

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN TU CENTRO DE TRABAJO



**Medidas
para la prevención
de contagios de la
COVID-19**



PREVIO A ACUDIR AL CENTRO DE LABORES

1. Si tienes tos persistente, fiebre, falta de aire, dolor de garganta, dolor de cabeza, pérdida del gusto y el olfato, entre otros síntomas vinculados con la COVID-19, no debes acudir al trabajo y debes contactarte al WhatsApp **Alerta COVID** para que recibas las indicaciones de nuestro médico ocupacional.



2. Si has tenido contacto directo con amigos, familiares y personas que hayan presentado síntomas de COVID 19 o has compartido espacio sin guardar la distancia física con una persona infectada, no debes concurrir al centro de labores, y deberás comunicarte al WhatsApp **Alerta COVID**.



3. Si tienes más de 65 años, estas gestando, o padeces de: hipertensión arterial, diabetes, obesidad con índice de masa corporal igual o mayor a 40, cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, o estados de inmunodepresión. Entonces, perteneces a Grupos de Riesgo, por tanto, debes comunicarte al WhatsApp **Alerta COVID**.



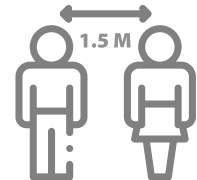
WhatsApp
Alerta COVID



902727457

MOVILIZACIÓN AL CENTRO DE LABORES

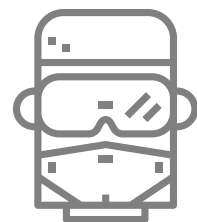
1. Da prioridad al medio de transporte que te permita mantener **una sana distancia física** entre personas.



2. **Prioriza el uso de la bicicleta**, medio de transporte más seguro para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2.



3. Si te desplazas a pie o usas cualquier medio de transporte, ten presente que el uso de mascarilla es obligatorio. Y en caso uses transporte público, adiciona el uso del **protector facial**.



4. Si tienes que desplazarte en transporte público, **extrema las medidas de seguridad**. No permitas: viajar con las ventanas cerradas, que los otros usuarios ingieran alimentos cerca de ti o que se retiren las mascarillas o protectores faciales.



5. Si optas por el servicio de taxi, considera las **disposiciones sanitarias previstas** por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones.



EN EL CENTRO DE LABORES

1. Al ingreso, durante el desarrollo tus actividades laborales y al egreso de las instalaciones de tu centro de labores, **conserva una distancia física de 1.5 metros** con tus compañeros de trabajo.
2. Tanto en la entrada como en la salida, y en toda circunstancia, **evita las aglomeraciones**.
3. Antes del registro de tu asistencia, se te tomará la temperatura corporal. Asimismo, deberás **desinfectar tus manos y calzado**.
4. En las instalaciones deberás **respetar los aforos** previamente previstos según el área.
5. La entidad te brindará **equipos de protección personal** de acuerdo a los grupos de riesgo establecidos, los mismos que son de uso obligatorio y no deberás retirártelos durante la prestación del servicio.
6. Se prioriza la labor remota y el desarrollo de **reuniones virtuales**.

ACCIONES PREVENTIVAS DE APLICACIÓN COLECTIVA

Es necesario contar en las instalaciones del centro de labores con un abastecimiento adecuado de **agua, materiales de limpieza y desinfección**, entre ellos: jabón desinfectante, alcohol de 70 grados (líquido o en gel), lejía y otros productos autorizados por el Ministerio de Salud.

Es necesario contar con suficiente material de protección personal, especialmente mascarillas y alcohol para ser distribuido a los (as) colaboradores (as).

Es recomendable realizar un **permanente monitoreo** a los (as) colaboradores (as) que, por la naturaleza de sus funciones, tienen contacto con el público: quienes brindan atención a los usuarios, verifican armas, personal de fiscalización, conductores y personal que realiza las pruebas de tiro.

Al utilizar el ambiente destinado para el refrigerio, se debe mantener una distancia no menor a 2 metros con otra persona, ya que, al no tener colocada la mascarilla, se constituye un contexto de mayor peligro de contagio.

En caso de confirmarse un caso con COVID- 19 positivo, se deberá comunicar al médico ocupacional a través del WhatsApp **Alerta COVID**. Asimismo, se deberán considerar las siguientes acciones:

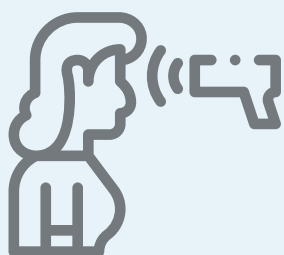
- › El área deberá ser adecuadamente ventilada.
- › Se gestionará la desinfección de la instalación pertinente, con amonio cuaternario de quinta generación.
- › Se vigilará la salud de las personas que tuvieron contacto.

SUGERENCIAS A LOS (AS) COLABORADORES (AS)

1. Cumple con todas **las medidas de prevención** que te indique el Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo a través de la Oficina General de Recursos Humanos.
2. Asegura el distanciamiento físico, de **al menos 1.5 metros**, de persona a persona.
3. Evita el saludo con contacto físico, incluso el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar celulares de otros compañeros. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, **desinfectalos antes de usarlos**. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de su uso.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón. Es importante lavárselas después de toser o estornudar y después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure, al menos, 40 segundos.
6. Cúbrete la nariz y la boca **con un pañuelo desechable** al toser y al estornudar, luego, deséchalo. Si no dispones de pañuelos, emplea la parte interna del codo para no contaminar tus manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca, sin previamente haberte lavado las manos.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza alejándote 2 metros para que puedan limpiar con facilidad.
9. Si empiezas a advertir síntomas, comunícalo de inmediato a tu jefe y extrema las precauciones tanto de distanciamiento físico como de higiene y contacta de inmediato al médico ocupacional, a través del **Alerta COVID**.

ACCIONES DE LIMPIEZA EN EL CENTRO DE LABORES

1. Se redoblan los protocolos de limpieza y desinfección en todas las sedes de la entidad, especialmente en las áreas comunes.
2. Las actividades de limpieza se refuerzan **con especial incidencia** en las superficies como escritorios, computadoras, mouses, teclados, entre otros.
3. Se da prioridad a un sistema de ventilación natural, que mantenga una corriente de aire permanente en los lugares de trabajo.
4. Antes de iniciar las actividades de limpieza y desinfección, el personal destinado a esta labor deberá usar adecuadamente **los equipos de protección personal correspondientes**.
5. Finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, el personal de limpieza realiza una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40 segundos.



GESTIÓN DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS EN EL CENTRO DE LABORES

1. La gestión de los residuos ordinarios continúa realizándose del modo habitual, **respetando los protocolos de separación de residuos**.
2. Se recomienda que los pañuelos que el personal emplee sean desechados en contenedores de residuos, no permitiendo la acumulación de agentes contaminantes en cualquier área del centro de labores.



LUEGO DE ACUDIR AL CENTRO DE LABORES

1. Siempre cuida tu distanciamiento social, observa las medidas de prevención de contagio y las medidas de higiene en el hogar, más aún **si convives con personas** consideradas en los grupos de riesgo.
2. Mantén en lo posible un estilo de vida saludable.
3. Promueve actividades de recreación con la familia.



Jirón Contralmirante Montero N° 1050
Magdalena del Mar
Central telefónica: (01) 412-0000

www.gob.pe/sucamec