



# **GUÍA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS LABORALES POR COVID-19** Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO





# INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 presenta un crecimiento exponencial, cada día son más los países y personas afectadas alrededor del mundo. Guatemala ha iniciado la implementación de una serie de medidas, entre ellas están:

1. Desarrollar capacidades para la detección y manejo temprano que permitan contener la pandemia.
2. Suspender actividades educativas, laborales, religiosas y sociales.
3. Establecer cuarentena a personas que han ingresado recientemente a Guatemala, provenientes de países donde se conoce que existen casos confirmados de COVID-19.
4. Establecer cuarentena preventiva a personas con sospecha de COVID-19 en Guatemala.
5. Establecer cuarentena a personas con COVID-19 confirmado en Guatemala.

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social a través de la Sección de Seguridad e Higiene y Prevención de Accidentes, está realizando acciones para contener la propagación de COVID-19 en el ámbito laboral.

Las características y evolución de COVID-19 en nuestro país, establecen la necesidad de prepararse para afrontar la pandemia, ante la cual hay una responsabilidad compartida de toda la sociedad, los sectores Gobierno, Empresarial y Laboral juegan un rol clave para poder mitigar la propagación de esta enfermedad.



# FORMAS EN QUE COVID-19 PUEDE AFECTAR LOS ESPACIOS LABORALES

El virus que causa COVID-19, tiene el potencial de causar brotes extensos y en los espacios laborales se puede presentar lo siguiente:



1. Ausentismo: los trabajadores pueden ausentarse del trabajo ya que están enfermos; son cuidadores de miembros de su familia que están enfermos; o son cuidadores de niños y niñas que no pueden asistir a sus centros escolares debido al cierre de los mismos; tienen personas con riesgo en el hogar; o tienen miedo de presentarse al trabajo por la posible exposición.



2. Cambios en los patrones de comercio: puede existir mayor demanda de productos relacionados con cuidado de la salud y el consumo de alimentos, mientras que el interés por otro tipo de productos disminuye. Los consumidores pueden preferir realizar compras en horarios menos concurridos, o preferir entregas de productos a domicilio.



3. Interrupción del suministro y entrega de ciertos productos, especialmente de las áreas que han sido seriamente afectadas por COVID-19.

# SINTOMATOLOGÍA

**El COVID-19, es la enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV-2 y en algunos casos puede ser fatal. Los principales síntomas son:**

- Fiebre

---

- Tos

---

- Dolor de garganta

---

- Dificultad respiratoria

---

- O síntomas gastrointestinales (diarrea y/o vómitos)



Estos síntomas pueden aparecer entre 02 y 14 días después de la exposición, con un promedio de 05 días. Algunas personas no presentan síntomas.

La OMS ha informado que:

“La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.”

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

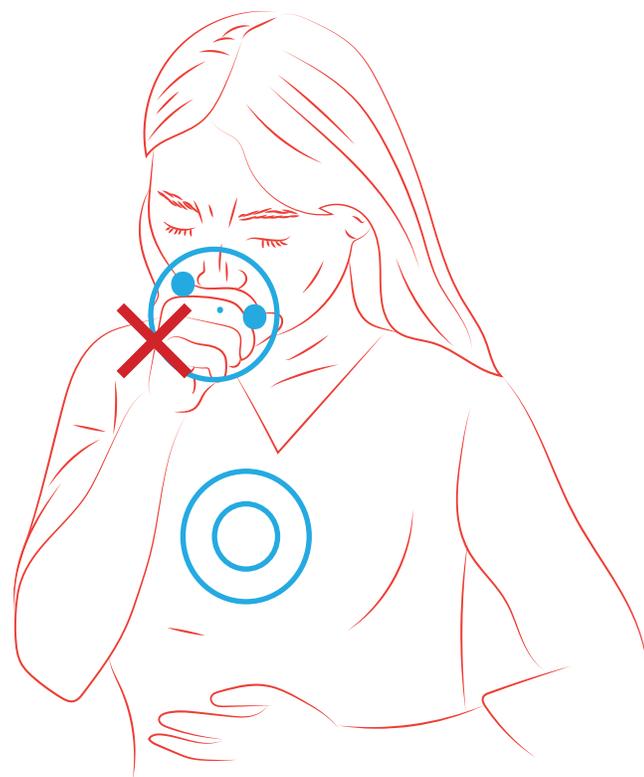
# MEDIOS DE PROPAGACIÓN DE COVID-19

## COVID-19 se propaga de las siguientes formas:

De persona a persona, a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer COVID-19, si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.



