

PROPUESTA

PLAN DE BIOSEGURIDAD LABORAL-SEMAICA

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 1 de 92

Introducción

El presente documento tiene como objetivo proporcionar un plan de bioseguridad laboral para mejorar el afrontamiento de los trabajadores de SEMAICA ante la Covid-19, el documento se basa en lineamientos de carácter legal y técnico tomados de entidades internacionales y nacionales.

El contenido del mismo cuenta con protocolos de bioseguridad que permitirán realizar las actividades relacionadas con la empresa a manera preventiva y correctiva entorno a la pandemia actual, los protocolos están diseñados a manera de propuesta y basados en la investigación previa, la empresa determinará su implementación total o parcial, el plan puede ser susceptible a actualizaciones o modificaciones acorde nuevas disposiciones o sugerencias legales y técnicas a futuro.

El presente plan de bioseguridad está diseñado como un instrumento de información, guía y apoyo que los involucrados en la parte de Seguridad y Salud Ocupacional de la empresa pueden hacer uso para mejorar las condiciones laborales, impartir capacitaciones o como fuente de consulta.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 2 de 92

Objetivo

Orientar las actividades laborales del personal de obra en la empresa SEMAICA por medio de los protocolos sugeridos, con el fin de mejorar el afrontamiento de los trabajadores de la Covid-19, evitar contagios y evitar al máximo la exposición al virus que provoca la enfermedad.

Alcance

El presente plan está dirigido a los trabajadores en obra de la empresa SEMAICA.

Definiciones y Abreviaturas

Riesgo Laboral

El Código de Trabajo (2007) afirma que: “son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad. Para los efectos de la responsabilidad del empleador se consideran riesgos del trabajo las enfermedades profesionales y los accidentes” (art. 347).

Bioseguridad Laboral

Conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos (Álvarez et al., 2012, p. 81).

Covid 19

La Covid-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus (OMS) que es causada por el SARS-CoV-2 que causa enfermedades respiratorias (Rodríguez-Morales, et al., 2020)

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 3 de 92

Caso Sospechoso

Persona con infección respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya al menos uno de estos síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria; y requieran hospitalización sin etiología identificada (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Caso Probable

Persona a la cual se le realizó pruebas para detección de Covid-19 y su resultado no fue concluyente por quienes la realizaron. O la persona no pudo realizarse la prueba por algún motivo (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Caso Confirmado

Persona con confirmación de laboratorio de la infección por COVID-19, independientemente de sus signos y síntomas clínicos (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Triage

Proceso en el cual la persona es valorado y catalogado acorde a sus condiciones por parte de un especialista.

OMS

Organización Mundial de la Salud

EPP

Equipo de Protección Personal

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 4 de 92</p>

MSDS

Material Safety Data Sheet por sus siglas en inglés, que significa Hoja de Datos de Seguridad de Materiales, es un documento con información referente a la composición química, instrucciones de uso, procedimientos de emergencia, peligrosidad de compuestos.

Funciones y Responsables

Alta Dirección

- a. Acatar la normativa legal vigente y disposiciones por el Gobierno Nacional
- b. Dotar de recursos tanto económicos, tecnológicos o humanos necesarios para mitigar y afrontar la pandemia por Covid-19
- c. Evaluar y apoyar las gestiones propuestas por los técnicos de seguridad, médico de empresa, comité paritario, etc. para el correcto manejo en la prevención de contagios por Covid-19

Superintendente de obra

- a. Mantener informados a todos los trabajadores sobre las medidas implementadas para la prevención y mitigación de contagios.
- b. Designar personal exclusivo para el control y evaluación del cumplimiento de los protocolos propuestos
- c. Liderar el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad dentro y fuera de obra
- d. Sancionar a las personas trabajadoras que incumplan los protocolos y pongan en riesgo la seguridad de sus compañeros de trabajo

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 5 de 92

Unidad de Seguridad y Salud ocupacional

- a. Proponer un equipo de contingencia que permita abordar situaciones relacionadas a la bioseguridad en la empresa
- b. Desarrollar continuamente protocolos que permitan mejorar el afrontamiento, prevención y mitigación por la Covid-19
- c. Socializar y oficializar el plan de bioseguridad a acatar en el desarrollo de la obra en construcción.
- d. Supervisar el cumplimiento de las medidas establecidas en el presente documento en la obra
- e. Permanecer actualizado ante las medidas dispuestas por las entidades gubernamentales dentro de su competencia
- f. Documentar diariamente las acciones que contemplan en el plan de bioseguridad
- g. Actualizar la matriz de riesgos contemplando la crisis sanitaria actual en la sección de riesgos biológicos y psicosociales
- h. Supervisión, control y disposición en la generación de residuos y desechos en la obra
- i. Realizar la identificación, evaluación e implementación de los protocolos pertinentes para afrontar la pandemia por Covid-19 en la obra

Jefe de cuadrilla

- a. Conocer y practicar los protocolos de bioseguridad para la obra en curso

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 6 de 92

- b. Reportar el incumplimiento de los protocolos de bioseguridad al encargado de la unidad seguridad y salud ocupacional.
- c. Proponer mejoras en los centros de trabajo y directrices para mejorar el afrontamiento de los trabajadores en la obra
- d. Colaborar con la difusión de los protocolos de bioseguridad con su cuadrilla de trabajo
- e. Incentivar a sus trabajadores al cumplimiento del plan de bioseguridad dentro y fuera de obra
- f. Colaborar con la unidad de seguridad y salud ocupacional con la documentación requerida y control uso correcto de EPP.

Trabajadores de obra

- a. Acatar los protocolos de bioseguridad propuestos en todo momento y sin excepción alguna.
- b. Asistir a las capacitaciones entorno a las medidas de bioseguridad a implementar en la obra

Lineamientos Generales

El plan de bioseguridad laboral está basado en lineamientos de prevención, contención, comunicación y apoyo psicológico enfocados en el bienestar del trabajador dentro y fuera de la empresa.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 7 de 92

Protocolos de Prevención

Identificación a trabajadores

En la Figura 1 se muestra el diagrama de flujo que indica los pasos para identificar y levantar información sobre los trabajadores.

Se recomienda realizar reportes de estados de salud frecuentes (al menos 2 veces por semana) al médico ocupacional de empresa y seguimiento del mismo para descartar infección por SARS-Cov-2.

