

El virus del COVID 19 ingresa al organismo, principalmente por tres vías: Ojos, nariz y boca y lo hace transportado por las pequeñas gotas de saliva o moco que expulsa una persona infectada al toser o estornudar. El contagio puede ser entonces:

- De persona a persona; cuando las gotitas con virus llegan en forma directa de una persona que tose o estornuda, a los ojos, nariz o boca de otra.
- De objeto a persona; este "objeto" es en casi todos los casos, la propia mano del que se va a infectar. Previamente, esta mano ha recogido el virus al tocar algún otro objeto donde se han depositado las gotitas de la tos o el estornudo.

Todo trabajador tiene derecho a alejarse de una situación de trabajo o a interrumpirla cuando tiene motivos razonables para creer que ésta entraña un peligro inminente y grave para su vida o su salud

1) Para minimizar el contagio de persona a persona, las medidas comprenderán:

- Disponer los puestos de trabajo y la circulación en la oficina de manera de mantener al menos 1,5 metro de distancia entre los trabajadores.
- Para conseguir lo anterior, los procedimientos de trabajo deberán organizarse para reducir al mínimo la cantidad de trabajadores por oficina.
- Evitar los saludos de mano y beso entre los trabajadores.
- Las pausas en el trabajo, para ir al baño, tomar un refrigerio, etc. deben organizarse de manera de que en los baños, cocinas, etc. sigamos manteniendo la distancia de seguridad entre trabajadores.
- En lo posible se implementará la política de puertas abiertas para evitar el contacto con manijas y picaportes, aportando además a la ventilación de los sectores.

2) Para minimizar el contagio de objeto a persona, las medidas comprenderán:

- Instruir y solicitar enfáticamente a los compañeros que eviten tocarse la cara durante la realización de las tareas.
- Disponer de alcohol en gel en cada puesto de trabajo, que debe utilizarse cada vez que se manipule papeles, carnet, documentos biromes, boletas etc. provenientes de otros puestos de trabajo, así como pasamanos, picaportes, puertas, sillas, mesas, escritorios computadoras, tablets, celulares, o cualquier superficie a la que acceden otros compañeros.
- Independientemente de lo anterior, cada aproximadamente dos horas se deberá disponer de una pausa para que los trabajadores, sin superponerse, vayamos al baño a lavarnos las manos. El lavado de manos deberá hacerse además, antes de consumir alimentos y antes y después de "ir al baño".
- Los trabajadores no compartiremos mate, vasos, toallas y demás artículos de higiene personal.

3) Los procedimientos de limpieza de manos comprenderán:

- Alcohol en gel; se deberán frotarse las manos durante por lo menos 20 segundos.
- Lavado de manos; el procedimiento será:

1. Mojarse las manos
2. Usar jabón y frotar las manos enérgicamente durante 45 a 60 segundos (el tiempo que tarda - por ejemplo - en cantar el "feliz cumpleaños" dos veces)
3. Enjuagarse bien y secarse.

4) Refrigerio en el lugar de trabajo

Cuando los trabajadores nos dirijamos al lugar destinado para el refrigerio, debemos observar las siguientes cuestiones:

- Limpiar mesada donde vayamos a ingerir alimentos
- Higienizar las cosas que vayamos a utilizar
- Lavar los utensillos que utilizemos
- No compartir bombilla del mate, tazas, cucharas, cubiertos, etc.