

COMITÉ DE CRISIS UNS-COVID19

# PLAN DE AUTOPROTECCIÓN UNS

**PROTOCOLO CORONAVIRUS  
#NosCuidamosEntreTodos**

Abril 12-2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR



## Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo en el marco de la EMERGENCIA PANDEMIA COVID-19

El presente protocolo ha sido diseñado de conformidad con las generalidades y especificidades que requieren las actividades desarrolladas por las trabajadoras y los trabajadores en cada uno de los establecimientos y/o lugares de trabajo de la Universidad.

El protocolo ha sido diseñado acorde a las recomendaciones vigentes para el segundo período de vigencia del distanciamiento social impuesto por las autoridades nacionales. Este podrá sufrir modificaciones de acuerdo a la evolución de la emergencia.

### ÍNDICE

1. FUNDAMENTOS.....	4
1.1. Objetivos.....	4
1.2. ¿Qué son los coronavirus?.....	4
1.3. ¿Cuáles son sus síntomas?.....	5
1.4. ¿Cuáles son las formas de contagio?.....	5
1.5. ¿Cómo prevenirlo?.....	5
2. HIGIENE.....	5
2.1. Hábitos personales.....	5
2.2. Hábitos sociales.....	6
2.3. Limpieza del ambiente y las Superficies.....	6
2.4. En los lugares de Teletrabajo o donde pasa su mayor parte del tiempo.....	6
2.5. Si debe hacer compras en comercios habilitados.....	6
3. RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL.....	7
4. RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.....	7
4.1. Traslados del Personal.....	7
5. RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.....	8
6. SITIO INSTITUCIONAL PANDEMIA COVID-19.....	8
7. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:.....	9
7.1. ACTIVIDADES SANITARIAS.....	9
Vestuario.....	9
Elementos de Protección Personal:.....	9
7.2. ACTIVIDADES DE ASISTENCIA Y SUMINISTRO DE ARTÍCULOS DE PRIMERA NECESIDAD Y COMEDOR AL PERSONAL AISLADO.....	10
Elementos de Protección Personal.....	10
7.3. ACTIVIDADES DE VIGILANCIA PATRIMONIAL.....	11
Elementos de Protección Personal:.....	11
7.4. ACTIVIDADES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE EDIFICIOS.....	12

Consideraciones generales: .....	12
Puntos clave al usar un desinfectante: .....	12
Puntos clave al realizar el procedimiento de limpieza:.....	12
Elementos de Protección Personal:.....	13
7.5. ACTIVIDADES PAUTADAS DEL PERSONAL ESENCIAL.....	14
Elementos de Protección Personal:.....	14
7.6. ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO.....	15
Elementos de Protección Personal:.....	15
7.7. ACTIVIDADES DE MANIPULACIÓN DE DOCUMENTOS .....	16
Retiro del material de las oficinas para su intervención .....	16
Colocar el documento en cuarentena durante al menos una semana .....	16
No limpiar ni desinfectar el documento .....	16
Lavarse las manos y usar elementos de protección como guantes y tapabocas .....	16
8. ANEXOS - INSTRUCTIVOS PRÁCTICOS.....	19
8.1. TECNICA CORRECTA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN.....	19
8.2. HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIONES A BASE DE ALCOHOL .....	20
8.3. HIGIENE RESPIRATORIA .....	21
8.4. HIGIENIZACIÓN DE LOS AMBIENTES .....	22
9. MIEMBROS DEL COMITÉ DE CRISIS UNS COVID-19: .....	23
10. TOMA DE CONOCIMIENTO: .....	24

## 1. FUNDAMENTOS

A fin de garantizar la tutela de aspectos sanitarios y de seguridad que preserven la salud e integridad de los y las trabajadoras en el ámbito universitario, como así también la de mantener una adecuada trazabilidad sobre los ejecutores de tareas y sus eventuales interacciones con el resto del personal propio y externo durante el período de distanciamiento social, resulta imprescindible establecer un Protocolo de Autoprotección.

### 1.1. Objetivos

El protocolo persigue el objetivo de disminuir el contagio durante y después de la cuarentena de las actividades que requieren continuidad, denominadas tareas esenciales, y/o la vuelta a los lugares de trabajo que se fuesen permitiendo durante la evolución de la pandemia.

Esto significa:

- Confeccionar, implementar y dar estricto cumplimiento a un Protocolo actualizado para esta circunstancia. El Protocolo deberá ser comunicado al Comité Mixto y /o Comisión de Higiene y Salud y a las entidades gremiales, y expuesto 1 por cada Edificio disponible en la mayordomía.
- Contener los procedimientos y medidas adecuadas de Higiene y Salud en el trabajo, sobre cada tarea o actividad en particular, expuesta al agente de riesgo COVID-19, fijando las condiciones, recaudos y uso de elementos de protección personal específicos que correspondan implementar en cada caso. Contiene en su formulación:
  - La percepción de riesgo de exposición a COVID-19, en todos los ámbitos de la UNS especialmente en aquellos más vulnerables-
  - La promoción de las medidas y recomendaciones preventivas, colectivas y específicas del sector de trabajo.
  - Un listado específico de las actividades de los trabajadores expuestos a riesgos y tipo de trabajo.
  - Una guía concreta para el establecimiento de los medio de protección colectivos. y específicos

Los lineamientos utilizados para cumplir este objetivo se basan en generar las condiciones que procuren la mayor seguridad posible para las personas basados en buenas prácticas de higiene cotidianas, como así también en información recopilados de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud de la Nación, Ministerio de Trabajo de la Nación, Superintendencia de Riesgos del Trabajo.

