

Recomendaciones para evitar casos de gripe en LUGARES de TRABAJO

1. Higiene General

- Se recomienda que al menos tres veces por día durante el horario laboral se higienice con lavandina al 0,5%: baños, picaportes de puertas de sectores de alto tránsito o de baños, teléfonos fijos, barandas de escaleras, escritorios, botonera de ascensores, etc. Tres veces por día (cuando existan puertas y ventanas) los ambientes cerrados deben ser ventilados.
- El personal de limpieza que realiza las tareas de higiene de baños y áreas comunes lo hará con guantes desechables. Terminada la tarea los guantes serán arrojados a bolsas rojas identificadas como aptas para recibir residuos contaminantes.

2. Higiene Personal

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o solución de alcohol al 70% como mínimo.
- Evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Si tose o estornuda, cubra la boca con un pañuelo o papel descartable, con el codo, o con la mano, para no diseminar partículas infectadas en el ambiente. Se deben lavar las manos inmediatamente después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Luego de lavarse las manos se aconseja cerrar la canilla con papel descartable.

3. Generales

- Las personas con síntomas, o que tuvieron contacto cercano con personas sospechosas de estar infectadas, deben permanecer en sus domicilios sin concurrir al trabajo.
- Evitar reuniones a las que concurren muchas personas, que estén muy próximas y en lugares poco ventilados. Evitar la celebración de reuniones, asambleas y eventos, en caso de realizarlas procurar que duren poco tiempo y que sean realizadas en ambientes ventilados.
- Los empleados deben tratar de evitar contactos cercanos con sus colegas o con el público.
- Evitar saludo de mano o beso.
- No prestar artículos de oficina, ni de uso personal.
- Mantener las áreas bien ventiladas. Asegurar el mantenimiento adecuado de sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Conversar manteniendo una distancia de al menos un metro con personas con síntomas.
- Evitar llevar niños al trabajo.
- La distancia de protección entre personas es de 2.25 mts.

4. Filtros de seguridad de acceso de personas con síntomas

- Se instalarán filtros de seguridad en todos los accesos al inmueble.

Filtro: *Es una persona ubicado en el acceso del lugar de trabajo, que identifica a personas con síntomas respiratorios, cuando están por ingresar al lugar de trabajo.*

- Si el filtro identifica una persona con síntomas de infección respiratoria, podrá derivar a la persona enferma para que vuelva a su domicilio o a una unidad de atención médica. Deberá comunicar la novedad a su jefe inmediato y no deberá dejar ingresar, a la persona con síntomas, al lugar de trabajo.
- Se solicitará a todas las personas que ingresen que se laven las manos.

5. Ante la aparición de síntomas gripales

- En el caso en que durante el horario de trabajo una persona manifieste síntomas (fiebre de más de 38^a, tos, dolor de cabeza, garganta, muscular y además pueden presentarse decaimiento, congestión nasal, vómitos y diarrea esto es más frecuente en los niños), será derivada para ser examinado por el servicio médico correspondiente. En ese caso, el profesional comprobará si el paciente reúne las condiciones para ser considerado un caso sospechoso.
- El período infeccioso (durante el que una persona puede contagiar a otras) es de 1 día antes de declararse los síntomas, y hasta 7 días después de comenzar a tenerlos.