada del método de lavado correcto o el uso de alcohol para la higiene de manos.		
Se colocan carteles en las partes superiores de los puntos de lavado para la ejecución adecuada del método de lavado correcto o el uso de alcohol para la higiene de manos.		
Sensibilización acerca de la prevención del contagio en el centro de trabajo		
Se difunde información sobre la COVID-19 y los medios de protección laboral en lugares visibles		
Se difunde la importancia del lavado de manos, el hábito de toser o estornudar cubriéndose la boca con la flexura del codo, de no tocarse el rostro y otras prácticas de higiene		
Todos los trabajadores utilizan mascarilla de acuerdo al nivel de riesgo del puesto de trabajo		
Se facilitan medios para responder las inquietudes de los trabajadores respecto a la COVID-19		
Medidas preventivas		
Se dispone de adecuadamente ventilados		
Se cumple con el distanciamiento social de 1 metro entre trabajadores, además del uso permanente de protector respiratorio, mascarilla quirúrgica o comunitaria según corresponda.		

Existen medidas de protección a los trabajadores en puestos de atención al cliente, mediante el empleo de barreras físicas		
Se evita las conglomeraciones durante el ingreso y la salida del centro de trabajo		
Se establecen puntos estratégicos para el acopio y entrega de EPP		
Se entrega EPP de acuerdo al riesgo del puesto de trabajo El trabajador utiliza correctamente el EPP		
El trabajador utiliza correctamente el EPP		
Medidas preventivas colectivas (ejemplo: talleres online sobre primeros auxilios psicológicos, apoyo emocional; difusión de Información sobre la COVID-19, etc.)		
Vigilancia de la salud del trabajador		
Se controla la temperatura corporal de cada trabajador		
Se indica evaluación médica de síntomas a todo trabajador que presente temperatura corporal mayor a 38.0° C		
Se consideran medidas de salud mental (especificar)		
Se registra en el SICOVID a todos los trabajadores que pasen por una prueba de la COVID-19		
Se facilita el aislamiento domiciliario, cubierto por descanso médico y por un tiempo no menor a 14 días, a aquellos trabajadores diagnosticados con la COVID-19		
Se otorga licencia por un tiempo de 14 días a aquellos trabajadores que, por haber presentado síntomas o haber estado en contacto con un caso positivo de la COVID-19, cumplen cuarentena		

Esta es una guía con los componentes mínimos que se deben considerar. Las entidades públicas empresas públicas y privadas, entre otras, pueden agregar los elementos que consideren necesarios para el uso adecuado de la herramienta.



Ejercicio 5

Bioseguridad COVID-19 en su emprendimiento

1. De la lista de chequeo de vigilancia de la COVID-19, ¿qué puntos no cumple su emprendimiento?

2. ¿Como le puede cumplirlos? Apóyese en la tabla con 30 puntos de control

Anexos

► Ideas de mejoramiento empresarial

Nombre de el/la emprendedor/a:

Fecha:

La cooperación en el lugar de trabajo – ideas de mejoras		Valoración:			
1.					
2.					
3.					
4.					
Por qué es importante un lugar de trabajo seguro y saludable – ideas de mejoras		Valoración:			
1.					
2.					
3.					
4.					
La seguridad y salud en la pandemia COVID-19 – ideas de mejoras		Valoración:			
1.					
2.					

3.					
4.					

Desarrollo de un plan de preparación del emprendimiento – ideas de mejoras		Valoración:			
1.					
2.					
3.					
4.					

► Plan de mejoramiento del emprendedor (PME)

Empresa:				Fecha:			
Participantes:				Formador/a(s):			
Ref.	Proyecto y actividades	Persona responsable	Indicador / evidencia de progreso	Fecha de inicio	Fecha de finalización prevista	Fecha de finalización real	Comentarios
1	Proyecto 1:						
	1.1						
	1.2						
	1.3						
	1.4						
	Proyecto 2:						
	2.1						
	2.2						

2	2.3							
	2.4							
	Proyecto 3:							
	3.1							
	3.2							
	3.3							
	3.4							