El establecimiento de este protocolo implica un cambio en la cultura que ayudará a disminuir los factores de riesgo, más allá de las rutas de transmisión de patógenos de cualquier tipo. “En cada lugar se deberá tratar de promover la responsabilidad individual que cada uno de nosotros nos cabe por el bien de la comunidad universitaria.

### 1.2. ¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos, el coronavirus que se ha descubierto más recientemente es el SARS-CoV-2 (Wuhan - China en diciembre de 2019).

En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

### 1.3. ¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas suelen depender del tipo de coronavirus y de la gravedad de la infección. En el caso de una infección de vías respiratorias superiores leve a moderada los síntomas son: secreción o goteo nasal, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, fiebre (temperatura mayor a 38°C) y malestar general. Un 60 % de los infectados suelen registrar pérdida del olfato. En el caso de una infección grave, que puede convertirse en Bronquitis o Neumonía, los síntomas son: fiebre (elevada y persistente), tos con flema, sensación de falta de aire, y dolor u opresión en el pecho.

### 1.4. ¿Cuáles son las formas de contagio?

El virus puede contagiarse, como un resfrío común, al toser y estornudar. Así como también por el contacto personal cercano, como tocar a otra persona, compartir el mate u otros elementos de comida, bebida e higiene y estrechar la mano.

Además, puede transmitirse al tocar un objeto que tenga en su superficie el virus y luego llevar la mano a la boca, la nariz o los ojos. Otras informaciones indican que el virus se puede difundir en diminutas gotas o Flügge, incluso al hablar o respirar

### 1.5. ¿Cómo prevenirlo?

Las personas que hayan viajado al exterior deberán permanecer en catorcena por 14 (catorce) días tal como es sugerido por los protocolos internacionales.

La licencia establecida con carácter de excepcional no afectará la normal percepción de las remuneraciones normales y habituales, como así tampoco de los adicionales que por ley o Convenio les correspondiere percibir a los trabajadores alcanzados

Luego es imprescindible reforzar las recomendaciones generales de higiene haciendo hincapié en:

## 2. HIGIENE

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, durante al menos 20 segundos, según la técnica recomendada en el anexo.
- El coronavirus SARS-CoV2, responsable de producir la enfermedad COVID-19, tiene membranas proteicas y grasas (lípidos). Los tensioactivos que son moléculas básicas de cualquier detergente y jabón disuelve la membrana grasa y el virus se vuelve inactivo.
- Si no tenemos agua y jabón disponible, también puede utilizarse alcohol en gel o dilución 70/30 de alcohol y agua.

### 2.1. Hábitos personales

- Evitar tocarse la cara, la nariz, o la boca con las manos. Hay quienes afirman que nos tocamos inconscientemente el rostro, ojos nariz y boca con una frecuencia de 2,5 veces por minuto. Nuestro desafío en este sentido es hacer el firme propósito de no tocarnos la cara.
- Cubrirse la tos y los estornudos con un pañuelo de papel (desechándolo posteriormente dentro de una bolsa de polietileno, si no tenemos pañuelos o no alcanzamos a abrirlo, podemos usar el pliegue del codo. Posteriormente lavarse las manos con agua y jabón.
- Utilizar la mano menos hábil para abrir puertas, ventanas, canillas, realizar la descarga (independientemente del lavado posterior).

- Mantener su espacio y elementos personales limpios y desinfectados, teléfonos celulares, notebook, útiles, anteojos, documentos, tarjetas personales

### **2.2. Hábitos sociales**

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas o que presenten los síntomas respiratorios mencionados.
- Evitar todo tipo de contacto físico (besos, abrazos, estrechar las manos).
- No compartir bebidas, alimentos, utensilios (mate, cubiertos, vasos), teléfonos celulares ni objetos personales.
- Mantener la distancia social de 1,8 m alrededor de cada persona

### **2.3. Limpieza del ambiente y las Superficies**

- Mantener limpias y desinfectadas las superficies que tocamos con frecuencia.
- En el hogar puede utilizarse como desinfectante lavandina diluida (si no existe contraindicación por alergias)
- Ventilar regularmente los espacios y evitar los lugares cerrados, con acumulación de gente.

### **2.4. En los lugares de Teletrabajo o donde pasa su mayor parte del tiempo**

- Al comenzar y al finalizar su actividad, realizar una limpieza y desinfección del lugar.
- Durante sus labores, mantener limpio y desinfectado sus elementos de trabajo, escritorio, reposabrazos, teclados, etc.
- De ser posible utilice sus propios útiles de oficina.

### **2.5. Si debe hacer compras en comercios habilitados**

- Usar un tapaboca todo el tiempo de permanencia en tránsito o en presencia de personas
- Mientras se desplace, tome todos los recaudos cómo evitar tocar dentro de lo posible elementos comunes a la gente (pasamanos, picaportes,, etc.)
- Evitar aglomeraciones, solo movilizarse para ir o regresar del lugar de. Evitar circular con la misma ropa y calzado de circulación en el hogar. desinféctelos con una dilución de 70% de alcohol y 30 % de agua atomizándolos sobre estos elementos al llegar a su casa, no olvide de hacer lo mismo con sus compras el dinero o tarjetas.