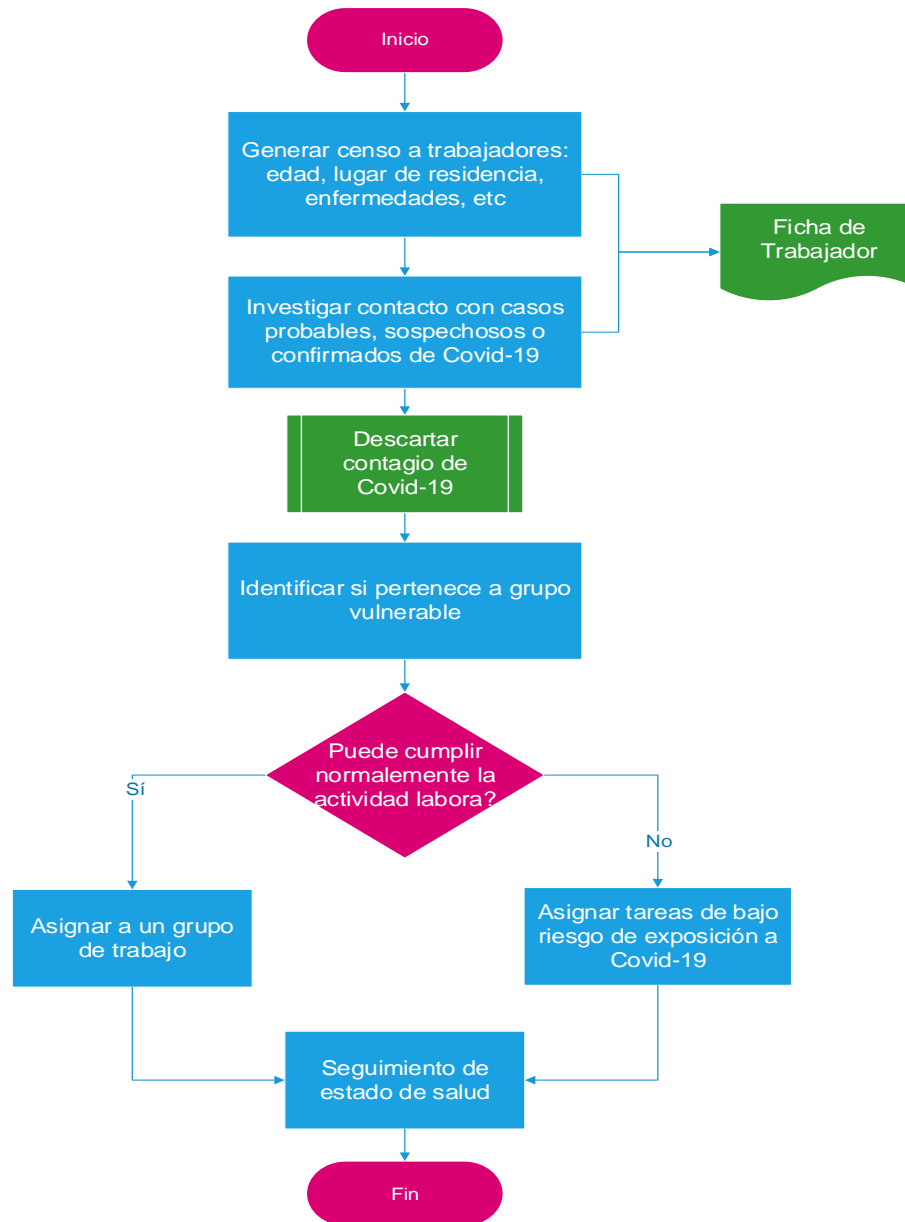
Para la recolección de datos se puede utilizar el Registro de Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias y la Encuesta de Salud Ocupacional. Anexo 1 y Anexo 2

Ingreso de personal

Es recomendable que la empresa proporcione transporte de forma exclusiva. En la Figura 2 se muestra el proceso para ingreso a la obra, de igual manera se deberá realizar un control al salir de la misma.

Figura 1

Diagrama de identificación a trabajadores

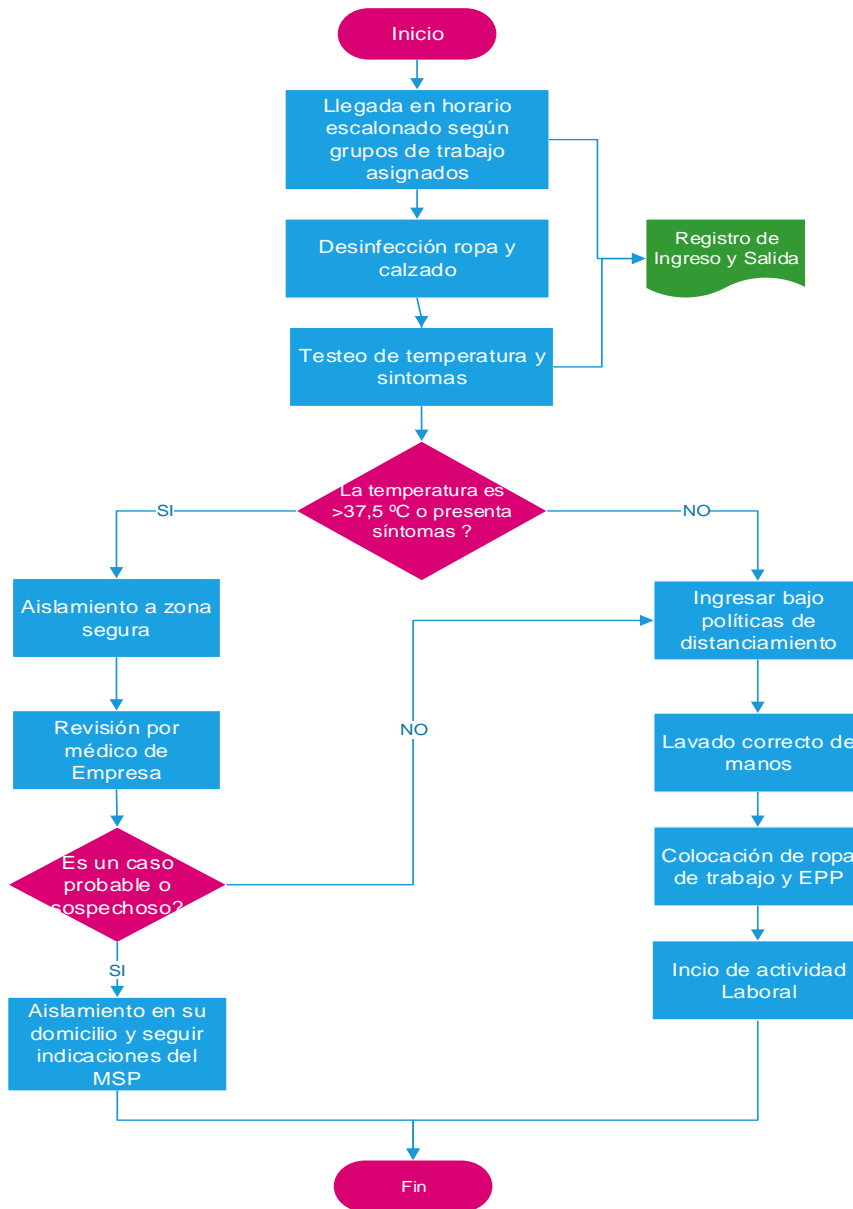


Elaborador por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Figura 2

Ingreso de personal



Elaborador por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 10 de 92

Generación de grupos de trabajo

A continuación se muestran lineamientos a tener en cuenta para la generación de grupos de trabajo

- a. Para la generación de centros de trabajo se considerará la magnitud y lugar de la obra, tiempos de ejecución, recursos disponibles y la información de cada trabajador recomendada en el apartado anterior
- b. Adoptar la modalidad de teletrabajo para personal administrativo y que no sea indispensable su presencia en la obra.
- c. Dar prioridad a grupos vulnerables y personal con discapacidad al momento de asignar los grupos de trabajo, es decir asignar actividades de bajo riesgo y exposición.
- d. Contar en primera instancia con trabajadores que vivan cerca de la obra evitando así largos periodos en el desplazamiento.
- e. Generar grupos de trabajo que eviten a futuro la rotación de personal, para evitar el contacto con trabajadores de otros grupos de trabajo.
- f. Asignar horarios exclusivos y flexibles de entrada, descanso, hidratación, aseo personal, necesidades biológicas, alimentación y salida en los cuales se impida la aglomeración de trabajadores.

