



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 1 de 19

## CLUB UNIVERSITARIO DE BUENOS AIRES

Edificio Sede Palermo- Belisario Roldan 4950-  
CABA-Año 2020

### CONTENIDO

#### 1.0 Objeto, Alcance, Responsabilidades

- 1.1 Objeto
- 1.2 Alcance
- 1.3 Responsabilidades

#### 2.0 Referencias Normativas, Términos y Definiciones

- 2.1 Referencias Normativas
- 2.2 Términos, Definiciones y Nomenclatura

#### 3.0 Síntomas COVID-19

- 3.1 Definición de Caso Sospechoso COVID-19
- 3.2 Definición de Contacto Estrecho COVID-19

#### 4.0 Protocolo de Higiene y Seguridad en el Trabajo

- 4.1 Medidas Generales de Prevención, Individuales y Colectivas, dentro y fuera del Club
- 4.2 Desplazamientos hacia y desde el lugar de trabajo/Club
- 4.3 Control de acceso al Club
- 4.4 Evitar Exposición, Disminución de las Dotaciones, Distanciamiento Social
- 4.5 Ventilación de los ambientes de trabajo
- 4.6 Limpieza y desinfección sobre los ambientes de trabajo
- 4.7 Elementos de Protección Personal (EPP) contra el Coronavirus
- 4.8 Comedores, Vestuarios y Sanitarios
- 4.9 Entrega de Mercaderías
- 4.10 Tratamiento de Residuos
- 4.11 Almacenamiento de utensilios, equipos asociados a las actividades deportivas y de recreación
- 4.12 Aislamiento de emergencia ante síntomas de COVID-19
- 4.13 Actuación ante un caso positivo COVID-19
- 4.14 Controles y Comunicación
- 4.15 Sistema de Gestión – Registros

**En atención a la situación de público conocimiento, originada por el COVID-19 (Corona Virus), CLUB UNIVERSITARIO DE BUENOS AIRES (En adelante "CUBA o Club") dispone la implementación y puesta en marcha del presente Protocolo, con el objeto de proteger la salud de todas las personas que ingresan a sus instalaciones, minimizar las posibilidades de transmisión del virus, y garantizar la ejecución de las actividades del Club.**

SI USTED PADECE DE FIEBRE IGUAL O MAYOR A 37.5 °C, DOLOR DE CABEZA, TOS SECA Y/O DOLOR DE GARGANTA, DEBE PERMANECER EN REPOSO EN SU DOMICILIO, NO CONCURRIR AL TRABAJO NI AL CLUB, Y COMUNICARSE INMEDIATAMENTE CON EL 107 (CABA) ó 148 (PBA)

#### 1.0 Objeto, Alcance y Responsabilidades

##### 1.1 Objeto

Establecer procedimientos, instructivos y recomendaciones en el marco de la pandemia producida por el COVID-19, aplicables a las tareas y/o actividades dentro de CUBA Sede Palermo, y de todas las personas alcanzadas por el presente protocolo, con el fin de profundizar las medidas de higiene y salud antes, durante y después de la práctica del deporte, actividades recreativas, actividades laborales, como así también en el ámbito individual de los hogares.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 2 de 19

## 1.2 Alcance

Toda persona que desempeñe actividades laborales o ingrese al predio de CUBA, ya sean estos socios, empleados directos o indirectos del club, proveedores, visitas, inspectores, contratistas, etc. No existen excepciones de alcance de este protocolo dentro de los límites al Club. Asimismo, el protocolo establece recomendaciones para el traslado desde y hacia el lugar de trabajo como así también, para las residencias de las personas alcanzadas.

## 1.3 Responsabilidades

La responsabilidad de aplicación del presente protocolo se establece para la Comisión Directiva, Intendencia, Socios, Empleados directos dentro y fuera de convenio e indirectos como proveedores, visitas, inspectores, contratistas, etc.