**Independientemente de las recomendaciones generales brindadas hasta el momento, hay trabajadores y trabajadoras de la Universidad, que deben inevitablemente realizar trabajos presenciales, los cuales tienen ciertas especificidades. Para ello se requiere una sólida comprensión de la problemática que hacen necesario el mantenimiento de las condiciones adecuadas para que las mismas se lleven adelante.**

### 3. RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

La Universidad garantizará:

- La difusión de las recomendaciones y medidas actualizadas dispuestas por el Ministerio de Salud.
- La provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo
- La provisión en insumos en baños
- Provisión de alcohol en gel en todos los dispensers de pared colocados en las áreas comunes
- Provisión y reposición de Elementos de Protección Personal (EPP) y la capacitación específica sobre el uso, estado, conservación, retiro y descarte de los mismos si fuese necesario.
- Provisión y coordinación de los servicios básicos esenciales para el adecuado desarrollo de las tareas.
  - Limpieza, Desinfección y aireación de los ambientes
  - Seguridad Patrimonial
  - Acondicionamiento climático para mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación adecuado a los requerimientos mínimos de renovación de aire (incrementar el porcentaje de aire intercambiado con el exterior lo máximo que el sistema permita), dentro de los límites de rendimiento del equipamiento para el acondicionamiento del aire y asegurar la periódica y efectiva limpieza de los filtros

### 4. RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Será un deber de todas las personas que desarrolle actividades, con o sin fines de lucro, en todos los establecimientos dependientes de nuestra Universidad, por cuenta propia o de terceros, velar por el cumplimiento de este protocolo de seguridad para lograr el bienestar y desarrollo de cada uno de los que forman parte de esta comunidad.

Excediendo las recomendaciones específicas que hacen a su labor, los trabajadores y trabajadoras deben conocer y cumplir las recomendaciones que si bien no son exclusivas al ámbito de la universidad impactan inevitablemente sobre la prevención de todo el conjunto.

#### ***4.1. Traslados del Personal***

El personal que deba inevitablemente trabajar en forma presencial deberá:

- Si trabaja cerca del edificio de la Universidad (menos de 4 cuadras) podrá hacerlo caminando, pero siempre con el tapabocas colocado y evitando caminar próximo a otra persona
- Si debe desplazarse en auto, en la medida de lo posible vaya solo. De no ser posible, que el segundo pasajero viaje en el asiento trasero.
- Si debe desplazarse en transporte público adopte la distancia de seguridad de 1,8m con el pasajero más próximo y siempre viaje con el tapaboca colocado.

El cumplimiento de las previsiones dispuestas en este protocolo tiene carácter de obligatorio.

El desconocimiento del mismo por parte del personal no lo exime de cumplimiento e ignorar las premisas aquí incluidas atenta contra la salud de la comunidad por lo que la actitud será considerada una negligencia de carácter grave.

Las personas que son conscientes de haber estado en contacto con casos confirmados deben:

- Notificar al servicio de medicina laboral de la UNS.
- Permanecer en el hogar por 14 días, independientemente de presentar o no síntomas. El Ministerio de Trabajo y el de Educación han dispuesto licencias especiales a estos efectos para trabajadores en general, docentes y alumnos.

En caso de presentar algún síntoma, aunque sea leve, no auto-meducarse y consultar inmediatamente al sistema de salud (no concurrir directamente a la guardia, sino -según la provincia o ciudad- consultar la web de las autoridades para conocer cómo hacer correctamente la consulta:

- Si tiene síntomas, llámá al 107
- Para información y asesoramiento, llamar al 148 o al 0800-2221002
- Para personas que sufran el encierro: 4551159 y 2914261642 (lunes a viernes de 8 a 15 horas).

## **5. RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS**

Ante la evolución del virus en el mundo, cada país va activando sus protocolos sanitarios y recomendando diferentes medidas. Es importante mantenerse actualizado consultando las páginas de los organismos oficiales. Toda la información relevante sobre la prevención del virus y la actuación ante los síntomas en Argentina se encuentra en:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

<http://www.bahia.gob.ar/coronavirus/>

<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/es>

**El presente protocolo será actualizado en función de las actividades que se irán incorporando la flexibilización de la cuarentena.**

## **6. SITIO INSTITUCIONAL PANDEMIA COVID-19**

<https://www.uns.edu.ar/coronavirus>



## 7. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

### 7.1. ACTIVIDADES SANITARIAS

Es muy importante que los equipos de trabajo eliminen/ minimicen toda actividad no esencial que pueda producir un impacto potencial en su salud. Y si eventualmente se diera con la premura que requiere se auto-aísle preventivamente de sus contactos estrechos.

El personal de salud debe tomar todas las medidas de bioseguridad y usar el equipo de protección personal

Debe tener precauciones tanto al ingresar al lugar de trabajo, como al retirarse de él

**NO ESTÁ PERMITIDO USAR ROPA DE CALLE PARA LA ATENCIÓN, NI  
RETIRARSE CON ROPA DE ATENCIÓN**

#### ***Vestuario***

La zona de vestuario estará compartimentadas y dejará su ropa de calle en la “zona limpia” del vestuario, para colocarse el equipo de atención, luego al retirarse tomará los mismos recaudos, higienizando la ropa de atención atomizándola con una solución de alcohol y agua (70/30) y lo dejará perfectamente colgado en la “zona sucia”, para cambiarse con su ropa de calle y retirarse.