Bodega

- a. Solo los delegados de las cuadrillas de trabajo podrán interactuar, recibir o entregar materiales en bodega.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 11 de 92

- b. Evitar mantener los ambientes cerrados, promulgar la circulación de aire naturalmente
- c. Minimizar la transferencia física de documentación, recomienda la gestión documental realizarla por medios electrónicos en su totalidad.
- d. Delimitar los accesos en las áreas de bodega y evitar las aglomeraciones
- e. Antes de cualquier interacción entre bodeguero y trabajador, ambos deberán portar mascarilla y hacer uso de gel alcohol antibacterial.
- f. Desinfectar las áreas de bodega dos veces por turno de trabajo

Traslado de trabajadores

- a. Es recomendable que la empresa facilite el transporte exclusivo para sus trabajadores, tanto de la casa hasta la obra y viceversa.
- b. Todos los vehículos deberán ser desinfectados antes del ingreso de los trabajadores
- c. Las unidades deberán disponer de alcohol antiséptico y/o gel antibacterial y el uso deberá ser obligatorio al subir a la unidad
- d. El uso de mascarilla y el distanciamiento de 2 metros son obligatorio dentro de la unidad
- e. No utilizar el aire acondicionado, preferible abrir las ventanas
- f. Prohibido el consumo de alimentos y bebidas en el interior de la unidad

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 12 de 92</p>

Cuidados en el domicilio

Los cuidados fuera de la empresa juegan un papel fundamental y es necesario advertir que el contagio no solo puede darse en el trabajo. En la siguiente infografía se muestra las recomendaciones a seguir por parte de los trabajadores en los domicilios.

Figura 3

Recomendaciones en domicilios



Fuente: Organización Colegial de Enfermería (2020)

Comedores

- a. No se podrá consumir alimentos fuera de los espacios designados

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 13 de 92

- b. Se deberá establecer los lugares y horarios específicos para cada cuadrilla, evitando al máximo la interacción con otros grupos de trabajo, siempre respetando el distanciamiento. Es necesario tener un registro de esta información
- c. Los comedores deberán estar ventilados de forma natural, disponer en todo momento de jabón líquido, toallas desechables, alcohol y gel antibacterial
- d. Los enceres de comedor deberán ser desinfectados antes y después de cada uso
- e. No se podrá servir los alimentos en la modalidad buffet o self-service
- f. Implementar el uso de vajilla y cubiertos de carácter desechable

Proveedores y Clientes

- a. Todos los proveedores y clientes deberán estar informados del plan de bioseguridad implementado en la empresa y su ejecución será obligatoria.
- b. El ingreso a la obra será solo cuando sea estrictamente necesario, esta decisión estará a cargo del superintendente de obra.
- c. Las entregas de material a la obra deberán ser programadas con anterioridad con el fin de prever el lugar, la hora exacta, el motivo, etc para evitar cruces con otros proveedores o clientes.
- d. Para su ingreso deberán pasar el control al ingreso y salida de la obra
- e. Se debe evitar al máximo la transferencia física de documentación, de ser posible se debe realizar por medios electrónicos
- f. Toda persona ajena que ingrese a la obra deberá portar mascarilla en todo momento

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 14 de 92

- g. Las visitas deberán ser rápidas y con la presencia nomas de 4 personas simultáneamente

Higiene

- a. Se deberá fomentar el lavado de manos frecuente, se sugiere por lo menos cada 3 horas o cada vez que el trabajador realice actividades distintas a su tarea habitual laboral, por ejemplo ingreso y salida de la obra, en caso alimentación, hidratación, necesidades biológicas, uso de maquinaria, uso de celular, revisión médica, uso de mascarilla, etc.

En la Figura 4 se muestra de manera didáctica el correcto lavado de manos que servirá como herramienta para las capacitaciones y/o señalética en puntos estratégicos.

- b. Evitar tocarse el rostro, ojos y nariz en el transcurso de la jornada laboral
- c. El personal debe portar aparte de su EPP acorde a su actividad, mascarilla y gafas el cual debe tener conocimiento sobre su uso correcto, ver Figura 5.
- d. Al toser y estornudar realizarlo con el ángulo interno que forma el brazo con el antebrazo flexionado, ver Figura 6.
- e. La empresa debe proporcionar en puntos específicos y estratégicos el acceso a alcohol antiséptico y/o gel antibacterial ambos glicerinado de al menos el 70°, en la Figura 7 se muestra la forma correcta entorno a la desinfección de manos.
- f. No saludar estrechando la mano, beso o abrazo.

Figura 4

Lavado de manos

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0



Mójese las manos con agua;

1



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Enjuáguese las manos con agua;

9



Séquese con una toalla desechable;

10



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

11



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete el lector es responsable de la interpretación y el uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a la Universidad de Ginebra (SUVA), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2010)

