



GUIÓN SEMANAL PARA SESIONES DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO: UN ENFOQUE EN EL CONTROL DE LA EXPOSICIÓN A COVID-19

ORIENTADO A SUPERVISORES Y LÍDERES DE LA OPERACIÓN, COMO AYUDA PARA QUE PUEDAN REALIZAR DIARIAMENTE SESIONES DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Para que la Sesión de Seguridad en el Trabajo (SST) sea efectiva, debe ser una conversación atractiva para los participantes y debe contener estos 3 elementos:

1. Foco en las exposiciones que pueden estar presentes durante el trabajo o tarea a realizar. ¿Cuáles son las exposiciones?.
2. Identificar los mecanismos de control. ¿Cómo se controlarán o eliminarán las exposiciones?.
3. Acordar en qué situaciones deberíamos detener la tarea por seguridad. ¿Cuándo debe pausarse el trabajo o tarea? (cuando el nivel de exposición ha cambiado, cuando se introduce una nueva exposición o cuando nuevas personas entran al área de trabajo).

La estrategia aquí presentada, busca enfocarse en una exposición a Lesión Grave o Fatal (LGF) y, a través de una serie de SST durante la semana, para reforzar los conceptos sobre cómo **reconocer, controlar y pausar**. La siguiente información proporciona los antecedentes y conceptos básicos sobre el tema. Este guión, sugiere preguntas y mensajes que el líder puede proporcionar al equipo. Estas son indicaciones y sugerencias sobre cómo el líder puede supervisar una SST atractiva y efectiva.

01 LUNES



Antes del turno.

Mientras que el mundo enfrenta una pandemia catastrófica causada por un solo virus, existe una necesidad crítica de garantizar que se satisfagan las necesidades humanas básicas. Esta es una oportunidad para nosotros, pero también nos presenta riesgos. Las autoridades están respondiendo diariamente con nuevas actualizaciones sobre la propagación así como "haciendo" los mejores esfuerzos para tratar a los afectados por el virus. También se ha proporcionado los mejores comportamientos hasta la fecha, que pueden emplearse como "controles" para las fuentes de exposición al virus. Actualmente recomiendan un enfoque en cuatro áreas clave:

- Distanciamiento físico
- Higiene
- Limpieza
- Uso de mascarillas

La aplicación del "Distanciamiento físico" es intencional. Necesitamos la conectividad social más que nunca para resolver este problema juntos, solo que necesitamos hacerlo estando físicamente distanciados.

Necesitamos asegurarnos de que todos los días observemos comportamientos nuevos y/o mejorados y aumentar el control sobre la propagación y la gestión de este riesgo. Por toda una semana, usaremos el tema del virus COVID-19 como foco de nuestras Sesiones de Seguridad en el Trabajo antes del turno.

Como parte de enfocarnos en: la reducción de LGF, sabemos que la exposición a la salud puede dar como resultado consecuencias graves o fatales a las poblaciones vulnerables. El virus COVID-19 es un ejemplo extremo de uno de esos tipos de exposiciones a la salud y vale la pena asegurarse de que estamos utilizando los mejores controles posibles para mitigar esta exposición. Esto significa que necesitamos saber cuáles son las recomendaciones que las autoridades nos piden enfocarnos para un mejor control del riesgo de infección y diseminación a la comunidad: distanciamiento físico, autoaislamiento, limpieza y uso de mascarillas.



Preguntas para discusión.

¿Qué sabemos sobre el virus COVID-19 y los síntomas de una infección por coronavirus?

- El virus COVID-19 proviene de una familia de coronavirus que aparecen a través de un dolor de garganta, pero atacan rápidamente las vías respiratorias de las personas, lo que produce tos seca y moco excesivo que recubre el interior de los pulmones y las vías respiratorias, lo que restringe el intercambio de aire en la respiración. Se asocia con una temperatura muy alta. A menudo los individuos experimentan un fuerte dolor de cabeza pero no tienen goteo nasal a consecuencia del virus. Se diagnostica con una prueba específica COVID-19 del revestimiento de la mucosa en la parte posterior de la nariz y garganta. Hay cuatro categorías de gravedad asociadas con la infección: leve, media, grave y letal.

¿Cuál es el tratamiento para el virus una vez infectado?

- Los casos severos requieren acción inmediata de preservación de la vida y hospitalización, incluyendo oxígeno suplementario, hidratación, también pueden requerir intubación y respiración asistida a través de un ventilador junto con mantas refrescantes para fiebres altas. También se puede presentar fallas orgánicas. Los casos de nivel medio a veces se pueden apoyar con inhaladores y nebulizadores, hidratación y acetaminofén con codeína para fuertes dolores de cabeza, fiebres, fatiga. Las formas leves de la infección solo pueden requerir acetaminofén para la fiebre y expectorantes para la producción de moco y supresores de la tos de venta libre. Categoría letal se explica por sí mismo: se basa en una falla orgánica multi-sistémica debido a una respuesta hiper-inmune del cuerpo que intenta luchar contra sí mismo.

¿De qué maneras se puede transmitir el virus?