#### ***Elementos de Protección Personal:***

- Batas
- Barbijo quirúrgico
- Equipo de protección respiratoria (N95, FFP2 o equivalente) para maniobras que producen aerosoles
- Guantes no estériles de látex o nitrilo
- Gafas y protector facial
- 

Los equipos de Protección personal no tienen duración ilimitada, úselos, higienícelos, recámbielos o descártelos de acuerdo a las instrucciones específicas de cada elemento.

**7.2. ACTIVIDADES DE ASISTENCIA Y SUMINISTRO DE ARTÍCULOS DE PRIMERA NECESIDAD Y COMEDOR AL PERSONAL AISLADO**

El personal de realice la tarea mencionada, evitará todo contacto directo con el personal aislado por sospechas de contagio. En lo posible evitará el encuentro presencial generando las entregas de ayuda planificadas y si es imposible lo hará tomando todas las medidas de seguridad que se citan a continuación:

***Elementos de Protección Personal***

- Mantener una distancia social de más de 3 m, en lo posible de espaldas al viento reinante
- Usar Tapabocas
- Usar Lentes de seguridad
- Usar Guantes de látex

Luego de las entregas, al llegar a su casa deben cambiar su ropa y ponerla a lavar, higienizarse y desinfectar los elementos de protección personal

Si tuvieran que retirar algún elemento reutilizable de la vivienda del personal aislado, se deberá rociar con una solución de alcohol y agua (70/30), envolverla en film estrecha, para transportarla a algún lugar que pueda ser desinfectada por el personal entrenado con una solución de agua y lavandina.

### **7.3. ACTIVIDADES DE VIGILANCIA PATRIMONIAL**

El personal de vigilancia deberá evitar en todo momento tocar superficies diferentes a las que utiliza en su lugar asignado y debe impedir el ingreso a los edificios de todo personal que por su tarea, no se encuentre habilitado.

#### ***Elementos de Protección Personal:***

En todo momento el personal de vigilancia usará los siguientes elementos de protección personal:

- Lentes de seguridad
- Tapabocas
- Guantes
- Ropa de trabajo

**NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE ROPA DE CALLE PARA EL TRABAJO, NI PODRÁ RETIRARSE DEL LUGAR CON LA ROPA DE TRABAJO.**

Cambiarán su ropa dentro de las instalaciones de la Universidad, se higienizarán y luego de retiraran.

La ropa de trabajo quedará colgada y antes de retirarse la rociará con una solución de alcohol y agua (70/30), para poder volverla a usar al otro día. Cuando se lleven la ropa de trabajo para lavar lo harán en una bolsa de nylon o polietileno debidamente cerrada, la lavarán separada de su ropa de calle, con jabones o detergentes habituales y sea secada completamente para volver a utilizarla.

#### **7.4. ACTIVIDADES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE EDIFICIOS**

Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección. Se deberán reforzar las medidas de higiene de los locales de trabajo y de atención al público, incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, pisos, picaportes y toda otra superficie con la que el trabajador o público pueda entrar en contacto.

El personal de limpieza debe asegurar la provisión de jabón, servilletas de papel y papel higiénico en los baños.

Como así también informará a al servicio de Higiene y Seguridad en el Trabajo los faltantes de alcohol en gel de los dispensers de pared colocados en los espacios comunes.

#### **Consideraciones generales:**

EL agua y detergente son adecuados para el lavado siempre que se realice la apropiada fricción y se elimine todo material o suciedad , por eso se recomienda emplear una buena técnica de lavado y de tiempo suficiente

#### **Puntos clave al usar un desinfectante:**

- Chequear fecha de vencimiento.
- Usar acorde a instrucciones del fabricante, su uso indebido puede resultar en menor o falta de efectividad o puede ser peligroso.
- No diluir salvo indicación del fabricante.
- No mezclar productos entre sí salvo indicación del fabricante.

#### **Puntos clave al realizar el procedimiento de limpieza:**

- Usar guantes de limpieza habitual.
- Lavarse las manos con agua y jabón luego de terminar la limpieza.
- Evitar salpicaduras en el rostro.
- Se sugiere evitar el uso de las formulaciones en spray, debido a que, si el mismo se aplica en forma directa sobre una superficie, puede no tener acceso a las zonas más contaminadas. En caso de usar spray, debe realizarse aplicando el mismo en cantidad sobre la superficie y realizar limpieza por arrastre, luego limpiar el trapa utilizado.
- Para evitar accidentes guardar productos en su envase original o debidamente rotulado en un lugar seguro, debidamente aislado de otros productos con los que se puedan confundir por su forma (sobre todo alimenticios).
- Mientras esté limpiando o utilizando productos de limpieza, no deje nunca sus recipientes desatendidos.
- No ingerir alimentos.
- Los trapos, rejillas o repasadores, se recomienda que sea lavada con jabones o detergentes habituales y sea secada completamente para volver a utilizarla.
- Los utensilios, cubiertos, vasos, platos y demás que no sean descartables se lavarán con agua caliente y detergente habitual.
- Las superficies que se tocan con frecuencia, las superficies del baño y el inodoro deben ser limpiadas y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lavandina diluida (1 parte de lavandina doméstica en 50 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.

