



Organización
Internacional
del Trabajo



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

Emprende Segur@



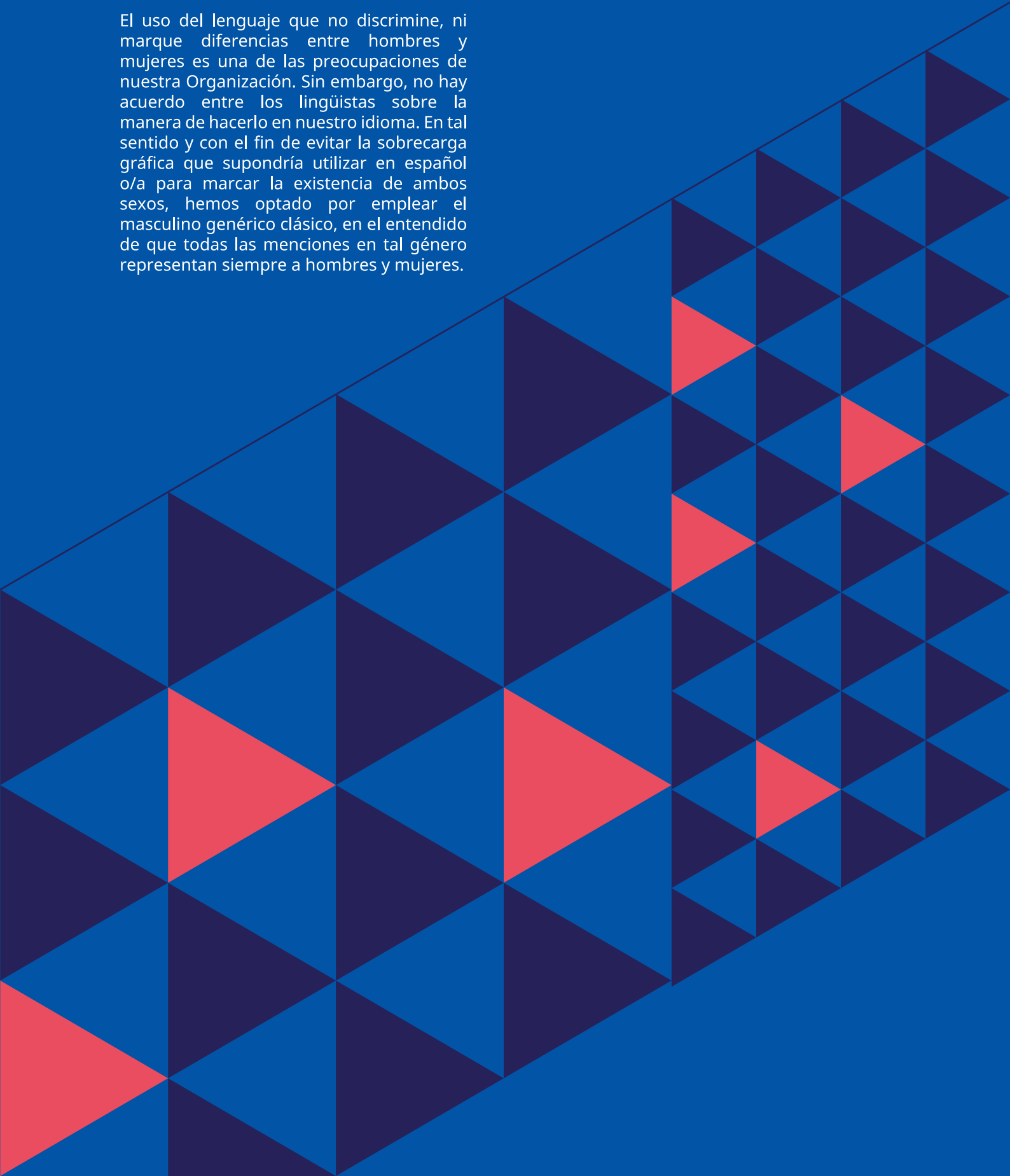


► **Guía Práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)**

Prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo de Ecuador

ADVERTENCIA

El uso del lenguaje que no discrimine, ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en nuestro idioma. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.



RESUMEN DE LA GUÍA

La presente Guía será una referencia para la preparación y respuesta en la prevención y mitigación ante la epidemia de la COVID-19. Contiene las acciones que permiten la implementación de mecanismos de apoyo para la recuperación económica y de los medios de vida de trabajadores independientes, de aquellos en situación de informalidad y de quienes han tenido que volver a sus labores diarias. De esta manera, se propicia la transición adecuada hacia el empleo decente tanto de nacionalidad ecuatoriana como migrantes.

La Guía incluye tres componentes:

► **Marco legal**

Descripción del marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19, para todas las empresas (micro, pequeñas medianas y grandes) que operan a lo largo del territorio ecuatoriano.

► **Salud en el trabajo:**

Conocimiento de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2.

► **Seguridad y salud en el trabajo**

Elementos de seguridad y salud para la efectiva elaboración e implementación de un Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo.

Contenido

1.	Introducción.....	7
2.	Justificación.....	9
3.	Objetivos.....	11
4.	Marco legal.....	13
	Introducción.....	14
	Derecho al trabajo	15
	Obligaciones del empleador.....	15
	Obligaciones del trabajador	15
	Reactivación econ ómica.....	16
	Ley Orgánica Apoyo Humanitario	17
	Movilidad Humana	18
	Regulación y Estatus Migratorio.....	18
	Mecanismos de protección para personas en condición de movilidad.....	18
5.	Salud: COVID-19.....	19
	¿Qué es la COVID-19?.....	20
	¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?.....	20
	¿Es posible contagiarse de la COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?.....	21
	Pruebas para detectar el virus.....	21
	¿Cómo interpretar los resultados de IgM e IgC?.....	22
	¿Cómo y cuándo debo lavarme las manos?.....	23
	Frente a la medida de distanciamiento físico ¿Por qué 2 metros de distancia y cómo calcularlos?	24
	Uso de la mascarilla	25
	Formas de contagio del coronavirus	26
	Nivel de riesgo de contagio según el lugar	27
	Principales personas en riesgo	26
	Tratamiento para la COVID-19.....	27
	Preguntas frecuentes.....	28

6.	Acciones de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en Ecuador - Seguridad y Salud en el Trabajo.....	29
	Implementación del Plan de Acciones de Preparación y Respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19.....	30
	Teletrabajo	34
	Evaluación y seguimiento de medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo	
	Variables a considerar en el Plan.....	35
7.	ANEXOS.....	36
	Contactos telefónicos de emergencia.....	37
	¿Qué hacer si un trabajador se contagia de la COVID-19?	38
	Fuentes de información bibliográfica.....	38



Organización
Internacional
del Trabajo

I. Introducción

La presente Guía Práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Ecuador brinda información clara que permitirá desarrollar acciones concretas ante la presente pandemia. El propósito es que se reconozcan y atiendan los riesgos específicos a los que se pueden exponer las personas en los lugares de ocupación laboral, así como las posibles fuentes de exposición, las medidas preventivas, de control y mitigación, entre otros aspectos.

Es importante resaltar que durante una situación de emergencia sanitaria, como en el caso de esta pandemia, es prioridad para Ecuador proteger la salud y seguridad de las personas trabajadoras y disponer de protocolos específicos para la reactivación y continuidad de las actividades productivas.

En este caso, las acciones de prevención, control y mitigación para la COVID-19 se encuentran dentro de las actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo. Complementan las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se tienen en consideración en los Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la legislación nacional vigente, aplicables a las empresas de las diferentes actividades económicas.

La Guía brinda información general para el conocimiento de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. También describe el marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19 para todas las empresas, ya sean micro, pequeñas, medianas o grandes, que operan a lo largo del territorio nacional. La Guía además proporciona elementos de seguridad y salud para la efectiva elaboración e implementación de un Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo. Asimismo, imparte información sobre salud mental, respecto al equilibrio entre la persona y su entorno, priorizando que se alcance su bienestar y calidad de vida.

