



► Orientaciones prácticas

Mayo de 2020

Regresar al trabajo de forma segura: Diez medidas de acción ⁱ

La presente herramienta proporciona orientaciones a los empleadores, los trabajadores y sus representantes para la adopción de medidas de prevención dirigidas a lograr un regreso seguro al trabajo en el contexto de la COVID-19.ⁱⁱ Sigue los principios y métodos bien establecidos de la OIT sobre la gestión de los riesgos para la seguridad y salud en el trabajoⁱⁱⁱ y hace hincapié en la necesidad de implicar a los trabajadores. La herramienta debe adaptarse a las orientaciones nacionales y no está prevista para los sectores de mayor riesgo, como los servicios de salud.

► 1: CONSTITUIR UN EQUIPO BIPARTITO PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR LA VUELTA AL TRABAJO

- Convocar al comité mixto de seguridad y salud en el trabajo de la empresa. Si la empresa no cuenta con uno, se deberá constituir un equipo bipartito integrado por un número igual de representantes de los empleadores y de los trabajadores.
- Proporcionar formación a los miembros del equipo sobre los principios básicos para la formulación y aplicación de medidas de prevención y de control de la seguridad y salud en el trabajo.
- Orientar al equipo en la formulación de un plan de trabajo que incluya los pasos a seguir para organizar un regreso seguro y saludable al trabajo. Integrar el plan de trabajo en el plan de continuidad empresarial.
- Informar eficazmente a todos los trabajadores de la empresa acerca del equipo y su cometido.

► 2: DECIDIR CUÁNDO REABRIR, QUIÉN REGRESA AL TRABAJO Y CÓMO

- Realizar una evaluación de los riesgos^{iv} a fin de determinar las medidas de prevención y de control necesarias para garantizar un regreso seguro al trabajo.
- Aplicar medidas de prevención y control antes de reanudar la actividad empresarial (véanse las medidas prácticas que figuran a continuación).
- Establecer políticas y procedimientos en relación con el número de trabajadores y de visitantes en el lugar de trabajo.
- Planificar la reapertura en fases desde un nivel mínimo hasta un nivel normal de actividad, en la medida de lo posible. Si se adopta un enfoque gradual, identificar el personal crítico que deberá estar

presente en los lugares de trabajo durante el proceso de reapertura. Identificar los puntos focales para supervisar la aplicación de las medidas de prevención y control.

▶ 3: ADOPTAR MEDIDAS TÉCNICAS, ORGANIZATIVAS Y ADMINISTRATIVAS

- Aplicar una estrategia de jerarquía de medidas de prevención que sistematice la prioridad de los controles técnicos, organizativos y administrativos para prevenir la transmisión de la enfermedad.

Evitar la interacción física

- Promover, en la medida de lo posible, el trabajo a distancia o teletrabajo.
- Asegurar una distancia física de como mínimo 2 metros en todo momento y en todas las situaciones relacionadas con el trabajo.
- Instalar barreras físicas o mamparas para asegurar la separación física entre los trabajadores que comparten un espacio en el lugar de trabajo, así como entre los trabajadores y terceras personas, como clientes, proveedores y usuarios.
- Determinar y señalar el aforo máximo del lugar de trabajo y sus diferentes espacios (salas de reuniones, oficinas, talleres, comedores, ascensores, baños, vestuarios y otros espacios comunes) a fin de garantizar una distancia física mínima.

Ventilación

- Ventilar el lugar de trabajo diariamente, preferiblemente con ventilación natural abriendo las ventanas. En caso de turnos de trabajo, repetir la ventilación natural entre turno y turno.
- En caso de ventilación mecánica, mantener la recirculación con aire exterior. Evitar el uso de ventiladores individuales.
- Asegurar la instalación y el mantenimiento adecuados de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado.

Evitar las aglomeraciones de trabajadores

- En caso de utilización de transporte colectivo, organizar temporalmente y, en la medida de lo posible, opciones de movilidad propias de la empresa (como autobuses fletados por la empresa) en las que se garantice una separación mínima de 2 metros entre las personas.
- Establecer horas de llegada y salida escalonadas o flexibles para evitar el uso de transporte colectivo en las horas punta y la aglomeración de personas en las entradas y salidas.
- Adoptar medidas de rotación del trabajo, como la alternancia de días de trabajo, para evitar que se formen grupos de trabajadores muy numerosos. En el caso de los turnos de trabajo, prever un intervalo entre la salida de un turno y la llegada del turno siguiente.
- Limitar el aforo de las áreas comunes como comedores, cafeterías, salas de descanso y vestuarios para permitir una separación mínima de 2 metros.
- Organizar vías de circulación unidireccionales.
- Durante la reanudación de la actividad evitar las visitas externas, y reevaluar esta medida regularmente.
- Restringir temporalmente los servicios de preparación de comidas, privilegiando las opciones envasadas.