- En el caso de superficies que no sean aptas para la limpieza con soluciones de agua con detergentes o lavandina, como teléfonos celulares y teclados de computadoras entre otros, y de ser aptos a limpieza con una sol de alcohol y agua (70/30) utilizando un paño embebido en la solución..

***Elementos de Protección Personal:***

- Tapabocas
- Protección facial
- Guantes de nitrilo o PVC
- Ropa de trabajo
- Delantal
- Calzado de suela de goma con capellada impermeable.

**EL PERSONAL QUE REALICE LIMPIEZA EN LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD NO PODRÁ UTILIZAR ROPA DE CALLE PARA EL TRABAJO, NI PODRÁ RETIRARSE CON LA ROPA DE TRABAJO.**

Cambiarán su ropa dentro de las instalaciones de la Universidad , se higienizarán y luego de retiraran.

La ropa de trabajo quedará colgada y antes de retirarse la rociará con una solución de alcohol y agua (70/30), para poder volverla a usar al otro día. Cuando se lleven la ropa de trabajo para lavar lo harán en una bolsa de nylon o polietileno debidamente cerrada, la lavarán separada de su ropa de calle, con jabones o detergentes habituales y sea secada completamente para volver a utilizarla.

### **7.5. ACTIVIDADES PAUTADAS DEL PERSONAL ESENCIAL**

El personal seguirá en todo momento las recomendaciones generales y específicas que se requieren en este protocolo. El personal de salud seguirá recomendaciones específicas por sobre las detalladas en este apartado.

Siempre que sea posible las tareas se realizarán por teletrabajo, a fin de evitar durante el período de la pandemia el contacto con personas.

En caso de ser imprescindible la presencia del trabajador se reducirá la dotación al mínimo posible, sin que aumente la situación de riesgo del trabajador.

Si es necesario en el mismo ambiente más de una persona se implementará una distancia social mínima de 1,8m entre ellos, cuando esto no sea posible se colocarán barreras adecuadas para separar a los trabajadores entre sí y del público en general.

Los ambientes serán abiertos, limpiados, desinfectados y ventilados por el personal de limpieza 30 min antes de iniciar las actividades, es por ello que estas actividades deben ser pautadas de antemano.

#### ***Elementos de Protección Personal:***

Se proveerá a los trabajadores de los siguientes elementos de protección personal:

- Tapabocas y
- Guantes de látex o nitrilo

Al finalizar la jornada, los elementos de Protección personal serán desinfectados o desechados según el caso,

La atención al público de manera presencial, está suspendida y solo opera en modalidad virtual, por lo que la vigilancia impedirá el ingreso de personal que solicite asistencia personalizada.

Al llegar a su casa, independientemente de que no hay estado en contacto con nadie debe:

- Quitar su calzado en un lugar próximo al acceso, evitando circular por ambientes interiores y desinfectarlo rociándolo con una solución de alcohol y agua (70/30) de en toda su superficie.
- Lavar adecuadamente sus manos.
- Quitarse su ropa y ponerla a lavar.
- Tomar una ducha.
- Luego puede retomar cualquier actividad.

## 7.6. ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO

El personal seguirá en todo momento las recomendaciones generales y específicas que se requieren en este protocolo

En caso de ser imprescindible la presencia de un trabajador de mantenimiento se considerará la mínima dotación posible, sin que aumente la situación de riesgo del trabajador.

Se tratará de minimizar el tiempo de duración de los trabajos al mínimo

Los trabajos de mantenimiento se realizarán sin presencia de personas en los espacios de la intervención.

Si es necesario en el mismo ambiente más de una persona de mantenimiento estos tratarán de mantener la distancia social mínima de 2m entre ellos el mayor tiempo posible y solo lo reducirán en caso de que la actividad transitoria de la tarea lo exija.

Los ambientes para el mantenimiento deberán ser abiertos, limpiados, desinfectados y ventilados por el personal de limpieza 30 min antes de iniciar las actividades, es por ello que estas actividades deben ser planificadas de antemano.

### **Elementos de Protección Personal:**

Los trabajadores usarán los siguientes elementos de protección personal, básicos:

- Tapabocas
- Lentes de seguridad
- Guantes
- Ropa de trabajo y
- Calzado de Seguridad o Botas

La naturaleza de la tarea podrá exigir el uso de algún elemento de protección específico

Al finalizar el trabajo, Se deberán desinfectar las herramientas y equipos de trabajo como así también los elementos de Protección personal que serán desinfectados y guardados convenientemente

### **NO PODRÁ UTILIZAR ROPA DE CALLE, PARA EL TRABAJO, NI PODRÁ RETIRARSE CON LA ROPA DE TRABAJO.**

Cambiarán su ropa dentro de las instalaciones de la Universidad, se higienizarán y luego de retiraran.

La ropa de trabajo quedará colgada y antes de retirarse la rociará con una solución de alcohol y agua (70/30), para poder volverla a usar al otro día. Cuando se lleven la ropa de trabajo para lavar lo harán en una bolsa de nylon o polietileno debidamente cerrada, la lavarán separada de su ropa de calle, con jabones o detergentes habituales y sea secada completamente para volver a utilizarla.

Al llegar a su casa, independientemente de que no hay estado en contacto con nadie debe:

- Quitar su calzado y desinfectarlo rociándolo con una solución de alcohol y agua (70/30) de arriba y de abajo
- Lavar adecuadamente sus manos
- Quitarse su ropa y ponerla a lavar
- Tomar una ducha
- Luego puede retomar cualquier actividad.