Figura 5

Utilización de mascarilla

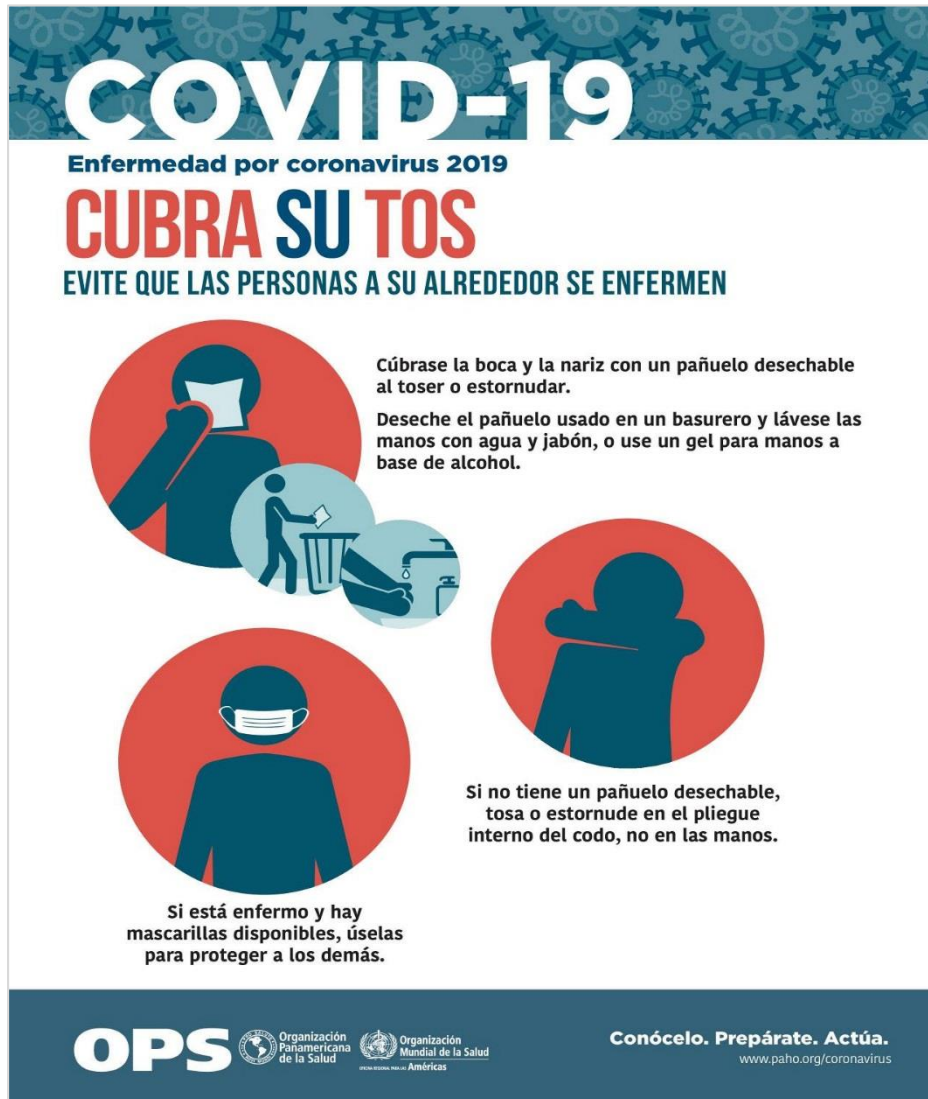


Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 17 de 92</p>

Figura 6

Toser y/o estornudar



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

Figura 7

Desinfección de manos

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud | **Seguridad del Paciente** | **SAVE LIVES**
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA | **Clean Your Hands**

La Organización Mundial de la Salud no toma responsabilidad por la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compártelo con responsabilidad y al uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Hospitales Universitarias de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 19 de 92</p>

g. Incentivar evitar el consumo de cigarrillo, en la Figura 8 podemos destacar el motivo y la importancia de evitar el consumo de tabaco ante la Covid-19

Figura 8

Consumo de Tabaco



COVID-19

UNA RAZÓN MÁS PARA DEJAR DE FUMAR

Las personas fumadoras tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves de la COVID-19 y de fallecer a causa de esta enfermedad, que ataca principalmente los pulmones.

Entre los efectos nocivos del tabaco al organismo se encuentra la reducción de las defensas y el deterioro de la función pulmonar. Por eso quienes fuman podrían ser más vulnerables al nuevo coronavirus, así como a otras enfermedades respiratorias.

DE 1 A 9 MESES:
se reducen la tos y la disnea

DE 2 A 12 SEMANAS
mejora la circulación y la función pulmonar en un 30%, y es más fácil caminar

A LAS 72 HORAS:
LOS BRONQUIOS SE RELAJAN Y SE RESPIRA MEJOR

A LOS 20 MINUTOS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO:
se restablece la presión arterial, el pulso, y la temperatura de los pies y las manos

A LAS 12 HORAS:
se normaliza el monóxido de carbono y el oxígeno en la sangre

A LAS 24 HORAS:
disminuye la probabilidad de un ataque cardíaco

A LAS 48 HORAS:
regresa el gusto y el olfato

BENEFICIOS A CORTO PLAZO DEL ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO







Fuente: Organización Panamericana de la Salud

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 20 de 92

- h.** En la medida de lo posible y sin que interfiera en sus actividades laborales se recomienda que cada trabajador debe llevar consigo alcohol antiséptico o gel antibacterial para evitar el máximo el traslado a los puntos de higiene y limpieza.

Limpieza y Desinfección

- a. Primero se debe proceder al proceso de limpieza para a posterior realizar la desinfección de la zona.
- b. Para la desinfección se recomienda el uso de amonio cuaternario para superficies, hipoclorito de sodio al 0.1% para pisos y alcohol antiséptico al menos del 70° para objetos personales o uso cutáneo.
- c. Las sustancias químicas a utilizar en la desinfección de las áreas comunes deberán haber sido analizadas y avaladas por la unidad de seguridad y salud ocupacional de la empresa y claramente establecidos sus usos.
- d. Es recomendable realizar la desinfección por medio de bombas de aspersion o pulverizadores para cubrir toda superficie.
- e. Desinfectar las zonas de trabajo de forma programada haciendo hincapié en superficies metálicas y plásticas
- f. La limpieza y desinfección de herramientas deben realizarse antes y después de uso.
- g. Limpiar y desinfectar continuamente o cuando la ocasión lo amerite mesas, equipos y herramientas de trabajo, llaves, vajilla personal, guantes de trabajo, dinero, celular, manubrios, palancas, pulsadores, etc.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 21 de 92

- h. Cascos y gafas de seguridad deben ser limpiados y desinfectados después de su uso con alcohol antiséptico.
- i. El personal deberá reemplazar la mascarilla en el caso de que sea de un solo uso, caso contrario proceder a la limpieza y desinfección acorde a las instrucciones del fabricante.
- j. La limpieza y desinfección de áreas comunes como letrinas, baños, lavabos, vestidores, comedor y oficinas deben ser limpiadas y desinfectadas antes y después de la jornada laboral, en lo posible realizarlo 2 veces por turno de trabajo.
- k. El personal encargado de limpieza, desinfección y gestión de residuos deberá poseer un traje de bioseguridad completo y de una sola pieza, guantes de nitrilo/PVC, mascarilla apta para uso de sustancias químicas y gafas de protección para la correcta manipulación de químicos acorde a las MSDS proporcionadas por el fabricante de los compuestos de limpieza.
- l. Capacitar al personal encardo de limpieza, desinfección y gestión de residuos acerca del procedimiento de la actividad, insumos a utilizar, frecuencia de ejecución, EPP, horarios, entre otros
- m. Garantizar en todo momento jabón líquido para manos y toallas desechables en baños y puntos de desinfección

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 22 de 92

Gestión de residuos

- a. Se recomienda colocar en puntos estratégicos contenedores de basura con tapa y accionados por pedal para el desecho de residuos usado para la higiene respiratoria
- b. Se deberá fomentar una correcta disposición de los residuos una vez realizada la higiene respiratoria por los trabajadores
- c. Los contenedores de basura se deberán estar correctamente etiquetados para el fin requerido, además de poseer funda para su fácil extracción de los residuos y disposición final

