



Artículo 10.- Los empleadores deberán capacitar a sus trabajadores en materia de Higiene y Seguridad y en la prevención de enfermedades y accidentes del trabajo, de acuerdo a las características y riesgos propios, generales y específicos de las tareas que cada uno de ellos desempeña.

La capacitación del personal se efectuará por medio de clases, cursos y otras acciones eficaces y se completarán con material didáctico gráfico y escrito, medios audiovisuales, avisos y letreros informativos.

Artículo 98.- Los equipos y elementos de protección personal serán entregados a los trabajadores y utilizados obligatoriamente por éstos, mientras se agoten todas las instancias científicas y técnicas tendientes a la aislación o eliminación de los riesgos que originaron su utilización. Los trabajadores deberán haber sido previamente capacitados y entrenados en el uso y conservación de dichos equipos y elementos.

Artículo 101.- La necesidad de la utilización de equipos y elementos de protección personal, condiciones de su uso y vida útil, se determinará con la participación del responsable de Higiene y Seguridad en lo que se refiere a su área de competencia.

Artículo 102.- Los equipos y elementos de protección personal serán de uso individual y no intercambiable cuando razones de higiene y practicidad así lo aconsejen. Los equipos y elementos de protección personal deberán ser destruidos al término de su vida útil.

Artículo 106.- Sin perjuicio de lo establecido en los artículos anteriores, las características de la ropa a proveer a los trabajadores se determinarán previamente a la iniciación de las tareas.

Artículo 115.- Cuando exista riesgo de exposición a sustancias irritantes, tóxicas o infectantes, estará prohibido introducir, preparar o ingerir alimentos, bebidas y fumar.

Medidas de Higiene y de Cuidado Personal en la Obra y en Casa

¿COMO DEBEMOS HIGIENIZARNOS LAS MANOS?

- Si las manos están visiblemente limpias la higiene de las mismas se podrá hacer con productos de base alcohólica (con una duración 20 segundos);
- Si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón (con una duración de 40 segundos que incluya siempre palmas, uñas, dorso de manos y muñecas).





Información de la OMS – USANDO ALCOHOL EN GEL (duración mínima 20 segundos)

<p>1a</p>	<p>1b</p>	<p>2</p>
<p>Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;</p>		<p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p>Una vez secas, sus manos son seguras.</p>



Información de la OMS – USANDO JABON (duración mínima 40 segundos)



¿CUÁNDO DEBEMOS HIGIENIZARNOS LAS MANOS en el TRABAJO?

- Después de realizar una tarea sin guantes.
- Antes y después de manipular residuos y desperdicios
- Antes y después de manipular alimentos, comer y/o amamantar y cambiar pañales.
- Después de tocar superficies públicas sin guantes (ya sea barandas de las escaleras, máquinas, herramientas, equipos y otras de uso común)

El empleador debe proveernos de todos los insumos y de los elementos de limpieza

SOBRE NUESTRO CUIDADO PERSONAL EN LA OBRA y EN NUESTRA CASA

¿QUE DEBEMOS HACER?

- Lavarnos las manos frecuentemente; sobre todo cuando regresamos a casa después de salir a calle.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, elementos de higiene, etc.)



- Mantener una distancia mínima de no menos de 1.50 metros con cualquier persona.
- No tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tener las uñas cortas y evitar el uso de anillos, pulseras y otros.
- Se debe tener recogido el cabello.

Si estamos en casa

Podemos higienizar superficies, picaportes y otros, por medio de “lavandina común” (con una concentración de 55 gr/litro) colocamos un pocillo de café (100 ml) en un balde con 10 litros de agua o colocar una cuchara sopera (10 ml) de lavandina en 1 litro de agua.

Es importante que primero revises la etiqueta del producto.

También podés hacerlo con “alcohol líquido”, colocando 7 partes de alcohol y 3 partes de agua en un recipiente limpio o en un rociador. **OJO!!!** es inflamable y tiene que estar alejado del fuego, por lo que en espacios como la cocina se desaconseja su uso.

Si estamos en el trabajo

El empleador debe proveernos de todos los insumos y elementos de limpieza

COMO PREVENIMOS LA POSIBLE TRANSMISIÓN DEL VIRUS COVID 19 POR TOSER o ESTORNUDAR

¿QUE DEBEMOS HACER?

Si tiene síntomas de dolencias respiratorias debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo (con el propósito de no contaminar las manos) o con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.

Si tiene tos o un estornudo inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca o tocar a otra persona y rápidamente lavarse las manos de la manera adecuada.

COMO NOS CUIDAMOS EN LAS OBRAS

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Condiciones Generales de Uso los elementos de protección personal Son individuales y **NO DEBEN COMPARTIRSE**

Cualquier EPP que no esté en condiciones adecuadas de uso **NO PODRA UTILIZARSE**

Antes de colocarse un EPP es importante lavarse las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos.

Los EPP deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad laboral que pueda causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición

El adecuado uso de los EPP es fundamental para evitar vías de ingreso del agente biológico al cuerpo del trabajador.

Las características de los EPP deben ser acordes a los riesgos que se generan en la actividad laboral.

Condiciones Generales de reutilización y/o descontaminación de un EPP

¿Que debemos hacer?

Si se utilizan EPP descartables, **NO PUEDEN REUTILIZARSE** en otra jornada de trabajo.

Los EPP descartables deben colocarse en contenedores adecuados y correctamente identificados.