## **7.7. ACTIVIDADES DE MANIPULACIÓN DE DOCUMENTOS**

### ***Retiro del material de las oficinas para su intervención***

Los documentos o expedientes que se encuentran en formato papel, pueden haber sido manipulados por personas asintomáticas que desconocen si son portadoras del virus. En estos casos se deben extremar las medidas pensando en el caso más desfavorable y usar como elementos de protección personal (EPP), guantes de latex o nitrilo, y tapabocas.

Con los EPP indicados tomará los documentos y los colocará en una bolsa de polietileno, en los que los transportará hasta su destino. Se retirará los guantes de acuerdo a la técnica adecuada los transportará hasta un recipiente de residuos sobre el que los descartará y lavará sus manos con agua y jabón o las desinfectará con una solución hidroalcohólica de 70% de alcohol y 30% de agua.

### ***Colocar el documento en cuarentena durante al menos una semana***

Los materiales documentales pueden ser transmisores indirectos al estar en contacto con el virus. Es por ello que si sospechamos que nuestro documento está contaminado, debemos aislarlo, en una bolsa plástica y esperar el tiempo pautado de una semana antes de poder consultarlo para asegurarnos que el virus se inactive.

Si tenemos certeza que el documento o expediente estuvo sin contacto durante la última semana, requerirá solo retirarlo de la bolsa de transporte con 24 hs de permanencia.

Existe variada información sobre el tiempo que el virus permanece activo sobre los diferentes tipos de superficies, por lo que el período de cuarentena podría verse modificado e inclusive puede superarse la semana para mayor seguridad.

### ***No limpiar ni desinfectar el documento***

Si sospechamos que nuestro documento está contaminado, solo debemos aislarlo en función de las instrucciones antes mencionadas. No debemos limpiarlo, ya que corremos el riesgo no solo de dañarlo, sino de favorecer el contagio. Cabe aclarar que los procesos de desinfección suelen ser acciones cuidadosas que deben estar a cargo de personal idóneo y equipos adecuados para que sean efectivas y, especialmente, para que no deterioren los documentos. La mayor parte de nuestro patrimonio es susceptible a este tipo de tratamientos por lo que se verían dañados. Es por eso que la mejor opción es esperar y mantener los documentos en cuarentena.

### ***Lavarse las manos y usar elementos de protección como guantes y tapabocas***

Al manipular un documento, por ningún motivo deberá tocarse la cara o humedecer con su boca los dedos para el paso de páginas del documento; El uso de elementos de protección nos asegura, “en caso de que el mismo esté contaminado”, que evitemos contagiarnos y, a la vez, si nosotros estuviéramos enfermos, no convertir el documento en un foco de transmisión. Finalizada la manipulación debemos desinfectar la superficie de trabajo con una solución de 30% de agua y 70% de alcohol etílico, luego, descartar guantes en la basura y lavarnos las manos adecuadamente. Recordemos que los insumos de protección pueden escasear y es indispensable que el personal de salud pueda disponer de ellos, por lo que debemos hacer un uso responsable.



## Como sobrevive el coronavirus en las distintas superficies

Tiempo en el que permanece con capacidad de infección

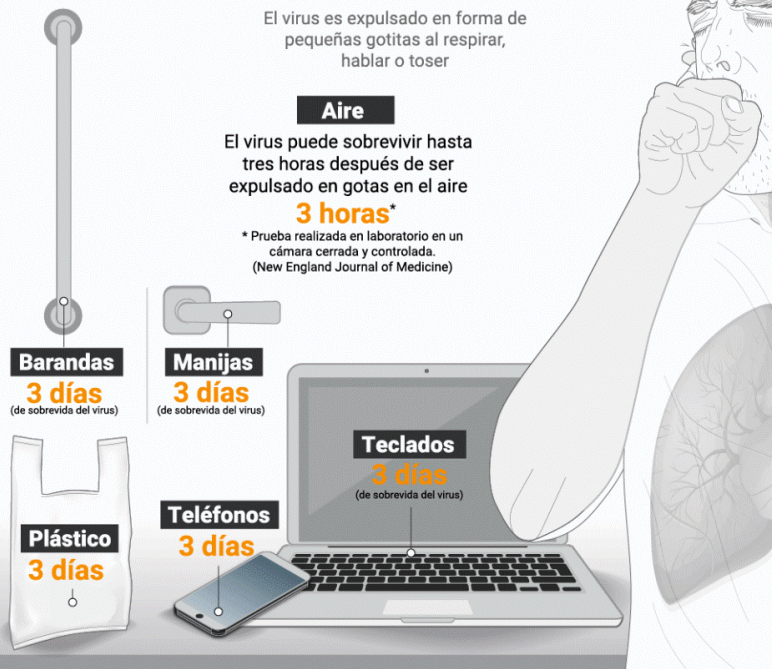
El virus es expulsado en forma de pequeñas gotitas al respirar, hablar o toser

### Aire

El virus puede sobrevivir hasta tres horas después de ser expulsado en gotas en el aire

**3 horas\***

\* Prueba realizada en laboratorio en un cámara cerrada y controlada. (New England Journal of Medicine)



**Barandas**  
**3 días**  
(de sobrevivida del virus)

**Manijas**  
**3 días**  
(de sobrevivida del virus)

**Plástico**  
**3 días**

**Teléfonos**  
**3 días**

**Teclados**  
**3 días**  
(de sobrevivida del virus)

**Acero inoxidable**  
(grifería, superficies lisas)  
**3 días**  
(de sobrevivida del virus)

**Cartón, papel o celulosa**  
**24 horas**  
(de sobrevivida del virus)

**Cobre**  
(monedas)  
**4 horas**  
(de sobrevivida del virus)

**Guantes**  
**8 horas**  
(de sobrevivida del virus)

**Alimentos**  
Al cocinarlos a más de 60°C se inactiva el Virus

### Zapatos



No hay que tomar medidas excepcionales con los zapatos.