Protocolos de Contención y Mitigación

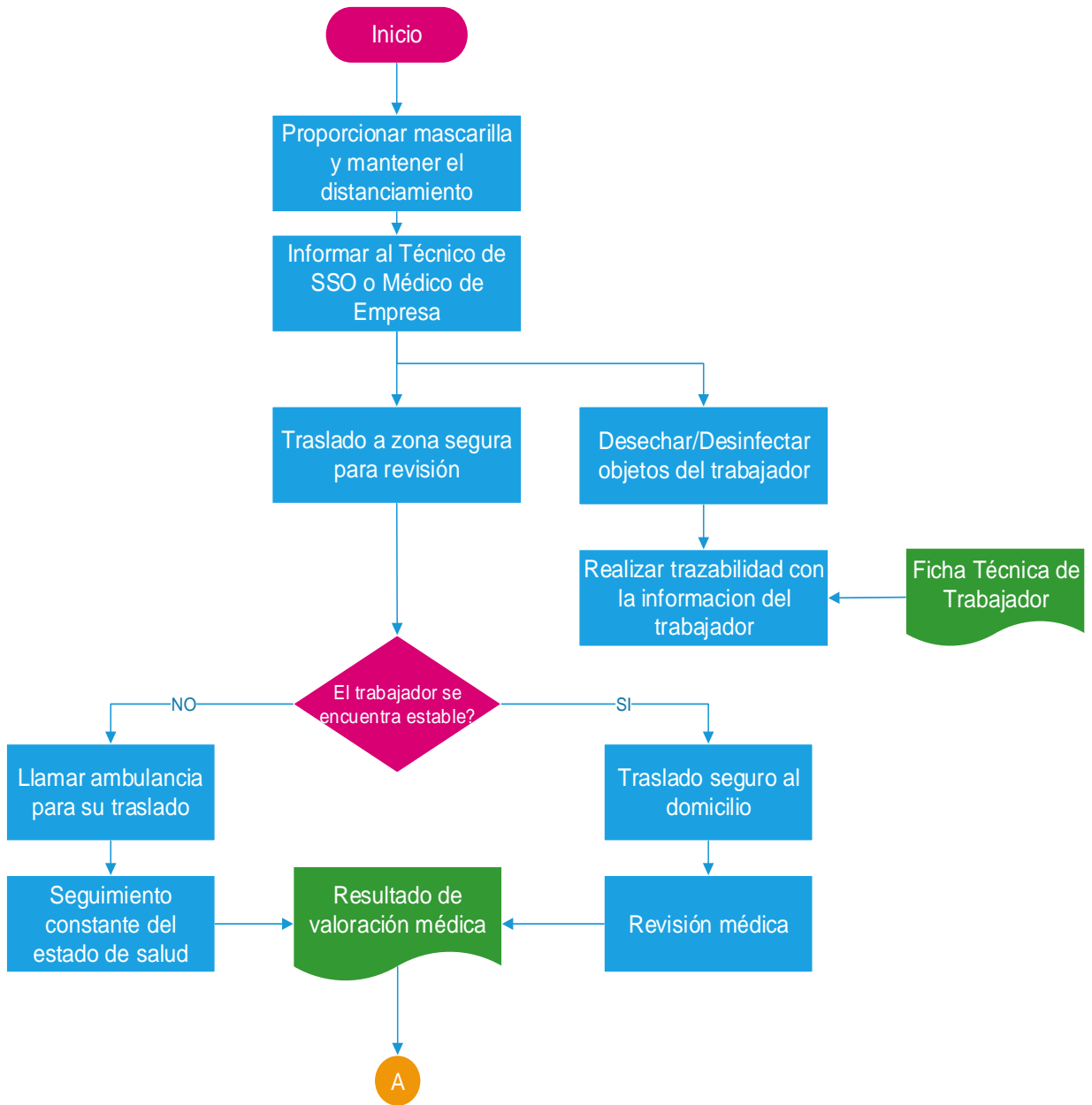
Detección de caso probable o sospechoso

En caso de que un trabajador presente síntomas relacionados a Covid-19 (fiebre, tos seca, disnea, dolor muscular) o se detecte que haya tenido contacto estrecho con personas infectadas por el virus SARS-CoV-2, es de suma importancia brindarle un trato humanizado sin discriminación y que permita mantenerlo en calma. Recuerde que el propósito del Plan de Bioseguridad a implementar pretender mejorar el nivel de afrontamiento de todos los trabajadores en la obra ante la crisis sanitaria actual.

En el diagrama de la Figura se muestra el accionar a seguir en caso de detección de un caso por Covid-19

Figura 9

Diagrama de detección de caso sospechoso o probable

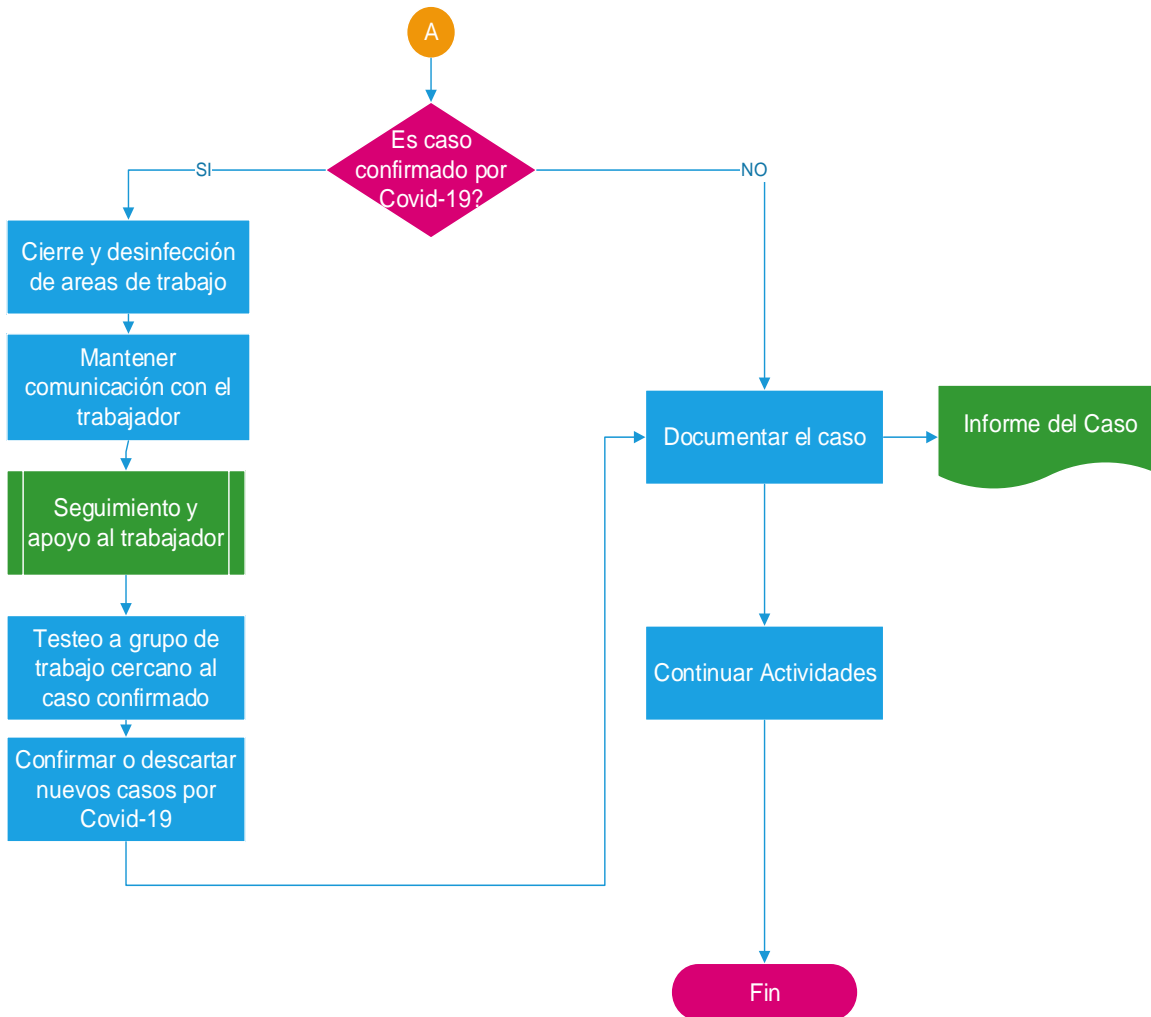


Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Figura 10

Diagrama de detección de caso probable o sospechoso



Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

- a. Se recomienda realizar una retroalimentación de lo sucedido con los trabajadores informando como se ha manejado la situación, refuerzo medidas de bioseguridad y llamado a la tranquilidad.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 25 de 92