Por eso es muy importante mantener una distancia prudente, más de un metro, entre las personas.



También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

# PRINCIPIOS DE ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Una situación de contingencia sanitaria exige la elaboración de planes de emergencia en los centros de trabajo, y representa retos extraordinarios para las autoridades de salud, trabajo, gobiernos estatales y municipales, personal médico y de ayuda humanitaria, los actores organizados de la producción, gerentes, empleados y trabajadores de los centros de trabajo.

En seguimiento a los protocolos nacionales e internacionales para la contención de COVID-19, las autoridades están obligadas a tomar decisiones rápidas, así como los empleadores, para evitar que sus centros de trabajo sean focos de contaminación.

<b>Principio</b>	<b>Acción</b>
<b>Participación</b>	De patrones y trabajadores, de manera activa en la implementación y cumplimiento de las medidas de promoción de la salud, prevención y contención en el ámbito laboral.
<b>Transparencia</b>	En el manejo oportuno y confiable de la información, sin exagerar ni minimizar riesgos.
<b>Respeto</b>	A los derechos de los trabajadores, entre ellos el de efectuar su trabajo en condiciones que aseguren su vida y salud.
<b>Justicia</b>	A los trabajadores que necesitan permanecer en cuarentena para el resguardo de su salud.
<b>No discriminación</b>	A los trabajadores, independientemente de su situación de salud.
<b>Comunicación y cooperación</b>	De autoridades, patrones y trabajadores, en la implementación de medidas que protejan la salud de los trabajadores
<b>Continuidad</b>	A programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.

# CLASIFICACIÓN DE RIESGOS PARA TRABAJADORES POTENCIALMENTE EXPUESTOS

**Todos los trabajadores del país se encuentran expuestos a contraer COVID-19 dependiendo de la labor que desempeñen, el riesgo puede ser: muy alto, alto, medio o bajo.**

El nivel de riesgo está condicionado por el contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio, por ejemplo, si el trabajador tiene cercanía con personas potencialmente infectadas o enfermas, (compañeros de trabajo, el público en general, pacientes y otros individuos o grupos, además de objetos contaminados.

La presente clasificación de riesgos para personal ocupacionalmente expuesto tiene como objetivo que el empleador pueda clasificar a su personal en el nivel de riesgo que le corresponde según su ocupación y así tomar acciones para evitar el contagio y propagación de COVID-19 en sus lugares de trabajo.



# CLASIFICACIÓN DE RIESGOS PARA TRABAJADORES POTENCIALMENTE EXPUESTOS

CLASIFICACIÓN DE RIESGOS POR EXPOSICIÓN A COVID-19		
Nivel	Ocupación	Personal ocupacionalmente expuesto
<b>Riesgo muy alto</b>	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicos, odontólogos y enfermeras en contacto directo con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.</li> <li>• Personas responsables de la toma de la muestra de hisopado nasofaríngeo u orofaríngeo.</li> <li>• Personal que manipula desechos bionfecciosos.</li> <li>• Médicos responsables de realizar procedimientos generadores de aerosoles (intubación, broncoscopías, nebulizaciones, ventilación manual, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar).</li> <li>• Médico patólogo y técnicos de autopsia.</li> <li>• Técnicos de laboratorio encargados de procesar las muestras respiratorias recolectadas de pacientes en sospecha o confirmación de COVID-19.</li> </ul>
<b>Riesgo alto</b>	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas, con sospecha de contagio o con contacto frecuente y cercano a fuentes con posibilidad de contagio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicos de laboratorio encargados de procesar muestras no respiratorias.</li> <li>• Cuerpos de socorro.</li> <li>• Personal de transporte y ambulancias.</li> <li>• Personal de aseo (limpieza) y de intendencia.</li> <li>• Personal encargado de la preparación y manipulación de cuerpos (fallecidos) de personas que tienen COVID-19.</li> </ul>
<b>Riesgo medio</b>	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicos de radiología.</li> <li>• Personas de apoyo (ayudantes de enfermería, anfitriones).</li> <li>• Encargados de lavandería y limpieza de instrumentos de quirófano utilizados en pacientes con COVID-19 (casos sospechosos o confirmados).</li> <li>• Médicos de consulta externa.</li> </ul>
<b>Riesgo bajo</b>	Aquellas que no implican movilización al centro de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal administrativo que no tenga contacto con personas sospechosas de infección con COVID-19.</li> <li>• Personal de vigilancia.</li> <li>• Personal de servicios varios.</li> <li>• Trabajadores con contacto frecuente con el público en general.</li> </ul>

# MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

El empleador debe implementar las siguientes acciones, aún si no se han presentado casos de COVID-19 en las comunidades donde operan.

## 1. Implementar un puesto de control al ingresar al lugar de trabajo. Ver flujograma 1.

1.1. El Puesto de control debe tener los siguientes insumos:

- Mascarillas desechables
- Guantes látex
- Termómetro infrarrojo sin contacto
- Alcohol en gel

1.2. El Servicio de Salud de la empresa, se encargará del manejo del Puesto de Control, para la detección de casos sospechosos por COVID-19. Según el artículo 302, del Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional, Acuerdo Gubernativo 229-2014 y 33-2016, el Servicio de Salud se conforma por el Monitor de SSO, según la cantidad de trabajadores y el Comité Bipartito de SSO:

- 1-9 trabajadores: Trabajador capacitado por el IGSS o MSPAS.
- 10-100 trabajadores: Auxiliar de Enfermería.
- 101-500 trabajadores: Enfermero Profesional.
- 501-en adelante trabajadores: Médico colegiado activo.

1.3. Cada día al ingreso y/o inicio de turnos

- Tomar la temperatura de TODOS los empleadores, empleados y visitantes, sin importar nivel jerárquico. Se considera fiebre cuando se presenta una temperatura igual o mayor a 38 grados centígrados.
- Proporcionar alcohol en gel para las manos.

1.4. Si el trabajador y/o visitante refiere síntomas de Coronavirus, llevar un registro epidemiológico y reportarlo en el Libro de Actas de la empresa.

1.5. Informar a los empleados y visitantes que si el COVID-19 se empieza a propagar en sus comunidades, cualquiera con síntomas debe permanecer en casa. También deberán quedarse en casa (o trabajar desde casa) si han tenido que tomar medicamentos simples, ya que pueden enmascarar los síntomas de la enfermedad.

# MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

1.6. Establecer turnos de trabajo, para evitar que existan muchos trabajadores confinados en un mismo espacio al mismo tiempo (los trabajadores deben permanecer al menos a un metro de distancia entre cada uno).

## **2. Garantizar que los espacios laborales estén limpios e higiénicos.**

2.1. Las superficies deben ser desinfectadas regularmente, ya que la contaminación de las mismas que han sido tocadas por empleados y clientes es una de las principales formas en que se propaga COVID-19.

2.2. Dotar de un sistema adecuado de ventilación, que asegure la renovación del aire.

## **3. Promover buenas prácticas de higiene para empleadores, empleados y visitantes. Ver imagen 2.**

3.1. Asegurar que exista en todo momento suficiente jabón, agua y toallas de papel desechables en los servicios sanitarios para el lavado de manos. El lavado con agua y jabón mata el virus en sus manos, y previene la propagación de COVID-19.

3.2. Colocar dispensadores de alcohol en gel no menos del 60% en lugares destacados en los espacios de trabajo como refuerzo al lavado de manos.

3.3. Asegurar la disponibilidad de mascarillas simples y/o pañuelos de papel en los espacios laborales, para aquellas que desarrollen síntomas, junto con basureros apropiados para el desecho de los mismos.

3.4. Restringir a los trabajadores el compartir artículos personales con sus compañeros de trabajo y el saludar de mano y beso en la mejilla.