La Guía podrá ser utilizada como una herramienta de referencia y consulta para desarrollar, en los lugares de trabajo, sus propios protocolos de prevención, control y mitigación frente a la COVID-19. Esto teniendo en cuenta sus necesidades y condiciones, la complejidad y características particulares de las tareas que se realizan en cada sector, de manera que se faciliten los procesos de reactivación y continuidad de las actividades productivas.

Pandemia: es la propagación mundial de una nueva enfermedad epidémica que ataca a muchos países o a muchos individuos a lo largo de un área geográficamente extensa. Una epidemia es la presencia de una enfermedad con frecuencia inusualmente mayor dentro de un área geográfica o un determinado país y durante un período de tiempo.



II. Justificación

Hola, soy, Beto y a través de esta Guía te enseño cómo volver al trabajo con el máximo cuidado frente a la COVID - 19



La pandemia de la COVID-19 ocasionada por el coronavirus de tipo 2, causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2), se ha extendido, siendo Ecuador el tercer país con mayor número de casos en Sudamérica. Hay que tomar en cuenta que estos datos se actualizan todos los días, tanto con respecto a los contagios como a los fallecidos.

Además de ser una amenaza para la salud pública, las perturbaciones a nivel económico y social ponen en peligro los medios de vida a largo plazo y el bienestar de millones de personas. Los gobiernos, las personas trabajadoras y los empleadores tendrán un papel decisivo en la lucha contra este virus, pues han de velar por la seguridad y la salud de las personas trabajadoras y la sostenibilidad de los puestos de trabajo y las empresas que tienen que seguir produciendo. La OIT promueve políticas para garantizar el trabajo decente en el mediano plazo, así como

la recuperación del empleo, el fortalecimiento de la protección social, la promoción del diálogo social, la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Ante esta crisis sanitaria, se requiere generar información, en el corto plazo, sobre su impacto en las condiciones de trabajo de aquellas instituciones públicas y organizaciones privadas que desarrollan, en la actualidad, actividades esenciales en sectores como salud, transporte y alimentación. Para ello, es importante contar con instrumentos de información pertinente sobre las características de la pandemia, así como las medidas que deben implementarse en los lugares de trabajo, para proteger la salud de las personas trabajadoras y para que las empresas puedan preservar puestos de trabajo y mantener ingresos y salarios en condiciones estables.

El proyecto ejecutado por la OIT busca contribuir a la reactivación económica y recuperación de medios de vida de las micro, pequeñas y medianas empresas PYMES y de los trabajadores independientes e informales, afectados por el impacto socioeconómico de la pandemia causada por la COVID-19 en Quito, Guayaquil, Cuenca, Manta y Santo Domingo.

El proyecto abarca a un 50% de beneficiarios de origen nacional y a un 50% de beneficiarios en situación de movilidad humana. Esta colaboración externa se enmarca en el tercer componente del proyecto piloto: la generación de condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo

III. Objetivos

▶ Objetivo general

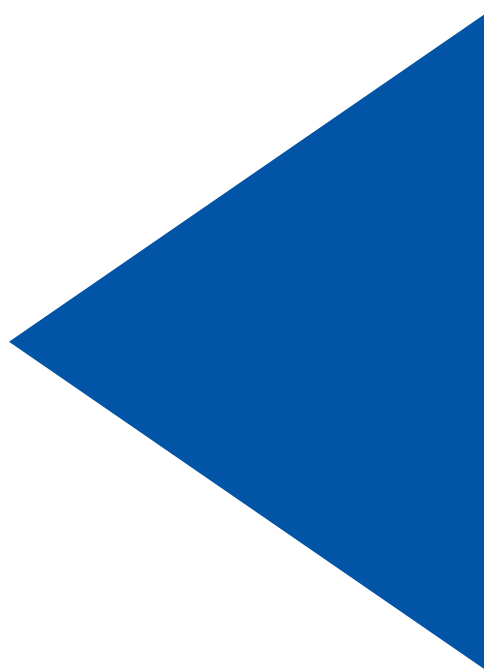
Desarrollar una herramienta práctica de SST y bioseguridad para la definición de acciones de promoción, prevención y mitigación de la COVID-19.

▶ Objetivos específicos

1. Difundir información sobre la enfermedad de la COVID-19 para educar a la población en la prevención de su contagio.

2. Conocer el marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19 en todos los lugares de trabajo del territorio nacional.

3. Brindar elementos fundamentales en materia de bioseguridad, para la implementación de acciones de prevención, control y mitigación de la COVID-19.





IV. Marco Legal

La OIT, en el contexto de la enfermedad de la COVID-19, promueve el respeto de las normas internacionales del trabajo y constituye una garantía de que las personas trabajadoras, las personas empleadoras y los gobiernos mantienen condiciones de trabajo decente mientras enfrentan la pandemia.

Las normas internacionales del trabajo promueven un enfoque centrado en las personas para abordar la crisis y el período de recuperación posterior. Permiten identificar las categorías específicas de las personas trabajadoras y fomentan una cultura de diálogo social y de cooperación en el lugar de trabajo. Responden a la evolución del mundo del trabajo y tiene el propósito de proteger a las personas trabajadoras, considerando las necesidades de las empresas sostenibles. La Guía se basa en una serie de convenios fundamentales y técnicos, así como de recomendaciones, que enuncian los principios y derechos fundamentales en el trabajo en los que se enmarca la enfermedad de la COVID-19.

A su vez, la Guía se sustenta en las directrices de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y la

Salud en el Trabajo, del departamento de Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH); y además en las leyes y en los reglamentos nacionales. Asimismo, se fomenta la responsabilidad y el deber de la persona empleadora, la que debe mostrar un liderazgo y compromiso firme con respecto a las actividades de seguridad y salud en la organización.

En Ecuador, debido a la pandemia provocada por la COVID-19, se determinó una declaratoria de Estado de Excepción en el territorio nacional y una declaratoria de emergencia sanitaria. El objetivo es implementar acciones de prevención, control y mitigación en todos los lugares de trabajo, de manera que se garantice la seguridad y salud en el trabajo de las poblaciones expuestas en las micro, pequeñas, medianas y grandes empresas. En cumplimiento de lo establecido en la Constitución de la República del Ecuador y en el contexto internacional y nacional, es necesario aplicar en todos los lugares de trabajo las normas y los lineamientos emitidos por las autoridades.

A continuación, se describen los principales instrumentos:

ECUADOR EN LA EMERGENCIA SANITARIA



▶ Derecho al trabajo

¿Qué es derecho al trabajo?

“Toda persona tiene derecho al trabajo. El derecho al trabajo es la base para la realización de otros derechos humanos y para una vida en dignidad, incluye la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo libremente escogido o aceptado. En la realización progresiva de este derecho, los Estados están obligados a garantizar la disponibilidad de orientación técnica y profesional, y a tomar las medidas apropiadas para crear un entorno propicio para que existan oportunidades de empleo productivo. Los Estados deben garantizar la no discriminación en relación con todos los aspectos del trabajo. El trabajo forzoso está prohibido por el derecho Internacional”

▶ Obligaciones del Empleador

- ✓ Celebrar un contrato de trabajo.
- ✓ Inscribir el contrato de trabajo en el Ministerio del Trabajo.
- ✓ Afiliar al trabajador al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), a partir del primer día de trabajo, incluso si es contrato a prueba.
- ✓ Tratar a los trabajadores con la debida consideración, no profiriendo maltratos de palabra o de obra.
- ✓ Pagar el sueldo básico.
- ✓ Pagar horas extras y suplementarias.
- ✓ Pagar décimos tercero y cuarto sueldos.
- ✓ Pagar los fondos de reserva a partir del segundo año de trabajo.
- ✓ Pagar una compensación por el salario digno.
- ✓ Pagar utilidades si la empresa tiene beneficios.
- ✓ Cumplir con las 8 horas de trabajo.