- b. Si es necesario se recomienda desarrollar un plan de continuidad en el que se tome en cuenta también a los clientes externos de la empresa para responder a un cierre completo o parcial de la obra o en caso de limitaciones de las operaciones en el sitio de construcción.
- c. Realizar seguimiento en los estados de salud de los contactos cercanos al trabajador portador del virus, si es necesario colocarlos en aislamiento preventivo hasta un testeo que arroje datos confirmados sobre el estado de salud para una reintegración a sus labores.

Gestión de residuos de casos sospechosos, probables o confirmados por Covid-19

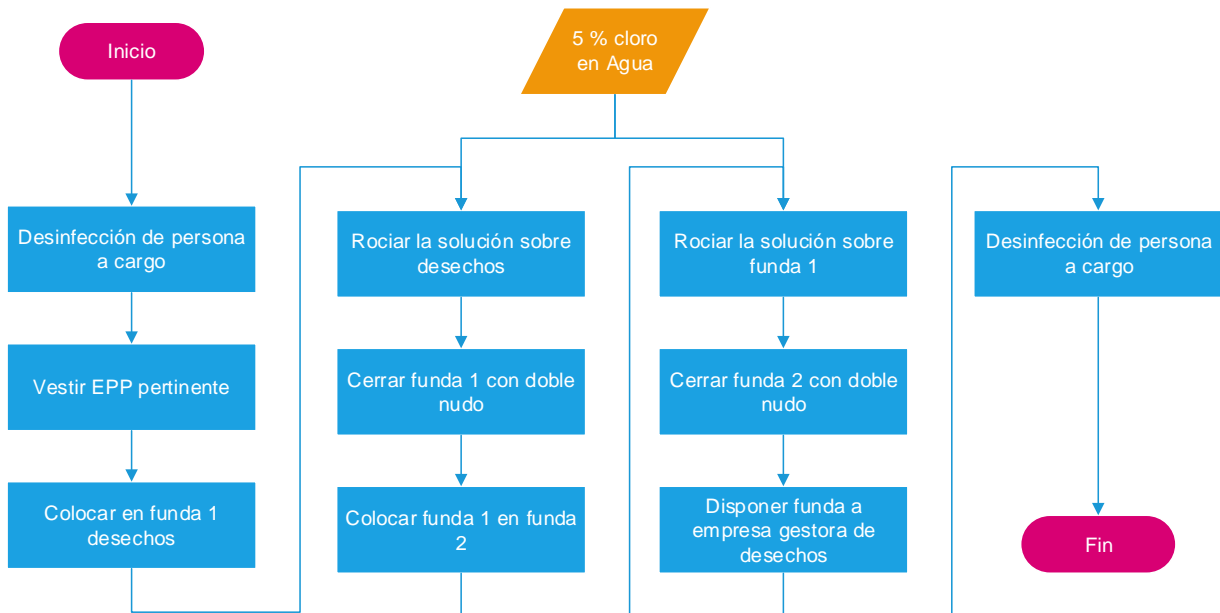
En este apartado se hace énfasis en la disposición final del EPP e insumos médicos utilizados con trabajadores con posible contagio o sospecha de Covid-19, acorde al Protocolo de manejo de desechos generados ante evento coronavirus Covid-19 emitido por el COE Nacional.

- a. El técnico de ambiente o de seguridad y salud ocupacional deberá gestionar el correcto almacenamiento de los residuos.
- b. No se deberán mezclar con la basura común, todo el personal en la obra deberá conocer este apartado
- c. Los contenedores para este tipo de residuos deberán estar señalizados, bajo cubierta de agua y viento.

- d. Todo el material desechable utilizado por el trabajador con sospecha o posible contagio por Covid-19 debe ser almacenado en fundas de basura sin opción a ser reutilizadas o recicladas a futuro siguiendo el siguiente diagrama:

Figura 11

Diagrama de gestión de residuos



Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Protocolo de Comunicación

Los medios de comunicación deberán ser gestionados por la empresa para garantizar la comprensión de las nuevas normas de bioseguridad y la normativa referente a la pandemia actual. La comunicación entre todos los mandos en la empresa será clave para mejorar el afrontamiento de los trabajadores ante el Covid-19 ya sea haciendo uso de los

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 27 de 92

medios tradicionales pero también implementando medios tecnológicos ya sean redes sociales, paginas oficiales de empresa o gobierno, correo electrónico, sistemas SAP, códigos QR, plataformas virtuales, etc.

- a. Es responsabilidad de la Unidad de Seguridad y Salud ocupacional el difundir el presente protocolo deberá ser difundido y entendido por todos los trabajadores antes de ingresar a la ejecución de actividades laborales en la obra.
- b. Se debe realizar charlas diarias rápidas siempre haciendo énfasis en la concientización y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.
- c. Es recomendable solicitar las opiniones de los trabajadores ante los cambios que se planifiquen a posterior, en los cuales ellos están inmersos.
- d. Ante cambios a realizarse ya sean en reglamentos, normativas o procedimientos de trabajos se deberán comunicar a los trabajadores con anterioridad con la intención de que las nuevas reglas hayan sido asimiladas y entendidas en su totalidad.
- e. Es importante mantener informado permanentemente a todo el personal de trabajar sobre las disposiciones gubernamentales y COE Nacional, al igual que actualizaciones referente a la pandemia actual
- f. Las capacitaciones en su posibilidad deben ser impartidas por medios digitales sean por plataforma Zoom, Google Meet, Facebook Live, etc
- g. Deberá existir señalética al ingreso a la obra acerca del cumplimiento obligatorio de las normas de bioseguridad que rigen en la empresa, de igual forma sobre

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 28 de 92

medidas complementarias que permiten un mejor afrontamiento ante la emergencia sanitaria actual.

- h. Ubicar en puntos estratégicos de la obra la señalética que indique las prácticas de prevención, información, emergencia, prohibición, obligación relacionadas al Covid-19, se recomienda utilizar la señalética y/ o la infografía propuesta por la OMS u OPS y se sugieren como mínimo las siguientes:

Apoyo psicológico

El empleador mediante la Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional de la empresa son los encargados de llevar a cabo la identificación, evaluación y control de los riesgos psicosociales el cual conllevará a tomar acciones.

Ante la situación en la que la población global está afrontando, el miedo conjuntamente con la incertidumbre han sido los principales causantes para una alteración emocional y de acuerdo a las investigaciones acerca del afrontamiento el manejo correcto de sentimientos negativos juegan un papel fundamental al momento de mitigar los contagios por Covid-19.