¿Y pueden REUTILIZARSE? Aquellos que pueden reutilizarse se deben desinfectar después del uso diario y guardarse en el pañol, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

El empleador debe proveernos de todos los insumos y elementos de limpieza

USO de los ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

CASOS PARTICULARES

Elementos/Equipos de Protección respiratoria

La elección del tipo de protección respiratoria debe seleccionarse, previo al inicio de las tareas, según el análisis del ambiente de trabajo (determinando que tipo de gases, vapores, gotas. Secreciones y otros). Este análisis es realizado por el responsable de salud y seguridad en el trabajo de la empresa.

El tipo de barbijo (común, N95 y otros) y/o equipos de protección respiratoria serán definidos por el responsable de salud y seguridad de la empresa y según el agente de riesgo presente en el ambiente de trabajo.

Los trabajadores que utilicen protector respiratorio, en sus diferentes tipos, no lleven barba, dado que la misma impide el apoyo adecuado, reduciéndose la protección.

Protección de manos - Guantes

¿Cuándo debemos usarlos?

¡¡¡¡Siempre!!!! y su material será de acuerdo con los agentes de riesgo presente en las tareas.

Si los guantes están dañados, cualquiera sea la tarea para realizar, **NO DEBEN**

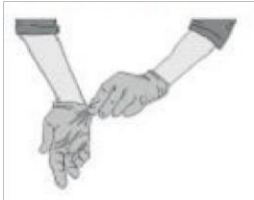
UTILIZARSE. ¡Se recomiendan que sean descartables y **NO** deben reutilizarse!

En las tareas de limpieza y en la desinfección de superficies comunes, de los locales sanitarios, comedores, cocinas y otros, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura.

El material y el tipo de guante serán definidos por el responsable de salud y seguridad de la empresa.



Procedimiento seguro para el retiro de guantes – genérico, lo más importante es que el trabajador NO toque las partes “sucias del guante”



Paso 1: levantamos con dos dedos el borde del guante de la mano opuesta, y retiramos la mano.



Paso 2: con la mano, ya sin guante, enganchamos con el dedo índice el borde del otro guante, y también retiramos la mano hacia atrás.

Paso 2: con la



Paso 3: Finalmente, tenemos en una sola mano, ambos guantes enrollados, sin tocar la parte sucia de los mismos. Procedemos a colocarlos en un cesto de residuos NO

Ropa de protección

¿Como debe ser?

Deben tener resistente a la penetración de microorganismos.

La ropa de protección biológica utilizado en presencia de riesgos químicos y biológicos se debe desechar y la empresa debe confeccionar el protocolo para el descarte de esa ropa.

La ropa que sea reutilizable (mamelucos, guardapolvos y otros) **NO SE PUEDE UTILIZAR FUERA DEL AMBITO LABORAL** y su limpieza en obra o fuera de ella, será evitando la difusión o propagación de los contaminantes biológicos y siguiendo el procedimiento determinado por la empresa.

Protección ocular y facial

¿Cuándo debemos utilizarlo?

Se utilizará cuando haya riesgo de ingreso al cuerpo por medio de los ojos, nariz y boca de un agente biológico (por ejemplo: COVID 19), a partir de salpicaduras de materiales, gases, vapores, gotas, secreciones y otros, que pudieran dañar el rostro del trabajador y/o irritar los ojos o bien ingresar al organismo a través de los ojos, nariz y boca.

La empresa por medio del responsable de salud y seguridad en el trabajo define el tipo de protección ocular y facial a utilizar, según las tareas y el ambiente de trabajo.



El empleador nos tiene que proveer de todos los insumos y elementos de limpieza.

LUGARES DE TRABAJO – USO DE MÁQUINAS, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS

¿Como debemos mantener los lugares de trabajo?

Mantener siempre el orden y la limpieza en los lugares de trabajo.

Se debe ventilar constantemente los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas para generar una circulación cruzada del aire, sobre todo en período invernal.

La empresa debe organizar cuadrillas de trabajo para la limpieza permanente de las superficies comunes (oficina técnica, baño, vestuarios, cocina, comedor y otros) se recomienda realizar la misma con productos como alcohol al 70%, lavandina, etc.

Estas cuadrillas realizarán las tareas de limpieza del sector antes y después de realizar el trabajo y deberán contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.

¿Como debemos mantener los lugares de agarre de máquinas y otros?

Se deberán desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.

Antes de un relevo en la operación de la maquina (ejemplo minicargadora tipo “bobcat”) limpiar y desinfectar adecuadamente el puesto de trabajo (controles, elementos de maniobra, puertas, joystick y otros).

En el caso de uso compartido de vehículos y/o máquinas (por ejemplo: retroexcavadoras), desinfectar de manera regular (volante, tablero, puertas y picaportes, espejos, etc.).

La opción recomendable para evitar contagios es la aplicación de un programa de mantenimiento, donde se incluyan las tareas de limpieza; antes y después de las tareas.

QUE HACEMOS FRENTE A POSIBLES SINTOMAS DEL COVID 19

ANTE EL POSIBLE CONTAGIO DEL COVID 19 – CORONAVIRUS

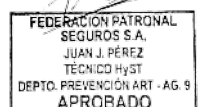
SINTOMAS (fiebre, tos, dolores corporales y dificultad para respirar) **evitemos desplazarnos al centro de salud más cercano y/o hospitales públicos del barrio;**

SI!! COMUNICATE

En Ciudad de Buenos Aires al teléfono 107 o 11 5050 0147 (whatsApp) y En la pcia. de Buenos Aires al teléfono 148.

Informarte sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19, fundamentalmente por las indicaciones de los medios oficiales.

EVITA AUTOMEDICARTE !!!



Lic.  Petryh

Seguridad e Higiene
Mat. L 1126- COPIME