OBLIGACIONES DEL EMPLEADOR



▶ Obligaciones del trabajador

- ✓ Cumplir el contrato a cabalidad. Es decir, llevar a cabo las actividades establecidas, con esmero y dedicación, respetando los horarios, los tiempos y el lugar convenidos.
- ✓ Mantener un comportamiento respetuoso en el lugar de trabajo.
- ✓ Restituir aquellos materiales o instrumentos que por negligencia han sufrido algún daño y velar por el buen uso y mantenimiento del local y los materiales de trabajo.
- ✓ Cumplir con el reglamento interno de la empresa.
- ✓ Dar aviso de forma anticipada al empleador cuando, por justa causa, tenga que faltar al trabajo.
- ✓ Comunicar al empleador o a su representante sobre los posibles peligros que amenacen la integridad y los intereses de trabajadores o empleadores, o de daños materiales que puedan poner en peligro sus vidas.
- ✓ Saber mantener en secreto todos los aspectos técnicos, comerciales o de fabricantes de los productos, en cuya elaboración participe de forma directa o indirecta o de los que tenga conocimiento por las tareas que ejecuta.
- ✓ Cumplir con las medidas higiénicas y preventivas que impongan las autoridades.
- ✓ Trabajar fuera del horario normal de trabajo y aún en los días feriados, cuando estén en peligro los intereses del empleador o de los compañeros de trabajo. En este caso, tendrá derecho a horas extras tal como lo establece la ley.
- ✓ Respetar las demás normas establecidas en el contrato de trabajo.

▶ Reactivación económica en el marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria

Le corresponde al empleador tomar las medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo acorde con los riesgos laborales propios de sus actividades, y prever la movilidad de los trabajadores y trabajadoras, así como la logística requerida que permitan a sus trabajadores cumplir sus jornadas presenciales teniendo como prioridad evitar la propagación de la COVID-19.

Los empleadores se asegurarán de que en las áreas comunes del centro de trabajo se cumplan los protocolos de distanciamiento social establecidos.

Los grupos de atención prioritaria y los grupos con mayores factores de riesgo para la COVID-19 mantendrán el teletrabajo emergente.

Será obligación de los trabajadores y las trabajadoras acatar todas las normas y procedimientos de prevención establecidos por el empleador, para brindar sus servicios.

Se analizará la posibilidad de mantener la modalidad de teletrabajo emergente a los trabajadores y a las trabajadoras que tengan a su cargo el cuidado de niños, niñas en etapa escolar, si la naturaleza del trabajo lo permite

▶ Ley Orgánica de Apoyo Humanitario

Los temas más relevantes en relación con la Ley de Apoyo Humanitario son los siguientes:

- ✓ Reducción de la jornada laboral y acuerdo entre las partes.
- ✓ Despidos por fuerza mayor.
- ✓ Nuevos emprendimientos.
- ✓ Cobertura de salud del IESS.

- ✓ Prórroga de pago de deudas.
- ✓ Acuerdo de pagos con empresas, negocios y personas.
- ✓ Suspensión de desahucio por el arrendador.



▶ Movilidad humana

¿Qué derechos tienen las personas en condición de movilidad humana?

La legislación ecuatoriana garantiza la protección y promoción de los derechos de las personas en situación de movilidad humana, tanto en su Constitución (CRE-2008), como en la Ley Orgánica de Movilidad Humana (LOMH 2017).

Ecuador ante el derecho de las personas a migrar y que no se identificará ni se considerará a ningún ser humano como “ilegal” por su condición migratoria (CRE Art. 40).

Los principales derechos son los siguientes:

- ✓ Derecho a la libre movilidad.
- ✓ Derecho a solicitar una condición migratoria.
- ✓ Derecho a la información migratoria.
- ✓ Derecho a la participación y organización.
- ✓ Acceso a la justicia en igualdad de condiciones.
- ✓ Integración de niños, niñas y adolescentes.

▶ Procesos para regularización del estatus migratorio en el marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria

Requisitos y documentos necesarios para el ingreso, la permanencia y la salida de Ecuador:

- ✓ Documento válido que acredite la identidad.
- ✓ Visa vigente correspondiente.
- ✓ Los menores de edad deben entrar acompañados de sus padres o de quien ejerza la patria potestad.
- ✓ Si solo ingresa con un padre, debe presentar la autorización de salida del menor por parte del otro padre.

▶ Mecanismos de protección y adecuado acceso al derecho al trabajo para personas en condición de movilidad

El artículo 9 de la Constitución de la República establece que las personas extranjeras que se encuentran en el territorio ecuatoriano tendrán los mismos derechos y deberes que los ecuatorianos.

En el artículo 40 se reconoce el derecho a migrar y se determina que no se identificará ni se considerará a ningún ser humano como ilegal por su condición migratoria.

Los ciudadanos extranjeros que vayan a prestar sus servicios en el sector privado, que tengan la condición migratoria de residente temporal o residente permanente que la Ley de Movilidad Humana les faculte, podrán realizar actividades laborales.

De tal forma, las personas extranjeras que deseen trabajar en el sector privado en Ecuador no requieren autorización laboral, incluidos/as los/las artistas extranjeros/as que realicen eventos programados. Sin embargo, se deberá llevar a cabo el registro del contrato.

El artículo 34 de la Constitución de la República establece que el derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado, que se registrará, entre otros, por el principio de solidaridad.

El artículo 1 de la Ley Orgánica de Movilidad Humana reconoce como grupos en movilidad humana a emigrantes, inmigrantes, personas en tránsito, personas ecuatorianas retornadas, quienes requieran de protección internacional, víctimas de los delitos de trata de personas y de tráfico ilícito de migrantes, y sus familiares.



V. Salud: COVID-19

► Información sobre la COVID-19

¿Qué es la COVID-19?

En este módulo te cuento ¿Qué es la COVID - 19 ?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva causada por el coronavirus (SARS-CoV-2), que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da de individuo a individuo, a través del aire, al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de alguien enfermo, al pasar la mano por un objeto o superficie contaminado con el virus y luego llevarse la mano a la boca, la nariz o los ojos, antes de lavarse las manos.

► ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Esté atento a los signos de advertencia de emergencia de la COVID-19. Si alguien presenta alguno de estos signos, busque atención médica de emergencia de inmediato:

Síntomas del COVID-19

Tos, fiebre o dolor de cabeza durante los últimos 7 días, acompañados de los siguientes síntomas:



Dificultad para respirar



Dolor de articulaciones



Dolor muscular



Dolor de garganta / ardor



Escorrimiento nasal



Enrojecimiento de ojos



Dolor torácico

- ✓ Dificultad para respirar.
- ✓ Dolor o presión persistente en el pecho.
- ✓ Confusión.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Fiebre sobre los 38 grados centígrados.
- ✓ Incapacidad de despertarse o permanecer despierto.
- ✓ Coloración azulada en los labios o el rostro.
- ✓ Incapacidad de despertarse o permanecer despierto.
- ✓ Coloración azulada en los labios o el rostro .

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles.

Comuníquese con los centros de información: ECU 9-1-1 y 140 por cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas –como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer– tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas, de cualquier edad, que tengan fiebre o tos, y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse, deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico, para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

Llame a su centro de emergencia local y notifique al operador que necesita atención para alguien que tiene o podría tener la COVID-19.

▶ ¿Es posible contagiarse de la COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

La principal forma de propagación de la COVID 19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio.

Se sabe de personas que no presentan síntomas o muestran solo un cuadro sintomatológico muy leve o moderado. En estos casos, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el tiempo promedio en que se registró la replicación del virus competente, es decir, material genético que puede resultar contagioso, es de 10 a 15 días. Este tiempo se mide desde el inicio de los síntomas. En cambio, en el caso de pacientes que presentan síntomas graves, se ha podido determinar que pueden contagiar la enfermedad de 10 a 20 días después del inicio de los síntomas.