Para mejorar el afrontamiento de los trabajadores por medio del apoyo psicológico, este debe basarse en los siguientes aspectos:

- Conocer a fondo el problema, es decir todo acerca de la pandemia.
- Fomentar la empatía en los trabajadores
- Protección ante el miedo e incertidumbre al menos en el ámbito laboral
- Comunicación en todos los rangos y los medios posibles

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 29 de 92

- Evitar la estigmatización ante algún contagio en la obra
- Facilitar el proceso de adaptación y afrontamiento ante la nueva normalidad

Entre las recomendaciones para obtener un buen estado de salud mental entre los trabajadores se recomienda:

- a. Realizar charlas de motivación e instaurar en las capacitaciones bajo modelos psicoeducativos en el que el protagonista será el trabajador, estas ocasiones serán propicias para felicitar o “premiar” al correcto desenvolvimiento de los mismos en sus respectivos puestos de trabajo.
- b. Es recomendable no reprender o regañar en frente de otros compañeros de trabajo, si lo hace la autoestima y el empoderamiento del trabajador disminuirá considerablemente
- c. Indicar que las tareas que realizan son tan importantes como la de otros compañeros de trabajo, ayudarle a encontrar un motivo por la cual realiza la tarea es clave para elevar la autoestima.
- d. Realizar un testeo rápido sobre la salud mental de todos los trabajadores dentro de la obra, esta información recolectada servirá para realizar un seguimiento y poder tratar de forma individualizada en casos severos o persistentes en torno al depresión, ansiedad o estrés.
- e. Evitar la improvisación en las tareas de los trabajadores, la improvisación conlleva a la desconfianza y está a posterior al miedo y/o la insubordinación. El trabajador

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 30 de 92</p>

debe sentir confianza y protección en las acciones que realiza y en sus colaboradores más cercanos

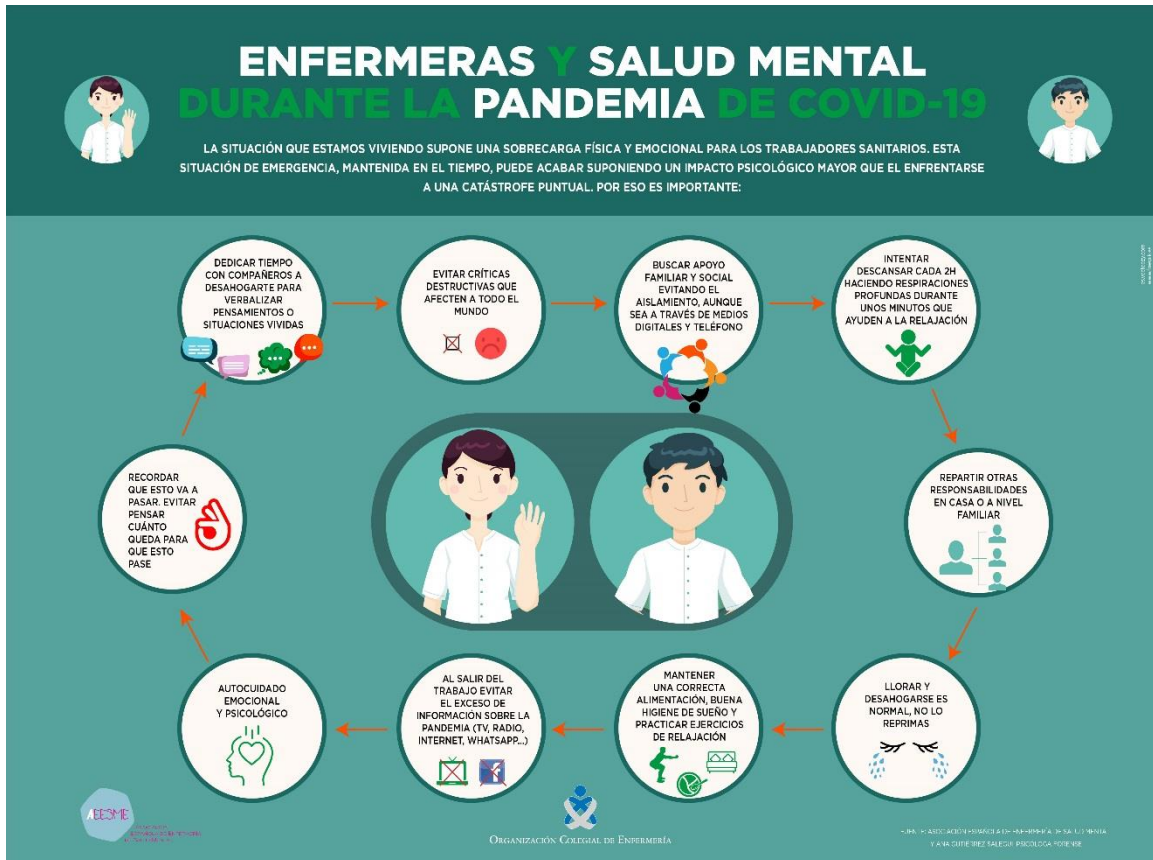
- f. Promover evitar la sobreinformación y desinformación, esto conlleva el aumento de la percepción de sensación de riesgo lo que provoca ansiedad. Proporcione información veraz y de fuentes confiables para sus trabajadores cuando lo amerite.
- g. Reforzar la importancia del trabajo en equipo y la empatía, asumir roles de responsabilidad fomenta el sentimiento de pertenencia

En caso de detectar trabajadores con emociones negativas se recomiendan seguir orientaciones como:

- a. Establecer una correcta relación con el afectado y mostrar preocupación sobre sus cambios percibidos en el desarrollo de actividades.
- b. Mostrar predisposición hacia una escucha activa
- c. Mostrar actitudes de apoyo
- d. Proporcionar ayuda profesional o direccionarlo a un tratamiento que permita mejora sus estados de animo
- e. Garantizar la reincorporación laboral después de haber superado la crisis emocional por parte del trabajador

Figura 12

Salud mental durante la pandemia



Fuente: Organización Colegial de Enfermería (2020)

Manejo del estrés

Como organización la clave es prevenir, aunque no todos los riesgos se podrán prevenir de la forma esperada es imperante establecer medidas preventivas que controlen la aparición de estrés laboral. Para evitar la aparición del estrés en los trabajadores hay que hacer énfasis en los siguientes puntos tanto a nivel personal como organizacional.

1. Alimentación correcta, variada y equilibrada

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 32 de 92</p>

2. Descanso y sueño, respetar las horas mínimas necesarias
3. Ejercicio físico, al menos evitar el sedentarismo en las medidas de las posibilidades
4. Eliminación de hábitos tóxicos, fumar, ingerir alcohol o sustancias psicoactivas
5. Se puede utilizar el sentido del humor como herramienta para disminuir los niveles de estrés laboral
6. Mermar pensamientos negativos en los grupos de trabajo, reorientar que la situación actual terminará y que no es eterna, una comunicación asertiva ayuda a fomentar pensamientos positivos
7. A nivel organizacional no dejar de lado la capacitación y el desarrollo personal de los trabajadores,
8. El respeto y los valores practicados en todos los rangos de la empresa hacia toda la colectividad es obligatorio para un clima laboral agradable

En la Figura 13 podemos observar de manera más sintetizada lo que se entiende por estrés, causas, síntomas y formas de combatirlo. Este material puede ser expuesto en carteleras o zonas de tránsito como información para los trabajadores

Figura 13

Estrés



Fuente: Prevencionar.com

Para el manejo correcto del estrés laboral después de haber realizado prácticas de prevención en la empresa, se sugiere:

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 34 de 92

- a. Realizar una valoración previa al colectivo y análisis detallado de la situación de la empresa y/o obra en construcción. Incluye una valoración técnica basado en una evaluación de riesgos e informes de valoración psicosocial.
- b. Vigilancia de salud colectiva e individual por parte del especialista por medio de encuestas, entrevistas, exámenes de salud, etc.
- c. Tomar acción inmediata con medidas de mitigación acorde a los valores encontrados por los apartados anteriores.