3.5. Colocar afiches con medidas preventivas en puntos estratégicos del lugar de trabajo. En el siguiente link se encuentra material de apoyo <https://www.igssgt.org/covid-19-sala-virtual/materiales-informativos/>

3.6. Socializar con los trabajadores la presente guía.

## **4. Recomendaciones para el Equipo de Protección Personal (EPP)**

Todo el personal que por la naturaleza de sus labores diarias debe utilizar equipo de protección personal para: ojos, cara, vías respiratorias, extremidades superiores e inferiores, debe cumplir con lo siguiente:

1. Mantener en perfecto estado de conservación su EPP.
2. El EPP es de uso personal por lo que queda prohibido compartir el mismo.

# MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

3. Someterlo a pruebas periódicas para garantizar su adecuado funcionamiento.
4. Utilizarlo exclusivamente en su lugar de trabajo.
5. Al finalizar la jornada de trabajo desinfectar el EPP en caso de ser reutilizable y almacenarlo en el lugar de trabajo.

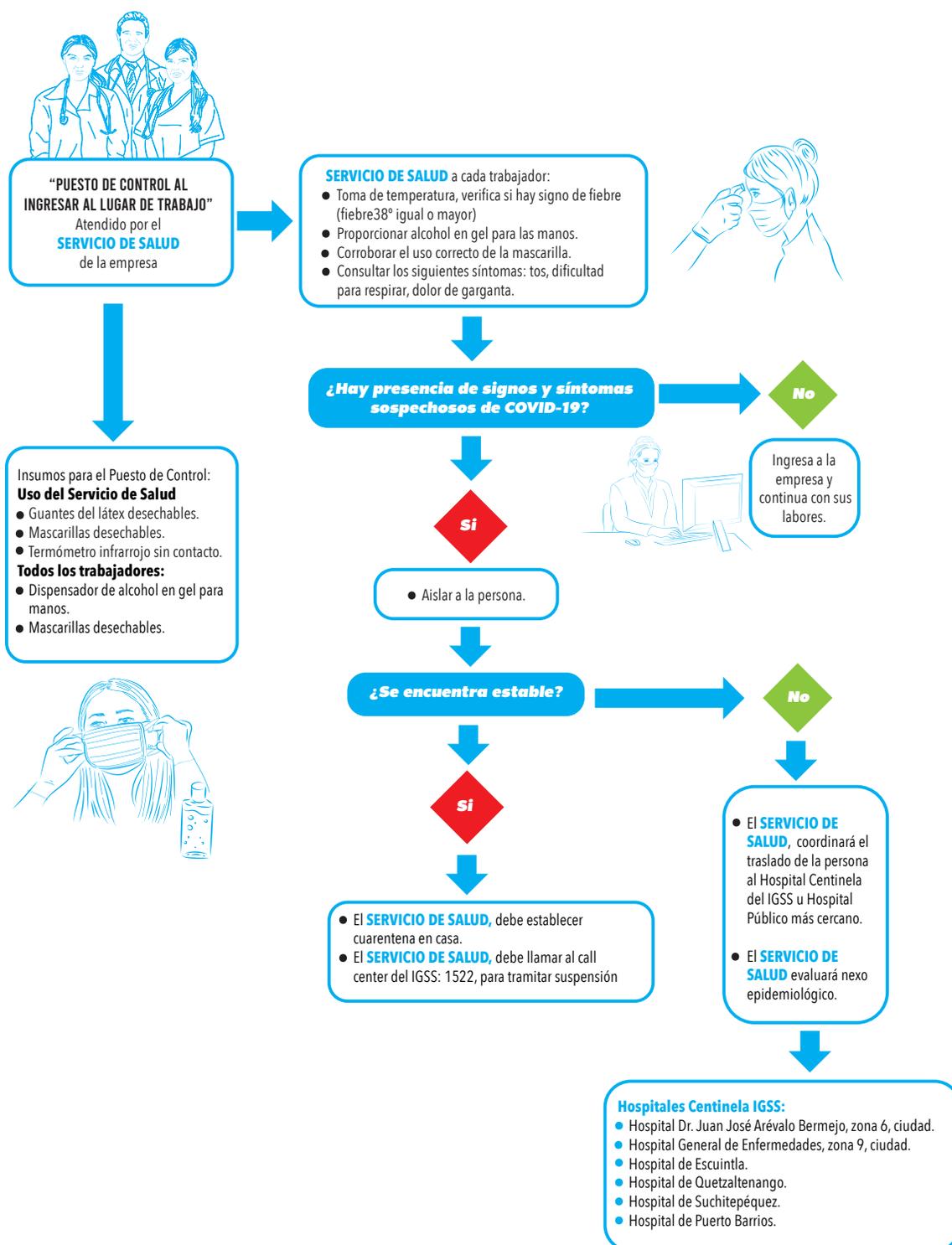
El empleador tiene la responsabilidad de dotar del EPP adecuado a sus trabajadores según el perfil de riesgos de su empresa.