Las personas asintomáticas también pueden contagiar. Son aquellas a las que el diagnóstico viral les da positivo, pero al examinarlas o preguntarles no tienen síntomas. Esto puede deberse a causas asociadas a la susceptibilidad genética, es decir, a las características propias de cada persona, que se heredan y que dan la posibilidad de infectarse y de reaccionar ante el virus, a pesar de no haber recibido la vacuna o el medicamento contra el virus. Por ejemplo, hay personas que, ante un dolor de cabeza, un malestar general e incluso algo de fiebre, no lo perciben ni lo manifiestan.

▶ Pruebas para detectar el virus

Disponer de herramientas para un diagnóstico rápido de casos es esencial para identificar, aislar y tratar a los pacientes afectados, y así contribuir a mitigar la propagación y expansión de la enfermedad.

Mediante la **PCR** (sigla en inglés de “reacción en cadena de la polimerasa”) se localiza y amplifica un fragmento de material genético, que en el caso del coronavirus es una molécula de ácido ribonucleico (ARN). Si, tras este análisis en un laboratorio de microbiología de una muestra respiratoria de una persona sospechosa de estar infectada la prueba detecta ARN del virus, el resultado es positivo y se confirma que esa persona está infectada por el SARS-CoV-2.

La disponibilidad de resultados de PCR en el mismo día permite realizar una detección rápida de casos, que se complementa con técnicas de imagen y un asesoramiento médico y farmacológico

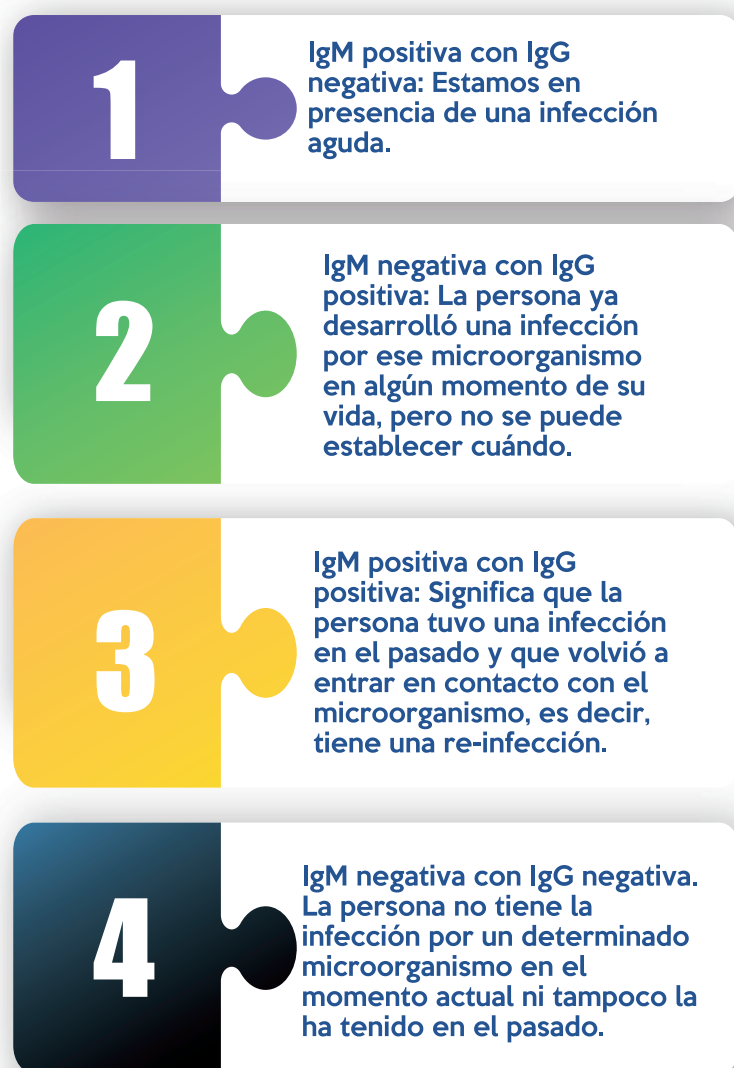
Si la técnica de PCR no detecta el material genético del virus, la persona no estaría infectada; cuando hay una sospecha clínica importante, se debe realizar otra prueba para asegurar que el paciente no está infectado por el virus.

Los **test rápidos** basados en la detección de antígenos, no de anticuerpos, que son sustancias o proteínas del coronavirus SARS-CoV-2, son pruebas rápidas, pues ofrecen resultados en 10 minutos. En lugar de detectar propiamente al virus SARS-CoV-2 (causante de la COVID-19), este test o prueba serológica detecta nuestra respuesta inmunológica contra el patógeno. Es decir, a través de una gota de sangre, el test detecta los anticuerpos que produce el organismo mientras está respondiendo o ha respondido, en algún momento, a esta infección.

Estos anticuerpos son los IgM (inmunoglobulina M) y los IgG (inmunoglobulina G), que se adhieren al virus para desactivarlo o eliminarlo.

▶ ¿Cómo interpretar los resultados de IgM e IgG?

Mediante exámenes llevados a cabo en una muestra de sangre. Los resultados pueden interpretarse así:



▶ ¿Cómo y cuándo debo lavarme las manos?



Cuando una persona no se lava o desinfecta las manos, puede transmitir bacterias, virus y parásitos, ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirectamente (mediante superficies). Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.

Por eso, es importante lavarse y desinfectarse las manos en las siguientes ocasiones:

- ✓ Antes y después de manipular alimentos.
- ✓ Antes de comer o beber.
- ✓ Después de manipular basura o desperdicios.
- ✓ Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- ✓ Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar, y luego de cambiarle los pañales al bebé.
- ✓ Luego de haber tocado objetos "sucios", como dinero, llaves, etc.
- ✓ Después de haber estado en contacto con animales.

Siendo esto vital para mantener al virus alejado, se recomienda que el lavado de manos dure de 40 a 60 segundos. Además, se debe realizar cada vez que se concurra a lugares como el supermercado o el cajero, entre otros.

▶ Frente a la medida de distanciamiento físico, ¿por qué 2 metros de distancia y cómo calcularlos?

Sabemos que durante el acto respiratorio se emiten gotas micrométricas que se multiplican si se habla en voz alta, se canta o se tose.

Las gotitas más pesadas, llamadas droplets, caen a tierra por efecto de la fuerza de gravedad. Por el contrario, las más leves, antes de evaporarse, se mantienen en suspensión y entran a formar parte del aerosol en torno a quien las emite.

La OMS señaló que las probabilidades de transmisión del virus bajan con la distancia, y que una separación

de 2 metros disminuye a la mitad la posibilidad de contagio frente a la distancia de 1 metro. El riesgo aumenta a medida que disminuye la distancia, por lo que, a menos de 1 metro, el riesgo es aún mayor.

▶ Uso de la mascarilla

Los estudios no han demostrado un beneficio claro del uso de mascarillas para personas sanas. Hay suficientes evidencias de que al hablar se producen finísimos aerosoles invisibles de saliva en los que viaja el virus. A una distancia de medio metro puede pasar a otra persona, lo que quedó demostrado mediante experimentos y la realización de hisopados en superficies en aquellos lugares donde habían estado los pacientes, y allí se han encontrado estas partículas virales.



Son dos carritos de supermercado

Es el espacio entre cuatro sillas vacías

Es el mismo largo de tus brazos abiertos

Este es un conocimiento nuevo, que nos obliga a reevaluar el uso de las mascarillas. Incluso, el virus podría quedar suspendido en el aire mientras se encuentre en un espacio cerrado. No sucede lo mismo en los lugares abiertos.

El virus puede estar suspendido en el aire de la habitación donde estuvo una persona infectada. Eso no aplica para el exterior, es decir que en un parque o en la playa el virus no está dando vueltas por el aire.

Las mascarillas deben usarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión del coronavirus y salvar vidas. Pero su uso no es suficiente para proporcionar un nivel adecuado de protección, también debe mantenerse una distancia física mínima de 2 metros, lavarse frecuentemente las manos y evitar tocarse la cara y la mascarilla.