Formación e información

- Proporcionar a los trabajadores toda la información necesaria sobre el proceso y las medidas adoptadas antes y después de la reapertura del lugar de trabajo.
- De conformidad con la legislación nacional, informar al personal de su derecho a retirarse de cualquier situación en la que tenga una justificación razonable para creer que presenta un peligro inminente y grave para su vida o su salud, y de la necesidad de informar inmediatamente a su supervisor directo.
- Disponer la señalización u otro material gráfico en lugares visibles del lugar de trabajo con las medidas de prevención que deben tomarse para hacer frente a la COVID-19.

► 4: LIMPIAR Y DESINFECTAR REGULARMENTE ¹

- Limpiar y desinfectar minuciosamente las instalaciones antes de reabrir las.
- Dar prioridad a la limpieza de superficies mediante pulverización electrostática y utilizar productos químicos aprobados por las autoridades nacionales.
- Aumentar la frecuencia de las tareas de limpieza y desinfección, en particular en las zonas muy transitadas. Aumentar la frecuencia de la recolección de basura. Mantener las máquinas y las superficies limpias y desinfectadas.
- Aumentar las medidas de limpieza y desinfección en las áreas comunes.
- Promover el compromiso “mantengo mi puesto de trabajo limpio y ordenado” entre los trabajadores y fomentar las pausas sanitarias frecuentes.
- Desalentar el intercambio de artículos como material de oficina y vajilla.
- Asegurar los procedimientos de limpieza y desinfección de los bienes, suministros, correos y paquetes recibidos.
- Colocar los horarios de limpieza y los controles de manera que estén visibles para todos los trabajadores y clientes.
- Aplicar procedimientos para comunicar y abordar cuestiones relacionadas con la limpieza y la desinfección de las instalaciones.

► 5: PROMOVER LA HIGIENE PERSONAL

- Proporcionar a los trabajadores las condiciones y los medios necesarios para poder lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 40 segundos o con un gel desinfectante con un mínimo de 60 por ciento de alcohol (gel hidroalcohólico 60%) durante al menos 20 segundos. Dar prioridad al uso de dispensadores de jabón líquido en lugar de pastillas de jabón. Poner carteles que expliquen cómo lavarse las manos correctamente.
- Instalar estaciones para lavarse las manos o dispensadores de gel hidroalcohólico 60% en la entrada y por todo el lugar de trabajo e instalaciones. En la medida de lo posible, instalar estaciones de desinfección de manos a base de alcohol.
- Priorizar el uso de toallas de papel en lugar de toallas de tela o dispositivos eléctricos de secado por chorro de aire.
- Informar a los trabajadores de la necesidad de evitar el contacto físico al saludar, y de evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca si antes no se han lavado y desinfectado las manos.
- Informar a los trabajadores de la necesidad de cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o, si es posible, con la cara interna del antebrazo o del codo, de tirar el pañuelo inmediatamente después de usarlo y de lavarse luego las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

¹ El material de comunicación sobre las medidas de limpieza e higiene se puede consultar en <https://www.who.int/es/emergencias/diseas-es/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

- Informar a los trabajadores de la necesidad de evitar compartir comida, bebidas, artículos de cocina y de aseo personal.
- Restringir o reducir el uso de dinero en efectivo privilegiando otros medios de pago.

▶ 6: PROPORCIONAR EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL E INFORMAR A LOS TRABAJADORES SOBRE SU USO CORRECTO

- Identificar los equipos de protección personal apropiados relacionados con las tareas y los riesgos para la salud y la seguridad a los que se enfrentan los trabajadores de acuerdo con los resultados de la evaluación de riesgos y el nivel de riesgo, y proporcionarlos a los trabajadores de forma gratuita y en número suficiente, junto con instrucciones de uso, procedimientos, formación y supervisión.
- Mantener, limpiar, desinfectar y almacenar los equipos de protección personal de acuerdo con las instrucciones pertinentes.

▶ 7: VIGILAR LA SALUD

- Vigilar el estado de salud de los trabajadores, elaborar protocolos para los casos de contagio presunto y confirmado y prever la protección de los datos médicos y privados, de conformidad con la legislación y las orientaciones nacionales.
- Definir protocolos para que los trabajadores que presenten síntomas o confirmación de contagio permanezcan en casa.
- Identificar a los trabajadores que hayan tenido contacto cercano con personas infectadas por la COVID-19 y hacer que sigan las instrucciones del servicio médico o de su profesional de la salud y de las autoridades sanitarias.
- Comunicar los casos confirmados de infección por la COVID-19 a las autoridades correspondientes.