- A través de nariz, ojos, boca: también se ha encontrado virus en el tracto gastrointestinal que producen diarrea y fatiga sin los síntomas respiratorios, pero estos son mucho más raros.

¿Cuándo se considera que alguien se ha infectado con COVID-19?

- Cinco días antes de que aparezcan los síntomas hasta 72 horas después del último síntoma.

¿Cuál es el período de incubación del virus una vez expuesto?

- Se cree que el período de incubación es de entre 14 y 21 días después de la exposición directa al virus.

Otras preguntas a realizar:

¿Qué desafíos enfrentamos que aumentan nuestra exposición a la infección todos los días?

¿Qué podemos usar/hacer para controlar mejor estas exposiciones hoy?

Concluir con:

Para cada uno de los próximos cuatro días, analizaremos una de estas áreas de control y cómo podemos controlar mejor la exposición al contagio y la propagación del virus. También examinaremos las situaciones que podrían provocar una "pausa o detención" de nuestro trabajo para abordar con anticipación, las posibles exposiciones.



02 MARTES



Antes del turno. *Distanciamiento físico.*

En vez del término de distancia social que se usa comúnmente, estamos usando intencionalmente el término de distanciamiento físico. Sólo necesitamos distanciarnos físicamente. Como principales medidas tenemos:

- Cambie las rutinas diarias para minimizar el contacto cercano con otros.
- Evite los saludos comunes donde "tocas" a otros (apretones de manos, abrazos o besos).
- Limite el contacto con poblaciones vulnerables (personas mayores, personas con el sistema autoinmune comprometido, mujeres embarazadas y viajeros recientes).
- Mantenga una distancia de al menos 2 metros o 6 pies entre las personas, excepto las personas sanas con las que comparte una casa.
- Aquellos que han estado viajando, en el extranjero o nacionales, a áreas de contaminación conocida con COVID-19, en cruceros o en contacto con otros en un grupo durante las últimas dos semanas deben practicar el autoaislamiento durante 14 días.
- Aquellos individuos expuestos a un portador conocido de COVID-19 e infectados, deben entrar inmediatamente en cuarentena por 14 días y estar atentos a los síntomas de transmisión.
- El autoaislamiento es un retiro voluntario del público y quedarse en casa por un período de tiempo sin contacto externo durante ese tiempo, excepto para individuos dentro del hogar. Salir fuera del hogar es solo para comprar productos de primera necesidad, medicamentos o artículos de farmacia. El individuo debe usar guantes y mascarilla cuando esté afuera y lavarse las manos o ducharse inmediatamente al volver a casa.
- La cuarentena es un aislamiento obligatorio dentro del hogar (incluso en un área separada de otros miembros de la familia). Medios de alimentación, hidratación y las actividades diarias para ellos se hace a través de la entrega o asistencia. NO se van de su área de aislamiento hasta que haya transcurrido el período de 14 días. Todos los materiales y alimentos provenientes del espacio aislado deben ser manejados con guantes y desechados en una bolsa de basura doble y forrada. Toda la ropa debe lavarse por separado de la ropa familiar.



Preguntas para discusión.

Anime a alguien para que comparta un ejemplo de distanciamiento físico demostrado el día anterior para reducir la exposición a la contaminación o propagación de Virus del COVID-19.

¿Cuál fue el desafío para ti al hacer lo que hiciste?

¿Cuál fue la oportunidad?

¿Qué te impulsó a tomar la acción que hiciste?

¿Cuál fue el resultado?

¿Qué controles adicionales podría hacer para reducir la exposición con distanciamiento físico - en el trabajo, en casa, en tu comunidad?

¿Con qué tipo de situaciones te podrías encontrar, con distanciamiento físico adecuado, donde podrías requerir la reevaluación o detención del trabajo por completo?

¿Qué harías?

¿Qué recursos necesitas o prevés necesitar que podamos proveer?



03 MIÉRCOLES



Antes del turno. *Higiene.*

En higiene, las autoridades recomiendan:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos (o dos rondas de la canción "Feliz Cumpleaños"), especialmente después de usar el baño, preparar comida o regresar de fuera del hogar o del entorno laboral.
- Use desinfectante para manos (desinfectantes a base de alcohol con un mínimo de 65% de alcohol) con frecuencia si no hay agua y jabón disponible o entre lavados de manos.
- Al toser o estornudar, use un pañuelo de papel o el brazo tras el codo, no sus manos. Deseche los pañuelos en un basurero forrado en plástico e, inmediatamente después, lávese las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca sin lavar sus manos o con guantes que puedan haber entrado en contacto con superficies contaminadas. La nariz, los ojos y la boca son los medios primarios de transmisión del virus al cuerpo.
- Use guantes desechables o guantes de trabajo para minimizar la exposición directa de manos a superficies. Sin embargo, y con el fin de minimizar el riesgo de contaminación, es importante reemplazarlos todos los días o limpiarlos frecuentemente (dada la falsa sensación de seguridad que podrían dar). Siempre lavarse las manos antes y después del uso de guantes para minimizar esta falsa sensación de seguridad.
- Asegure quitarse la ropa de trabajo con cuidado y lávela regularmente para prevenir cualquier posible propagación del virus por contacto con alguien potencialmente infectado pero asintomático, o con superficies durante su jornada. Evite sacudir la ropa en el aire. Dúchese cuando regrese a casa desde su trabajo o luego de pasar largos períodos de tiempo fuera del hogar y así elimine cualquier posible fuente de contagio.