En un brote, como, por ejemplo, por la COVID-19, las siguientes medidas pueden ayudar a las personas a reducir sus posibilidades de infectarse:

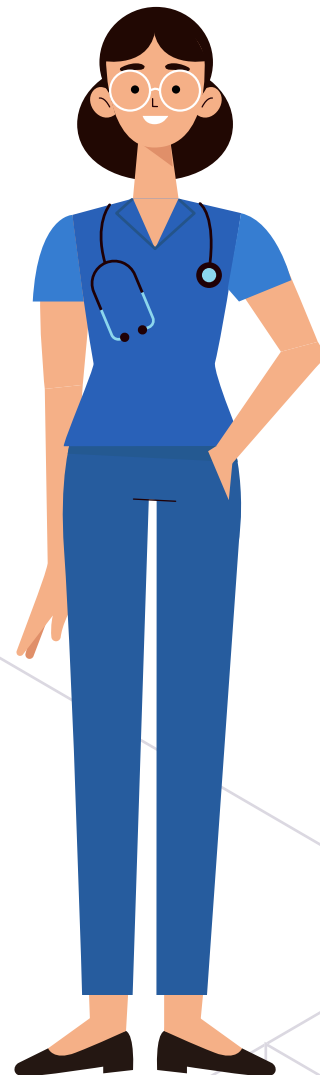
- ✓ Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol. Siempre lávese con agua y jabón cuando las manos estén visiblemente sucias.
- ✓ Abstenerse de tocarse la nariz o la boca, que son vías comunes de contagio.
- ✓ Evite las multitudes y limite sus visitas a espacios cerrados con personas.
- ✓ Evite el apretón de manos y otras formas de contacto físico.
- ✓ Manténgase una distancia de 2 metros de cualquier persona que presente síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos).

Si tiene síntomas como tos, estornudos o dificultad para respirar, las recomendaciones son las siguientes:

- ✓ Use una mascarilla facial, en caso de estar infectado, para evitar la propagación de la enfermedad.

- ✓ Si no usa una mascarilla, pero tose y estornuda, cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo de papel; luego deséchelo y lávese las manos e inmediatamente comuníquese con asistencia médica.

2 metros de distancia



Recomendaciones para mitigar la COVID-19



► Formas de contagio del coronavirus

Contacto físico: el virus se puede transmitir a través de las partículas respiratorias que se expulsan al hablar, toser o estornudar. Son gotitas minúsculas (gotículas), inapreciables para el ojo humano. El virus se transmite a través del contacto cercano (a menos de un metro) entre una persona que está infectada y otra que no lo está. El contagio se produce cuando entran esas gotitas en la boca, la nariz o los ojos.

Superficies: el virus expulsado a través de esas gotículas respiratorias puede permanecer en algunas superficies, por lo que, indirectamente, una persona que entre en contacto con estas puede contagiarse. Las autoridades sanitarias han reiterado, en muchas ocasiones, que las personas no deben llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos.

Transmisión aérea: es la última vía de contagio que ha confirmado la OMS. Las gotitas respiratorias pueden permanecer en el aire durante períodos prolongados, sobre todo en aquellos espacios cerrados y con poca ventilación. Esas partículas pueden llegar a las personas incluso aunque se encuentren a más de un metro de distancia. Por ello, es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

► Principales personas en riesgo

Se realizaron revisiones, el 6 de octubre del 2020, para reflejar datos recientes que respaldan el mayor riesgo de enfermarse gravemente de los adultos con COVID-19 que tienen obesidad o están excedidos de peso, o que fuman o tienen antecedentes de tabaquismo. Estas revisiones también incorporan aclaraciones adicionales

Nivel de riesgo de contagio según el lugar



al documento acerca de datos e implicaciones para adultos y niños. También se revisó la lista de afecciones subyacentes en niños, para indicar que estas podrían aumentar el nivel de riesgo, para reflejar mejor la calidad de los datos disponibles actualmente. Esto demuestra que hay menos datos disponibles sobre la población infantil y no implica que los niños no corran riesgo de enfermarse a causa del virus. Todos los días aprendemos más acerca de la COVID-19, y a medida que se cuente con nueva información disponible, los CDC la irán actualizando.

Los adultos, de cualquier edad, con las siguientes afecciones tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente por este virus:

- ✓ Cáncer.
- ✓ Enfermedad renal crónica.
- ✓ EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- ✓ Afecciones cardíacas, tales como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o miocardiopatías.
- ✓ Personas inmunodeprimidas (sistema inmunitario debilitado) por trasplante de órganos sólidos.
- ✓ Obesidad (índice de masa corporal [IMC] de 30 kg/m² o superior pero < 40 kg/m²).
- ✓ Obesidad grave (IMC ≥ 40 kg/m²).
- ✓ Enfermedad de células falciformes.

- ✓ Tabaquismo.
- ✓ Diabetes mellitus tipo 2.

Recomendaciones

- ✓ Mantenerse a más de 2 metros de distancia de las personas.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón y/o desinfectante a base de alcohol, para matar los virus que pueda haber en las manos.
- ✓ Usar mascarilla.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- ✓ Evitar las aglomeraciones sociales.

▶ Tratamiento para la COVID-19

No hay evidencia actual de ensayos clínicos para recomendar un tratamiento específico para pacientes con infecciones confirmadas o casos sospechosos de la COVID-19.

Teniendo en cuenta que no existe hasta el momento un tratamiento directo contra el SARS-CoV-2, el manejo clínico de la sintomatología o

condiciones de enfermedad de cada paciente se determina de forma individual, según la historia clínica, condición, edad, etcétera.

Se están desarrollando un gran número de vacunas contra este virus de diferentes tipos, y algunas ya están en fase III. Es previsible que antes de un año haya alguna vacuna efectiva disponible. Hasta ese momento, los métodos principales para reducir la propagación son las mascarillas faciales, el distanciamiento social, el rastreo de contactos y la realización de test.

Aunque muchos medicamentos tienen actividad in vitro contra diferentes coronavirus, actualmente no hay evidencia clínica sólida que respalde la eficacia y seguridad de ninguno contra cualquier coronavirus en humanos, incluido el SARS-CoV-2.

Necesitamos pruebas de diagnóstico para detectar y limitar la propagación del virus, vacunas para proporcionar protección a largo plazo, tratamientos para salvar vidas a corto plazo y conocimientos de ciencias sociales, para comprender las repercusiones en la sociedad y en la conducta de la población.

► Preguntas frecuentes ¿Qué debo hacer si alguien en casa se contagió del coronavirus?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan:

- ✓ Mantenga un cuarto designado para la persona enferma.
- ✓ Si la persona con la que vive tiene síntomas de la COVID-19, hay que mantenerla en un cuarto aislado de los demás. Esta medida se debe adoptar ya sea que la persona se haya realizado la prueba o no.
- ✓ De ser posible, también se debe usar otro baño.
- ✓ Usar mascarillas para prevenir la propagación de gotas infecciosas.

- ✓ El cuarto designado debe tener un basurero forrado con una funda, en donde la persona enferma pueda desechar los pañuelos después de usarlos para cubrirse al toser o estornudar, así como para toallas de papel o suministros de limpieza.
- ✓ Asignar tazas, platos, utensilios, toallas, sábanas y otros artículos, que normalmente se comparten, solo para uso de esa persona.
- ✓ Para ayudar a la persona que sufre los síntomas, se le debe administrar mucho líquido para prevenir la deshidratación y tomar medicamentos que no requieren receta médica.
- ✓ Desinfectar las superficies y lavarse las manos con frecuencia.

El lavado de manos debe hacerse entre 40 y 60 segundos, con agua tibia jabonosa antes y después de manipular los alimentos, después de usar el baño y luego de tocar superficies como perillas de puertas y mostradores.

Se recomienda no usar desinfectantes caseros en estos casos. Los rociadores de cloro son más efectivos para la limpieza de superficies.