Se aconseja dejarlos a la entrada al llegar a casa. Aunque, insisten, es muy poco probable que se puedan quedar virus enganchados y que estos luego puedan infectar a las personas.

### Ropa



Aún no está claro cuánto tiempo puede sobrevivir el virus en la ropa y otras superficies más difíciles de desinfectar.

Pero los investigadores apuntan que es poco probable que el coronavirus sobreviva, aunque se están haciendo pruebas.

### Desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia

**El Coronavirus se puede inactivar en un minuto desinfectando las superficies con:**

Alcohol  
(al 70%)

Agua con lavandina  
(una cucharada de lavandina por litro de agua)

### 7.8. ANEXO RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA EL PERSONAL

DEBEMOS PENSAR Y ACTUAR COMO SI TODOS NUESTROS INTERLOCUTORES, SON PORTADORES ASINTOMÁTICOS

Las siguientes medidas tienden a bloquear o impedir la transmisión del virus

#### **Medidas que evitan la transmisión a través de la vía directa**

- 1.- Usando en todo momento y correctamente el tapabocas (tapa nariz y boca)
- 2.- Manteniendo siempre la distancia social de 2 m respecto de otra persona, reducir las intervenciones a menos de 2 metros a menos de 10 seg.
- 3.- Evitar los espacios cerrados, priorizar lugares abiertos, si esto es imposible mantenerlos ventilados permanentemente.
- 4.- Evitar las reuniones en las que no se puedan mantener en todo momento 1, 2, y 3.

Las medidas 1, 2, 3 y 4, no son medidas aisladas o excluyentes, sino que deben ser tomadas como **necesariamente complementarias, no siendo efectivas de manera aislada.**

Mantener buenos hábitos higiénicos, como:

- Estornudar o toser en el pliegue del codo o en un pañuelo descartable y desecharlo correctamente
- No gritar o cantar sin tapaboca en presencia de personas
- Ventilar los ambientes renovando la calidad de aire con aire exterior

#### **Medidas que evitan la transmisión a través de la vía indirecta**

- 1.- Usar en todo momento y correctamente el tapabocas (tapa nariz y boca), bloquea el acceso a las vías de acceso
- 2.- No tocarse con las manos, ninguna de las vías de entrada del virus, boca, nariz y ojos. Y quitarse el tapabocas con cuidado después de su uso.
- 3.- No compartir útiles, u otros elementos que pudieron ser tocados por otras personas, dado que podemos adquirir el virus en nuestras manos.
- 4.- No están permitidas comidas, bebidas o infusiones de ningún tipo (mate, café, etc.)
- 5.- Lavar perfectamente nuestras manos por no menos de 40 seg.
- 6.- Desinfectar permanentemente superficies y no tocar elementos como muebles, superficies, etc.

Las medidas de 1 a 6 deben considerarse prioritarias y complementarias, no basta con valerse solo de algunas de ellas

Otras medidas de buenas prácticas son:

- Evitar el contacto físico, saludos, besos, abrazos, etc.
- Sanitizar los elementos que utiliza antes y luego de cada uso
- Utilizar métodos indirectos para presionar controles o abrir puertas, si no es posible utilizar la mano menos hábil.

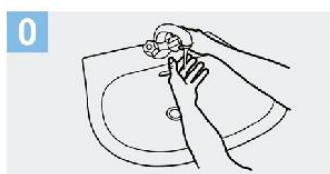
## 8. ANEXOS - INSTRUCTIVOS PRÁCTICOS

### 8.1. TECNICA CORRECTA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

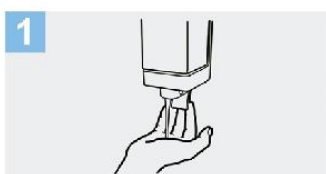
El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 20 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



0 Mójese las manos con agua;



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



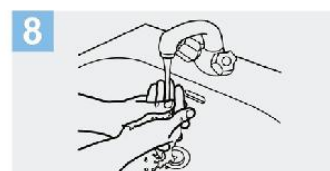
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



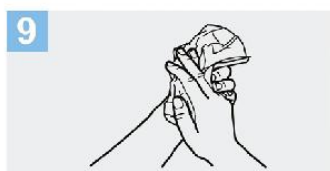
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



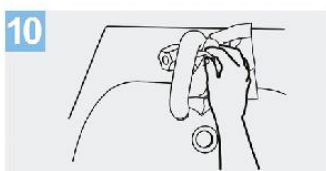
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



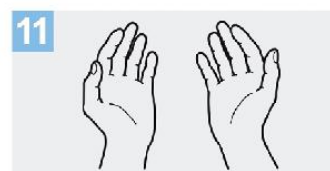
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