Preguntas para discusión.

Anime a alguien a comentar un ejemplo donde el día anterior haya utilizado controles específicos de higiene o haya observado a alguien hacerlo, que haya ayudado a reducir la exposición a contagiarse o propagar el virus.

¿Cuál es el desafío al establecer nuevos comportamientos de higiene, especialmente cuando hay un impulso para obtener que las cosas se muevan rápidamente?

¿Cómo superamos la presión interna entre "apurar las cosas" y no tomarnos el tiempo necesario para hacer todo lo requerido para asegurar prácticas higiénicas adecuadas?

¿Cuál de los comportamientos mencionados anteriormente hacemos bien?

En términos personales, ¿cómo calificaríamos cada uno de estos comportamientos al final del día o turno si tuviéramos que evaluarlos?

¿Qué podemos hacer más o mejor?

¿Cómo evaluaremos que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo con cada uno de estos comportamientos?



04 JUEVES



Antes del turno. Limpieza.

En limpieza, las autoridades recomiendan:

- Use desinfectantes de superficie frecuentemente durante el día para prevenir la propagación y contaminación del virus, con limpiadores domésticos, y en superficies de alto uso con cloro diluido. Entre las superficies de alto uso, encontramos:
 - Equipamiento de manos.
 - Baños.
 - Manillas (puertas, baños, grifería, vehículos).
 - Teléfonos y equipamiento electrónico.
 - Pasamanos.
 - Mesas.
 - Mostrador / recepción.
 - Interruptor de luz.
 - Botones y paredes interiores de ascensores.
 - Sillas de plástico o cuero.
 - Interior, panel de instrumentos, manubrio y controles de vehículos o camiones.
 - Lápices, loncheras, herramientas personales.
- Hasta la fecha, el riesgo de contaminación al exterior de paquetes, cajas, etc, es considerado bajo. No se conocen casos de COVID-19 contraídos por la manipulación de cajas o paquetes.
- Todavía no se sabe cuánto tiempo sobrevive el COVID-19 en las superficies, pero pareciera comportarse de manera similar a otros coronavirus. Dura más en plásticos que en superficies metálicas (el cobre parece ser menos favorable para la supervivencia del virus) pero puede persistir hasta varios días en función de la temperatura, tipo de superficie y humedad ambiental.



Preguntas para discusión.

¿Qué mejoras de higiene y limpieza has notado desde la semana pasada en las instalaciones?

¿Dónde hay oportunidades para prestar mayor atención? (para exposición en superficies / contaminantes)

¿De qué suministros o recursos tenemos abastecimiento?

¿Qué recursos nos faltan?

¿Cómo puedo yo, como supervisor / jefe / gerente, ayudar a la reducción de la exposición en esta área?

¿Qué situaciones o eventos podrían hacernos pausar o detener el trabajo relacionado con la limpieza por exposición potencial o real al virus COVID-19?



05 VIERNES



Antes del turno. Uso de mascarillas.

El uso de mascarilla es obligatorio, esta actúa como una barrera entre usted y las pequeñas gotas de virus que se propagan cuando se habla, tose o estornuda, además de evitar tocarse la cara (especialmente nariz, boca y ojos). Sin embargo, no olvide que es obligatorio mantener las manos limpias como objetivo final. Las gafas de seguridad son una protección adicional para no tocar el área de los ojos. No toque su cara con manos que no hayan sido desinfectadas o limpiadas a fondo con agua y jabón.

- La mascarilla preferida es la N95, dado que proporciona un "sello" alrededor de la nariz y la boca. Sin embargo, las mascarillas de papel son adecuadas. Las bufandas u otros tipos de cubiertas faciales solo son efectivas para evitar que se toque la nariz y la boca. Pero, si estos se deslizan o requieren ajustes constantes de la mano, ¡pueden estar arruinando su propósito!
- Las mascarillas deben usarse correctamente para garantizar que no salga aire por los lados o bordes. Si son desechables deben eliminarse diariamente con cuidado, en un basurero forrado con plástico. Si son reutilizables deben cambiarse a diario



Preguntas para discusión.

¿Cuál es el beneficio de usar mascarilla versus los otros controles que discutimos esta semana (es decir, distanciamiento físico, higiene, limpieza)?

¿Cómo se utiliza correctamente una mascarilla? ¿Qué tipo de mascarilla es mejor? (Las mascarillas N95 son las preferidas, porque proporcionan cobertura y ajuste adecuados)

¿Qué se debe hacer si alguien llega al trabajo con fiebre, tos seca leve o dolor de garganta?

¿Cómo apoyamos a alguien contagiado con el virus COVID-19?

¿Qué podemos hacer para generar conciencia sobre los controles frente a la exposición a COVID-19 en nuestras familias o comunidades?

¿Qué hemos aprendido esta semana sobre controles y exposición?



Para más información llama al **600 360 7777** (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**