A diario se debe realizar una limpieza profunda de los espacios compartidos, como teléfonos, controles remotos, mostradores, tableros de mesa, perillas de puertas, artefactos, baños, teclados y veladores.

De ser posible, la persona enferma debe limpiar su propio espacio, pero si necesita ayuda, la persona a cargo debe usar mascarilla y guantes desechables para hacerlo.

Las personas a cargo también deben usar mascarilla y guantes desechables para el manejo de la ropa, vajilla y basura de la persona enferma, y lavarse las manos entre 40 a 60 segundos después de manipular estos artículos. Se debe colocar la ropa sucia en una funda de basura. Nadie debe salir de la casa.

Si alguien en la casa está enfermo, todos deben permanecer adentro, para evitar la propagación de la enfermedad, incluso si no presentan síntomas. Es conveniente usar los servicios de entregas a domicilio.



VI. Acciones de Preparación y Respuesta

▶ Acciones de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en Ecuador - Seguridad y Salud en el Trabajo

Adicionalmente, proporciona información sobre los pasos a seguir para la elaboración del plan de Preparación y Respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19, en el marco de la política y las acciones relativas a la seguridad y salud en el lugar de trabajo. Esto incluye la creación de un equipo de trabajo con responsabilidades, la definición de los grupos de interés, la identificación de los riesgos, la definición de las medidas de prevención y mitigación, los mecanismos de seguimiento y la evaluación del Plan.

En la estrategia en materia de SST, la prevención es la mejora continua con miras a hacer realidad y mantener un medioambiente de trabajo y unas condiciones de trabajo decentes, seguras y saludables.

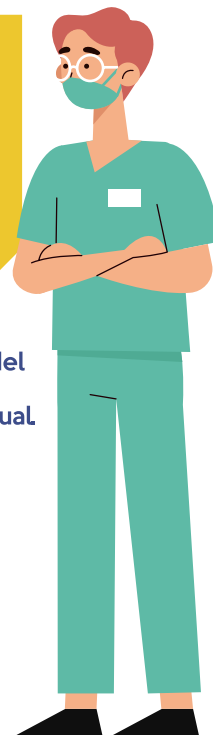
La adopción de medidas pertinentes sobre Seguridad y Salud en el Trabajo puede desempeñar una función primordial para mitigar la propagación de una enfermedad y proteger a los trabajadores y a la sociedad en su conjunto. Los gobiernos, empleadores y trabajadores pueden contribuir a afrontar la crisis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

Reconociendo el gran reto que enfrentan los gobiernos, empleadores, trabajadores y todas las sociedades en el mundo entero para combatir la pandemia de la COVID-19, SST y cada una de las personas en sus trabajos se enfocarán en abordar, realizar seguimiento y mitigar el brote de enfermedades infecciosas en el trabajo, prestando especial atención a la actual pandemia.

Seamos conscientes de nuestro papel personal en el control de la enfermedad, evitemos que nuestras actitudes y comportamientos pongan en riesgo la salud de nosotros y de quienes nos rodean.

Evitar la transmisión del virus es una responsabilidad individual

¡DEPENDEN DE TI!



▶ Implementación del plan de acciones de Preparación y Respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19

El desarrollo del plan tiene como objetivo implementar las acciones necesarias para la preparación y respuesta para la prevención y mitigación ante el riesgo de la COVID-19 en los lugares de trabajo en Ecuador.

En este sentido, la Guía orienta para disponer, en los lugares de trabajo, de planes de preparación y respuesta para las actividades esenciales que se continúan desarrollando durante la emergencia ocasionada por la pandemia (transporte público, ventas ambulantes, agricultura, supermercados, servicios a domicilio, servicio de recolección de basura, limpieza de calles y áreas públicas, preparación de alimentos, trabajo doméstico, servicios de salud y otros asociados).

Además, el plan permite acompañar los procesos de reactivación y continuidad de las actividades productivas de todos los sectores de la economía que se han visto enormemente afectados por la pandemia (industria, construcción, turismo, servicios públicos y privados, centros de llamadas, entre otros). El objetivo es que dispongan de protocolos específicos sobre la COVID-19 que faciliten estos procesos, cuyos principales fundamentos son los siguientes:

- ✓ Proteger a las personas en los lugares de actividad, reforzando las medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo, para prevenir la expansión del virus.
- ✓ La Seguridad y Salud en el Trabajo busca la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- ✓ Protección y promoción de la salud de los trabajadores y sus familias.
- ✓ Asegurar la continuidad de la actividad de las PYMES, así como de las personas en condición de informalidad y en movilidad, para que también puedan conocer las medidas de prevención y mitigación que eviten la propagación del virus.

Las acciones del plan se revisarán y ajustarán en forma periódica según la evolución de la enfermedad y durante las diferentes fases de la pandemia, basándose en las fuentes oficiales de información de la OMS y el Ministerio de Salud de Ecuador.

▶ Establecer normas de Seguridad y Salud en el Trabajo

Incorporar normas de seguridad y salud en el trabajo es el compromiso y la responsabilidad de todas las personas empleadoras o de la única persona propietaria del negocio. Esto permitirá reducir el riesgo de exposición y la transmisión de la COVID-19, como parte de las medidas de promoción de la salud en el trabajo, de manera que se garantice la salud y seguridad de las personas en el lugar de trabajo.

Las responsabilidades o acciones de las personas empleadoras para cumplir con las normas



En la fuerza de trabajo ecuatoriana no todos dependen de una estructura organizacional, muchas personas tienen sus propios emprendimientos, negocios.

mencionadas serán fundamental las siguientes:

- ✓ Comunicar a todas las personas trabajadoras las normas de seguridad y salud, asignar las responsabilidades en el marco de la emergencia nacional declarada por la pandemia.
- ✓ Evaluar los riesgos e implementar las medidas de prevención y mitigación, para brindar a las personas adecuadas condiciones de seguridad y salud
- ✓ Brindar instrucciones en todas las áreas y a todas las personas trabajadoras sobre la importancia y obligatoriedad de cumplir con las medidas de prevención y mitigación durante la emergencia y en los procesos de reactivación y continuidad de los lugares de trabajo.
- ✓ Implementar un mecanismo de comunicación interna para mantener informadas a las personas en el lugar de trabajo sobre las medidas que surjan por parte de las autoridades sanitarias y reportar a las instituciones de salud de Ecuador la información que estas soliciten, con base en los lineamientos oficiales.

▶ Estructura organizacional para PYMES, personas informales y en movilidad

La estructura organizacional que se encargará de la gestión del riesgo ocasionado por la COVID-19 en el lugar de trabajo va a depender del tamaño y las características de cada empresa, el número de personas trabajadoras y otras particularidades propias de la operación.

En este sentido, se recomienda crear un grupo de trabajo (Comité de Gestión de la COVID-19), donde se designe a una persona coordinadora y a varios integrantes, asignando roles y responsabilidades.

En los lugares de trabajo en los que no se disponga de la capacidad para crear dicho grupo de trabajo o no cuenten con Comisión de Salud Ocupacional, se sugiere proceder a la designación de una persona responsable de la gestión de las medidas de prevención y mitigación para la preparación y respuesta ante la emergencia. La estructura organizacional para la gestión del riesgo por la COVID-19 en los lugares de trabajo PYMES pueden ser las siguientes:

- ✓ Comité de Gestión de la COVID-19.
- ✓ Personas encargadas de las Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.
- ✓ Integrantes de las Comisiones de Salud Ocupacional.
- ✓ Persona (s) responsable de la gestión de la COVID-19.

Para quienes están en condición de informalidad y en movilidad, serán ellos mismos los encargados de portar las medidas de protección y seguridad para evitar el contagio (mascarilla, lavado de manos frecuente o gel antibacterial y distanciamiento de 2 metros).