Referencias

- Álvarez, F., Faizal, E., y Valderrama, F. (2012). *Riesgos biológicos y bioseguridad*. Ecoe Ediciones.
- Azcona, José., Guillén, C., Meléndez, A., y Pastrana, J. (2016). *Guía sobre el manejo de estrés desde Medicina del Trabajo*. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2019/02/guia-manejo-estres-medicina-trabajo.pdf>
- Cámara Colombiana de la Construcción. (2020). *Protocolo-Obras de Construcción de edificaciones y cadenas de valor*.
<https://www.camacolantioquia.org.co/2020/COMUNICACIONES/PrevencionCovid19/ProtocoloObrasDeConstruccion/PROTOCOLO%20-%20EDIFICACIONES%20-%20VF.pdf>
- Código de Trabajo [CT]. (2007). Artículo 349 . Corporacion de estudios y publicaciones.
- GAD Municipal de Loja. (2020). *Protocolo de medidas de bioseguridad para el sector de la construcción y su cadena productiva que no cuente con protocolos específicos*

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 35 de 92

para su reapertura, en el ámbito de la emergencia sanitaria por Covid- 19.

https://www.loja.gob.ec/files/image/tramites/covid19/2_protocolos_bioseguridad_sector_construccion_protocolo_vfo.pdf

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2020). *Guía de prevención y actuación integral frente al SARS-Cov-2 (Covid-19) en el ámbito laboral*. Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo. <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/GUIA-DE-PREVENICI%C3%93N-Y-ACTUACI%C3%93N-INTEGRAL-FRENTE-AL-SARS-CoV-2-COVID-19-EN-EL-%C3%81MBITO-LABORAL-MARZO-2020.pdf-1.pdf>

Rodríguez-Morales, A., Sánchez-Duque, J., Hernandez, s., Pérez, C., y et al. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Med Perú*, 37(1), 3-7. <https://doi.org/10.35663/>

Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias. (2020). *Protocolo de manejo de desechos generados ante evento coronavirus Covid-19*. <http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/MTT1-PRT-002-VERSIO%CC%81N-4-PROTOCOLO-MANEJO-DE-DESECHOS-COVID-19.pdf>

<p>Versión 1.0</p> <p>Fecha: 15-08-2020</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	 <p>Página 36 de 92</p>
---	--	---

Anexos

Anexo 1 – Registro de Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones

Respiratorias.

Tabla 45

Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias

EVALUACIÓN POR EXPOSICIÓN A RIESGO BIOLÓGICO: INFECCIONES RESPIRATORIAS		SALUD OCUPACIONAL	
EMPRESA:	CI		
NOMBRE Y APELLIDOS:	EDAD		
CARGO:	FONO		
FECHA DE VIAJE INTERNACIONAL EN EL ÚLTIMO MES	DESDE:	HASTA:	
FECHA ENCUESTA			
ÁREA GEOGRÁFICA DE EXPOSICIÓN (MARQUE CON UNA X)			
INDIQUE LUGARES DE VISITA EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS			
SINTOMATOLOGÍA Y CONTACTOS (MARQUE CON UNA X)		SI	NO
¿Ha tomado o está tomando algún medicamento antiviral o antibiótico para algún proceso respiratorio en los últimos 14 días?			
¿ha acudido a algún médico por alguna sintomatología respiratoria en los últimos 14 días?			
¿Ha estado en contacto con personas expuestas a síntomas respiratorios infecciosos, como tos, fiebre, ?			
¿Ha tenido o tiene algún síntoma como fiebre, tos, estornudos, expectoración, dificultad respiratoria, luego de un viaje en los últimos 14 días?			Cuál?
¿En los últimos 14 días a recibido a un familiar de otro país con riesgo COVID-19?			
¿En los últimos 14 días, en su hogar se hospeda una persona de otro país con riesgo COVID-19?			
¿Se administró vacuna contra la influenza en este último año?			Fecha:
¿Se administró vacuna antineumococica (neumonía) en este último año?			Fecha:
Declaro que todo lo manifestado es verdad: Firma: Ct:..... Email:		Autorización:	
		Dr.	
		MEDICO OCUPACIONAL	
		INGRESO A LA EMPRESA	
		DOMICILIO	
		CENTRO MÉDICO	

Fuente: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2020)

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 37 de 92</p>

Anexo 2 – Encuesta de Salud Ocupacional

Tabla 46

Encuesta de Salud Ocupacional

SEMAICA	ENCUESTA SALUD OCUPACIONAL COVID-19		Formulario N°
NOMBRE Y APELLIDOS :		C. C.	
SEXO :		EDAD :	
CARGO :		CELULAR	
FECHA ENCUESTA :		CIUDAD :	
ENCUESTA (MARQUE CON UNA X):	SI	NO	COMENTARIOS
Presenta a usted alguno de estos síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar de moderada a grave (no puede decir frases completas) • Fiebre o sentirse afebrados (escalofríos, sudoración) • Dificultad para respirar NO puede caminar una cuadra o subir 6 gradadas porque le falta el aire (no grave) • Dolor de cabeza • Tos • Moqueo o congestión nasal • Pérdida de gusto y olfato • Dolor de garganta • Dolores musculares, dolores corporales o dolor de cabeza • Cansancio o fatiga • Náuseas, vómitos o diarrea • Tos con sangre (más de una cucharita) 			

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 38 de 92</p>

¿Ha tomado o está tomando algún medicamento antiviral o antibiótico para algún proceso respiratorio en los últimos 14 días?			
¿Ha acudido a algún médico por alguna sintomatología respiratoria en los últimos 14 días?			
¿Ha estado en contacto con personas expuestas a síntomas respiratorios			Mencione sus nombres:
¿Ha realizado algún viaje nacional o internacional en los últimos 14 días?			Indique el/ los lugar/ es:
			Indique el/ las fechas:
¿En los últimos 14 días ha recibido a un familiar de otro			
¿En los últimos 14 días, en su hogar se hospeda una persona de otro país con riesgo COVID-19?			
¿Se administró vacuna contra la influenza en este último			Fecha:
¿Se administró vacuna antineumocócica (neumonía) en			Fecha:
<p>Declaro que toda la información incluida en este formulario es verdadera, correcta, completa, y de mi entero conocimiento.</p> <p>Firma:</p>	<p>Recibido por:</p> <p>Firma</p> <p>Nombre del funcionario</p> <p>Nombre del Departamento encargado del personal de la empresa</p>		

Fuente: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2020)