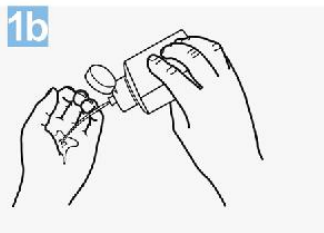
Crédito: OMS

### 8.2.HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIONES A BASE DE ALCOHOL

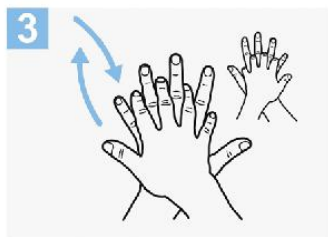
- El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.
  - Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.
- Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.
  - La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



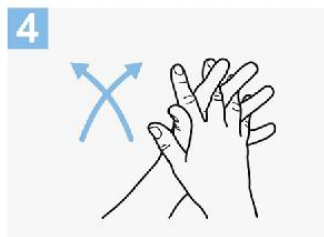
**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**2**  
Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3**  
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4**  
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



**6**  
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



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



**8**  
Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

### 8.3. HIGIENE RESPIRATORIA

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

Ministerio de Salud Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias en empresas y organismos con atención al público

#### CÚBRASE LA NARIZ y BOCA

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo descartable al toser o estornudar, guardarlo en una bolsa de polietileno y llevarlo en el bolsillo hasta descartarlo con la basura, si no tuviéramos tiempo de tomar el pañuelo podemos cubrir nuestra nariz y boca con el pliegue interno del codo.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.



#### **8.4. HIGIENIZACIÓN DE LOS AMBIENTES**

Se recuerda en líneas generales que toda limpieza y desinfección, como así también la ventilación de los ambientes se realizará en ausencia de personas

Estos trabajos dependiendo del lugar y su uso deben ser realizados con distintas frecuencias que se especificará en cada caso en particular.

##### **Desinfección de superficies y ventilación de ambientes**

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes propagación de los agentes de transmisión de infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto con mostradores, barandas, picaportes, puertas, escritorios, mesas, cajoneras, etc.

La limpieza de las superficies se deberá realizar con agua y detergente, a fin de remover mecánicamente la suciedad presente.

La desinfección debe realizarse diariamente, con posterioridad a la limpieza, con soluciones desinfectantes según los casos o situaciones mencionadas a continuación:

Limpieza húmeda superficies tal como suelos, zócalos, puertas y paredes

La forma recomendada es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar, siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

##### **Desinfección de las superficies tal como suelos y paredes**

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Se requieren los elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua (dos cucharaditas de té por litro de agua).
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.

Con esta solución de hipoclorito de sodio (lavandina de uso doméstico) pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual (ropa de trabajo y guantes impermeables) adecuado para limpieza y desinfección.

Recordar:

- Reponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable o secadora eléctrica de manos.
- La limpieza y desinfección deberá realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día, todas las perillas de las puertas, manillas de los laboratorios, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo de la Universidad.
- Mantener los lugares de trabajo, que vayan a usarse ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.

### **Limpieza Y Desinfección De Dispositivos Electrónicos**

Los teléfonos, teclados, mouse, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente, volantes, palancas de cambios, etc.), deberán someterse a limpieza y desinfección mediante el siguiente procedimiento:

- Humedecer mediante rociado el papel absorbente doble con solución del alcohol al 70 %
- Pasar el papel humedecido por la totalidad de la superficie del aparato o equipo a limpiar/desinfectar
- Desechar el papel
- Dejar actuar aproximadamente 2 minutos y secar la superficie tratada con papel absorbente seco.
- Desechar el papel

Se necesita proveer de pulverizadores con solución de alcohol al 70% en agua y paños de papel a los diferentes sectores para auto mantener la desinfección de su lugar, equipamiento y/o herramientas de trabajo.

**IMPORTANTE:** las tareas deben realizarse con guantes impermeables y procurando en todo momento evitar el contacto directo con los fluidos y elementos destinados a las tareas de limpieza y desinfección.

## **9. MIEMBROS DEL COMITÉ DE CRISIS UNS COVID-19:**

Rector: Dr. Daniel Vega.

Vicerrector: Dr. Javier Orozco.

Secretaria Gral. de Bienestar: Ing. Diana Sánchez.

Secretaria Gral. Técnica: Mag. Andrea Barbero.

Secretario Gral. Relaciones Institucionales y Planeamiento: Dr. Walter Cravero.

Jefe del Servicio de Higiene y Seguridad en el Trabajo: Ing. Guillermo Dominella.

Director de Medicina Laboral: Médico Ignacio Frizza.

Director de Sanidad: Médico Walter Villalba.

Médico de Sanidad: Médica Elina Martínez.

## 10. TOMA DE CONOCIMIENTO:

Al finalizar la lectura del presente protocolo Ud. debe prestar conformidad de la toma de conocimiento de los contenidos y comprometerse a prestar toda su colaboración para que las medidas recomendadas que estén a su alcance, sean efectivamente implementadas para el cuidado de todos.

Este compromiso es un deber ciudadano primordial para minimizar y/ o evitar la propagación de contagios.

Por favor antes de cerrar el documento y dar por finalizada su lectura, ingrese en el siguiente link:

[Toma de conocimiento del Protocolo COVID-19](#)

Última modificación 13/11/2020 (rev. 3)