▶ Planificar y activar medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo



En la fase de planificación y aplicación, se deben evaluar las condiciones en que se encuentra el lugar de trabajo para enfrentar la emergencia sanitaria. También hay que definir las medidas necesarias que garanticen la seguridad y salud de las personas trabajadoras durante las diferentes fases de la pandemia.

Durante todo el proceso deben participar los integrantes de la Comisión de Salud Ocupacional o la persona delegada para esta función.

▶ Recomendaciones para preparar sus espacios de trabajo

¿Dónde hay mayor riesgo en el trabajo?

Desde el punto de vista técnico, mientras más movilidad hay, más riesgo de contagio existe. Por eso se recomienda a la ciudadanía que mantenga las medidas de bioseguridad, ya sea a pie, en carro particular o en los buses de la transportación pública, donde hay más probabilidades de contagio. También el uso correcto de la mascarilla, mantener la distancia, evitar las aglomeraciones, los sitios cerrados, con poca ventilación, lavarse las manos y usar alcohol en gel.

Es necesario crear un equipo que implemente las medidas de seguridad.

▶ **Recopile información sobre las condiciones laborales y de salud de la población trabajadora**

Medidas de prevención existentes:

- ✓ Transporte al trabajo.
- ✓ Horarios de trabajo.
- ✓ Distancia entre áreas de trabajo.
- ✓ Herramientas o equipos.

Características sociodemográficas:

- ✓ Edad.
- ✓ Sexo.
- ✓ Enfermedades preexistentes.

Composición familiar:

- ✓ Núcleo familiar.
- ✓ Aspectos de salud.

▶ **Recopile toda la información para implementar medidas de prevención y control, utilizando las siguientes categorías:**

Medidas de ingeniería

- ✓ Barreras o mecanismos que limiten el contacto.

Medidas administrativas

- ✓ Señalización de los lugares de trabajo, rutas de circulación, distanciamiento de 2 metros entre compañeros.
- ✓ Establecer protocolos de bioseguridad y capacitar a los trabajadores para ejecutarlos

Limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, como escritorios, mostradores y áreas comunes.

Medidas de protección personal

- ✓ Utilización de equipo de protección personal apropiado relacionado con las tareas y los riesgos que enfrentan los trabajadores.

Medidas básicas de bioseguridad o higiene

- ✓ Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Disponer de un lugar apropiado para realizarlo.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Evitar el contacto físico al saludar.
- ✓ Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable, eliminándolo inmediatamente.
- ✓ En caso de presentar fiebre, tos y dificultad para respirar, buscar rápidamente asesoramiento médico.

Se debe monitorear frecuentemente la salud de los trabajadores.

- ✓ Realizar seguimiento con un médico de salud ocupacional.

Otros peligros a los que se encuentran expuestos los trabajadores

- ✓ Factores de riesgo psicosociales: estrés, estado de ánimo bajo, ansiedad, depresión.
- ✓ Peligros biomecánicos como posiciones forzadas y peligros químicos como el uso de químicos de desinfección.

Elabore el plan de contingencia y nombre a los responsables de intervención

- ✓ La comitiva responsable y cada persona en su negocio debe elaborar un plan de contingencia describiendo los pasos a seguir en cada uno de ellos.

Monitoree periódicamente las medidas de prevención

- ✓ Realice medidas correctivas cuando lo considere necesario para asegurar una mejora continua. No olvide informar a

todas las personas las recomendaciones y medidas de protección que deben tener tanto en sus hogares como en los desplazamientos hacia el trabajo.

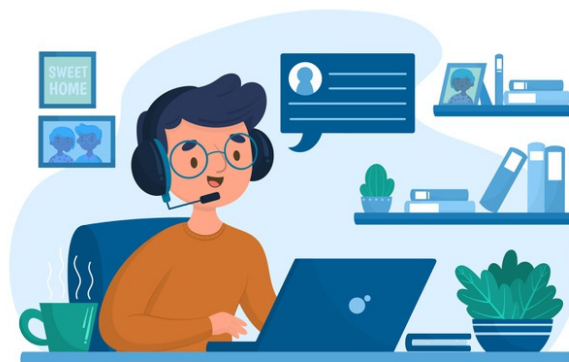
- ✓ Las condiciones de trabajo seguras y saludables son fundamentales para poder tener un trabajo decente y para hacer frente a los impactos de la COVID-19.

Recomendaciones adicionales para el trabajo

Equipo de protección personal (EPP)

Cuando no pueda garantizarse, por otros medios, una protección adecuada contra riesgos de accidentes o daños para la salud, incluidos aquellos derivados de la exposición a condiciones adversas, el empleador debería proporcionar y mantener, sin costo para los trabajadores, las ropas y los equipos de protección personal adecuados a los tipos de trabajo y a los posibles riesgos. En estos casos se deberán contemplar las siguientes cuestiones:

- ✓ Ajustarse a las normas establecidas por la autoridad competente.
- ✓ Proporcionar los medios adecuados para posibilitar el uso de EPP y asegurar su correcta utilización.
- ✓ Garantizar los cambios del EPP cuando sea necesario por destrucción o porque es requerido para prevenir el contagio de la COVID-19.
- ✓ Disponer su adecuado almacenamiento, mantenimiento, limpieza y, si fuera necesario por razones sanitarias, su desinfección o esterilización a intervalos apropiados.
- ✓ Los trabajadores deberían tener la obligación de utilizar y cuidar de manera adecuada la ropa y el EPP que se les suministre.
- ✓ Los EPP son de estricto uso personal, por lo que no deberán compartirse o prestarse.



▶ Plan de contingencia

Es necesario crear un plan de contingencia o de prevención y atención a emergencias, describiendo los pasos para abordar un caso sospechoso de la COVID-19. Para ello, podrá contemplar aspectos tales como:

- ✓ Mecanismos de comunicación interna para reportar a la persona responsable de SST.
- ✓ Protocolo que incluya las acciones concretas a seguir con los trabajadores con síntomas o posible caso de la COVID-19.
- ✓ Establecer los mecanismos de comunicación externa, que incluya los medios para el reporte del evento y el acceso a los servicios de salud por ejemplo, número de contacto e identificación de la red de atención más cercana.

▶ Teletrabajo

El teletrabajo y el trabajo mediante las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) o tecnologías móviles y el ámbito laboral implican el uso de teléfonos inteligentes, tabletas, ordenadores portátiles y ordenadores de sobremesa, para trabajar fuera de las instalaciones de la empresa.

El teletrabajo requiere adecuaciones tanto en los lugares de trabajo como en su propia organización. Por ello, es indispensable adoptar medidas para su desarrollo y para la prevención de peligros emergentes, como las siguientes:

Destinar un espacio para el desarrollo de las actividades laborales y que, dentro de lo posible, no interfiera con la dinámica familiar.

Adecuar el lugar de trabajo procurando que cumpla con condiciones ergonómicas, de manera que se eviten lesiones osteomusculares.

Establecer un horario de trabajo. Considerar tiempos de pausas saludables y alimentación.

Establecer metas de trabajo diarias y semanales, de tal modo que se pueda organizar el trabajo y generar los resultados esperados.

Asegurar que el trabajador cuente con las herramientas tecnológicas suficientes y esté entrenado en su uso.

Verificar que la empresa cuente con medidas para la protección de la información y seguridad informática.

Hacer seguimiento permanente al cumplimiento de las actividades realizadas desde la casa.

▶ Evaluación y seguimiento de medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo

Los integrantes de las comisiones, los encargados de salud ocupacional o las personas responsables de la gestión de la COVID-19, en el lugar de trabajo, deben realizar inspecciones para verificar el cumplimiento del Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 y brindar seguimiento.

Estos deberán informar periódicamente a las gerencias y revisar, personalmente, las

oportunidades para la mejora continua del Plan y dar seguimiento a su puesta en práctica. El objetivo es garantizar la salud de las personas trabajadoras y demás grupos de interés vinculados a las operaciones y a los servicios que se realizan en los lugares de trabajo.