▶ 8: TOMAR EN CONSIDERACIÓN OTROS RIESGOS Y PELIGROS, INCLUIDOS LOS FACTORES PSICOSOCIALES

- Informar regularmente a los trabajadores sobre los cambios realizados en el lugar de trabajo con motivo de la COVID-19 y sobre cómo evoluciona la situación.
- Poner a disposición de los trabajadores servicios de asesoramiento psicológico en caso de necesidad.
- Fomentar la promoción de la salud y el bienestar en el lugar de trabajo previendo períodos de descanso adecuados, velando por equilibrio de la actividad física y mental y por un equilibrio adecuado entre la vida laboral y la vida personal.
- Promover el derecho a la desconexión para los trabajadores a distancia o teletrabajadores.
- Proporcionar información sobre los riesgos ergonómicos, en particular durante el trabajo a distancia y en los puestos de trabajo adaptados a la COVID-19.
- Aplicar medidas de prevención y control para el uso y almacenamiento de productos químicos, en particular los utilizados en operaciones de desinfección durante la pandemia de COVID-19.
- Asegurar el funcionamiento de los sistemas y el personal críticos para la seguridad (mantenimiento, primeros auxilios, servicios de emergencia, etc.).
- Promover un ambiente de trabajo seguro y saludable, libre de violencia y acoso

► 9: REVISAR LOS PLANES DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

- Formular un plan de emergencia adaptado a la COVID-19, si el lugar de trabajo no cuenta con uno.
- Revisar y actualizar el plan de emergencia y evacuación en el marco del plan de continuidad empresarial, tomando en consideración, entre otras cosas, la nueva distribución de los puestos de trabajo, el aforo reducido, las vías de acceso, la circulación y la evacuación, los puntos de encuentro, y las zonas de seguridad a fin de evitar las aglomeraciones.

► 10: REVISAR Y ACTUALIZAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL A MEDIDA QUE EVOLUCIONE LA SITUACIÓN

- Supervisar periódicamente, en consulta con el comité mixto o el equipo bipartito de seguridad y salud en el trabajo, la eficacia de las medidas de prevención y control aplicadas con objeto de determinar si resultan adecuadas para evitar o reducir al mínimo el riesgo, e identificar y aplicar medidas correctivas para la mejora continua.
- Establecer y mantener registros de lesiones, enfermedades e incidentes relacionados con el trabajo, de la exposición de los trabajadores, y de la vigilancia del medio ambiente de trabajo y de la salud de los trabajadores.

Notas finales

- Esta herramienta está basada en “Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19”, una herramienta desarrollada por la Oficina Regional de la OIT para América Latina y el Caribe.
- Cabe subrayar que las orientaciones incluidas en esta herramienta no sustituyen la reglamentación y las orientaciones nacionales sobre la reapertura de las empresas, sino que tiene por objeto complementarlas. Debe leerse junto con la reseña de políticas de la OIT sobre un regreso seguro y saludable al trabajo durante la pandemia de COVID-19, donde se puede encontrar más información sobre la jerarquía de los controles. El documento está disponible en https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_747910/lang-es/index.htm. Otras herramientas relevantes sobre la seguridad y salud en el trabajo y la COVID-19 son: Regresar al trabajo de forma segura. Guía para los empleadores sobre la prevención de la COVID-19. Disponible en: https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_744784/lang-es/index.htm En la siguiente dirección se puede consultar una práctica lista de comprobación para ayudar a evaluar el riesgo de contagio en los lugares de trabajo: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_741818/lang-es/index.htm
- https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_349874/lang-es/index.htm
- La gestión de los riesgos profesionales debe seguir una jerarquía de los controles, con arreglo a la cual los lugares de trabajo supriman los peligros o minimicen el riesgo, cuando sea posible, y si no lo es, adopten controles técnicos, organizativos y/o administrativos, utilizando equipos de protección personal cuando y donde sea necesario. Debe garantizar una mejora continua, la evaluación de los riesgos cada vez que se introduzcan cambios en el trabajo, y el seguimiento y evaluación constantes de las medidas aplicadas.

DATOS DE CONTACTO

Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo

Departamento de Gobernanza y Tripartismo

Organización Internacional del Trabajo

Route des Morillons 4

CH-1211 Ginebra 22, Suiza

Teléfono: +41 22 799 6715

Correo electrónico: labadmin-osh@ilo.org

Página web: www.ilo.org/labadmin-osh