## 5. Recomendaciones para el personal de limpieza

1. Utilizar el equipo de protección personal para ojos, nariz, boca, manos y ropa de trabajo proporcionado por la empresa. Según el Reglamento de Salud y Seguridad Ocupacional, Acuerdo Gubernativo 229-2014 y 33-2016.
2. Limpiar y desinfectar las superficies del entorno laboral como son los objetos de uso común y de alto contacto, como manijas, barandales, teléfonos, interruptores, teclados de computadora, superficies de los escritorios entre otros. Este proceso debe realizarse con agua y detergente, y posterior aplicación de un desinfectante. Utilizar para esto Hipoclorito de sodio al 5% en una dilución de 0.1% o 1,000 ppm (mezclar 10ml de cloro en 1 litro de agua), productos a base de amonio cuaternario (preparar según las especificaciones del fabricante).
3. Mantener provisión continua en los servicios sanitarios con los insumos básicos de higiene (agua, jabón líquido, papel toalla desechable, papel higiénico y alcohol en gel de 60 al 95%)
4. Se recomienda que el personal de limpieza NO REALICE el barrido en seco. En su lugar, que realice barrido húmedo con el trapeador o mopa y utilice los productos recomendados para el ambiente de oficinas.
5. No tocar las manijas de las puertas hasta haber terminado la limpieza y haberse lavado las manos.

*La sección de Seguridad e Higiene y Prevención de Accidentes del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social se encuentra al servicio de los afiliados y derechohabientes en la prevención de riesgos laborales para evitar la propagación del Coronavirus. Cualquier consulta realizarla al 1522 ext. 83064.*

# Protocolo a implementar por el puesto de control al ingresar al lugar de trabajo



# BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

## Técnica para el lavado de manos

**Técnica Correcta para el Lavado de Manos**  
**Usar agua y jabón antibacterial líquido.**

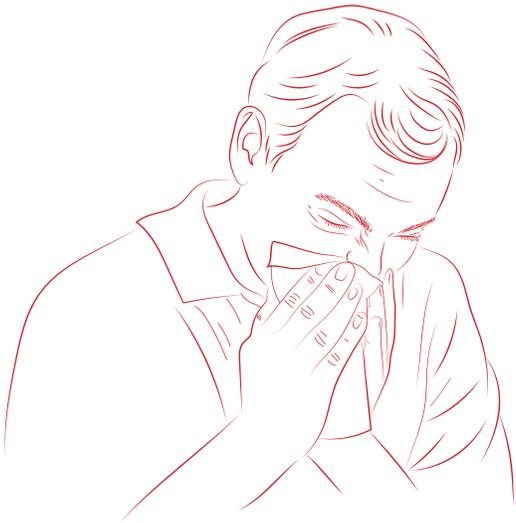


1. Mojar las manos con agua.
2. Aplicar jabón.
3. Frotar las manos hasta formar espuma.
4. Tallar el dorso de ambas manos entrelazando los dedos.
5. Tallar las palmas de las manos entrelazando los dedos.
6. Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
7. Frotar ambos pulgares.
8. Frotar las uñas con las palmas de las manos.
9. Retirar el jabón con suficiente agua.
10. Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
11. Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma. Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.
12. Utilizar gel antibacteriano con base de alcohol no menor al 60% en caso de no contar con agua y jabón.

### ¿Cuándo lavarse las manos?

1. Después de toser o estornudar.
2. Después de tocar manijas, barandales, botones de elevador, objetos como llaves, monedas, billetes, objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, entre otros.
3. Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

# BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE



## Técnica adecuada para toser o estornudar

1. Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.
2. Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.
3. Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.





**Instituto Guatemalteco de Seguridad Social**

[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)