Finalmente, es importante recordar que, para mayor efectividad, se pueden implementar, paralelamente, las diferentes medidas de prevención y control descritas, como se muestra en el siguiente ejemplo:

▶ Variables a considerar en el plan

Algunas variables que se podrían contemplar para el plan:

INFORMACIÓN GENERAL:

- ✓ Grado de escolaridad.
- ✓ Lugar de trabajo.
- ✓ Composición familiar.

INFORMACIÓN LABORAL:

- ✓ Características generales del lugar de trabajo.
- ✓ Determinar si las actividades se deben desarrollar en la empresa o es posible realizarlas desde la casa.
- ✓ Determinar el área o el lugar de trabajo, ocupación, cargo.
- ✓ Horarios de trabajo.
- ✓ Número estimado de personas con las que tiene contacto en un día de trabajo.



VII . Anexos

▶ Contáctos telefónicos en caso de emergencia y consultas en general

Contactos telefónicos para comunicarse en caso de ser portador o portadora del virus, ya sea por haber estado en contacto con otras personas con la COVID-19 o por tener síntomas:

Número 171 - Ministerio de Salud Pública.
Número 911- Central de emergencias.
Número 140 IESS.

En Quito:

Sector de Guamani: Unidad Educativa Julio Moreno – Calle Patricio Romero y Calle 1ª ☎ Telf. 02-2609962 / 02-2696798

Sector de Chillogallo: Unidad Educativa Quitumbre – calle S31 Sapi y Av. Rumichaca Ñan ☎ Telf. 02-2622784

Chimbacalle: Casa Somos Diversidades – Av. Maldonado y Pujili
Telf. 0979946473

Centro histórico: Unidad Educativa Sucre – Calle Montufar N-3-34 y Sucre ☎ Telf. 02-2584316

Belisario Quevedo: Colegio Municipal 9 de Octubre – Calle Francisco Lizarazu N-24-229 y Nuñez de Bonilla ☎ Telf. 02- 3202063

Calderón: Coliseo Deportivo de Calderón – Calle María Duchicela y 9 de Agosto.

Esta pandemia no es la única por la que ha pasado la humanidad, como ésta muchas otras ya pasaron, lo importante ahora es aprender a vivir con este virus. Las personas deben trabajar juntas para protegerse a sí mismas y a las demás contra la COVID-19, así se obtiene más control sobre las circunstancias que pueden causar la propagación del virus.

► ¿Qué hacer si un trabajador se enferma y cree que ha sido expuesto al SARS-CoV-2, virus que causa la enfermedad la COVID-19?

Seguir los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud Pública sobre los criterios de exposición al SARS-CoV-2 que a continuación se explican:

- ✓ Si un trabajador enferma en el lugar de trabajo y hay razones para sospechar que puede haber entrado en contacto con la COVID-19, el trabajador enfermo debe ser evaluado por el responsable de vigilancia de salud de la empresa o institución, o el empleador deberá llamar a la línea gratuita 171 o 911 para que un médico evalúe el caso. Mientras se espera la atención de la línea gratuita 171 o 911 el trabajador enfermo deberá ser trasladado a una área que se ubique mínimo a 2 metros de distancia de otras personas, no debe tocar las superficies u objetos y debe cubrirse la boca y nariz. De ser posible, busque una habitación o área en la que se pueda aislar tras una puerta cerrada, como un despacho. Ventile el lugar.
- ✓ Si se confirma que un trabajador y/o servidor tiene la COVID-19, los empleadores deben informar a sus compañeros de su posible exposición a la COVID-19 en el lugar de trabajo, pero manteniendo la confidencialidad.
- ✓ Los trabajadores y/o servidores expuestos a un compañero de trabajo con la COVID-19 confirmado deben recibir instrucciones sobre lo que deben hacer de acuerdo con los lineamientos establecidos por las autoridades de gobierno.
- ✓ El empleador deberá garantizar la limpieza y desinfección de los espacios laborales donde se sospeche o confirme la existencia de casos de la COVID-19.
- ✓ Los trabajadores y/o servidores que se encuentren bien pero que tengan un familiar enfermo en casa con la COVID-19 deben notificarlo a su empleador y seguir los consejos de las autoridades de gobierno sobre cómo evaluar su posible exposición y las medidas a adoptar.

► Fuentes de información bibliográfica

Componente legal

- ✓ Convenio sobre la seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155) y su respectiva Recomendación, Núm. 164.
- ✓ Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985 (núm. 161) y su respectiva Recomendación, Núm. 171.
- ✓ Constitución de la República del Ecuador.
- ✓ Código de Trabajo.
- ✓ Ley Orgánica de Servicio Público.

- ✓ Ley orgánica de Salud.
- ✓ Ley Orgánica de Movilidad Humana.
- ✓ Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-093, de 03 de mayo de 2020, del Ministerio del Trabajo
- ✓ Protocolo para plan piloto de reactivación del sector de la construcción en el contexto de la emergencia sanitaria por el covid19. (Versión 1.1 de 12 de mayo de 2020).
- ✓ Guía y Plan General para el retorno progresivo a las actividades laborales. (Versión 6.2 de 12 de junio de 2020).

Componente de Salud en el trabajo

- ✓ Para la prevención y mitigación del COVID-19 en los lugares de Trabajo del Ecuador 41
- ✓ <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- ✓ <https://www.who.int/es/healthtopics/coronavirus>. Organización Mundial de la salud (OMS).
- ✓ Coronavirus.[Internet].[Citado 02 de Abril de 2020]. [aprox. 2 pantallas].
- ✓ Organización Mundial de la Salud (OMS). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): Orientaciones para el público. [Internet]. [Citado 03 de Abril de 2020]. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- ✓ https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=
- ✓ <https://www.elcomercio.com/tendencias/mapa-oms-ops-casos-covid19.html>
- ✓ [https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/...](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/)
- ✓ <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm>
- ✓ OMS, ventilación en espacios y edificios públicos.
- ✓ Salud y seguridad en el trabajo: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm>
- ✓ Lineamiento reporte como accidente de trabajo para los servidores y trabajadores con infección de COVID-19. (Versión 1 de 09 de abril de 2020).
- ✓ Protocolo para el aislamiento domiciliario en personas con sospecha de Covid-19. (Versión 2.1 de 8 de mayo de 2020).
- ✓ Protocolo de uso de pruebas rápidas para la detección de anticuerpos contra SARS-COV-2 COVID-19.

Componente de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)

- ✓ www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo: Seguridad y Salud en el Trabajo – Ministerio del Trabajo
- ✓ <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/0...> protocolo de seguridad y salud en el trabajo para el sector público y privado.
- ✓ <https://www.gob.ec/.../aprobacion-reglamentos-higiene-seguridad-trabajo> aprobación de reglamentos de higiene y seguridad en el trabajo ministerio de trabajo aprobación de reglamentos de higiene y seguridad en el trabajo
- ✓ <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/20...> Reglamento interno de higiene y seguridad en el trabajo – Ministerio de Ambiente
- ✓ Instrumento Andino Resolución 957 Nombrar un delegado de Seguridad
- ✓ Protocolo de corredores logísticos estratégicos. (Versión 1 de 31 de marzo de 2020).
- ✓ Lineamiento reporte como accidente de trabajo para los servidores y trabajadores con infección de COVID-19. (Versión 1 de 09 de abril de 2020)

- ✓ Protocolo para el aislamiento domiciliario en personas con sospecha de Covid-19. (Versión 2.1 de 8 de mayo de 2020)
- ✓ Guía de Movilidad Humana Sostenible frente al Covid-19. (Versión 1 de 9 de mayo de 2020)
- ✓ Lineamientos de prevención y control para casos sospechosos o confirmados de SARS CoV-2/
- ✓ Protocolo para plan piloto de reactivación del sector de la construcción en el contexto de la emergencia sanitaria por el covid19. (Versión 1.1 de 12 de mayo de 2020)
- ✓ Ministerio del trabajo dirección de seguridad, salud en el trabajo y gestión integral de riesgos