## **2.0 Referencias Normativas, Términos y Definiciones**

### 2.1 Referencias Normativas

- Decreto de necesidad y urgencia 260/2020 del poder Ejecutivo Nacional
- Decreto de necesidad y urgencia 297/2020 del poder Ejecutivo Nacional
- Decreto 325/2020 del poder Ejecutivo Nacional
- Decreto 132/2020 del poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos Aires
- Resolución 5/2020 de la SRT
- Resolución 135/2020 del Ministerio de Trabajo de la Provincia de Buenos Aires
- Resoluciones 568/2020 y 627/2020 del Ministerio de Salud de la Nación
- Recomendaciones “SARS-Cov-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales”- Anexo II – aprobadas por la resolución 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo
- OMS Organización Mundial de la Salud (WHO, ingles)
- OPS Organización Panamericana de la Salud
- Ministerio de Salud <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

Además de las normas existentes específicas para cada actividad deportiva y aquellas que se dicten en consecuencia de la emergencia sanitaria declarada en el ámbito de la Provincia de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Ámbito Nacional.

### **2.2 Términos, Definiciones y Nomenclatura**

**COVID - 19:** Los coronavirus son una familia de virus conocida por causar enfermedades respiratorias. Afectan a numerosas especies de animales y algunos de estos virus incluidos el recientemente descubierto en China, llamado SARSCoV-2, pueden afectar a los humanos. En relación con la forma de transmisión, se investiga la transmisión de animales a humanos, a través de los alimentos, y se ha confirmado la transmisión de persona a persona

**Distanciamiento Social:** distancia mínima entre dos personas para evitar la transmisión del virus por cercanía: 2 metros.

**Limpieza** (Definición OPS/OMS): es el uso individual o combinado de métodos físicos (como calor, refregado, flujo turbulento, limpieza al vacío u otros métodos que eviten el uso de agua) y métodos químicos que utilicen detergentes alcalinos o ácidos para la remoción de tierra, grasa o cualquier elemento extraño visible o invisible en las superficies lavables.

**Desinfección o Sanitización** (Definición OPS/OMS): luego de realizada la limpieza se procede a la desinfección, esta consiste en la eliminación de microorganismos (virus o bacterias) no visibles por el ojo humano, hay muchos tipos de desinfectantes químicos disponibles en el mercado. Pueden o no necesitar enjuague antes de iniciar el proceso, dependiendo del tipo utilizado y de su concentración. Estos pueden ser soluciones ya preparadas, hipocloritos (lavandinas), amonios cuaternarios, alcohol en gel, entre otros.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 3 de 19

## 3.0 Síntomas COVID-19

Los síntomas del COVID-19 provocado por el Coronavirus son:

- Fiebre y Tos seca
- Fiebre y Dolor de Garganta
- Fiebre y Dificultad para Respirar
- Temperatura corporal mayor de 37,5°C
- Perdida de olfato y/o gusto
- Diarrea y/o Vomito
- Cefalea

Ante la presencia de estos síntomas, no debe concurrir al CLUB, permanecer en su domicilio, no automedicarse y comunicarse con el 107 CABA o 148 PBA

## 3.1 DEFINICIÓN DE CASO SOSPECHOSO COVID-19 | 6 de julio de 2020

### Criterio 1

Toda persona (de cualquier edad) que presente dos o más de los siguientes síntomas

Fiebre (37.5°C o más)

Tos

Odinofagia (dolor al tragar)

Dificultad respiratoria

Anosmia (perdida de olfato) / disgeusia (alteración sentido del gusto) de reciente aparición

Diarrea y/o Vomito

Cefalea

Sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica

Y Que en los últimos 14 días:

Tenga un historial de viaje fuera o dentro del país, a zonas de transmisión local (ya sea comunitaria o por conglomerados)

Ó Que en los últimos 14 días: tenga residencia en zonas de transmisión local (ya sea comunitaria o por conglomerados) de COVID-19 en Argentina

Ó Resida o trabaje en instituciones cerradas ó de internación prolongada\*

Sea Personal esencial\*\*

Resida en barrios populares o pueblos originarios\*\*\*

\*penitenciarias, residencias de adultos mayores, instituciones neuropsiquiátricas, hogares de niñas y niños

\*\*se considera personal esencial:

Fuerzas de seguridad y Fuerzas Armadas

Personas que brinden asistencia a personas mayores

\*\*\* Se considera barrio popular a aquellos donde la mitad de la población no cuenta con título de propiedad, ni acceso a dos o más servicios básicos. Fuente: Registro Nacional de Barrios Populares

### Criterio 2

Toda persona (de cualquier edad) que presente dos o más de los siguientes síntomas

Fiebre (37.5°C o más)

Tos

Odinofagia (dolor al tragar)

Dificultad respiratoria

Anosmia (perdida de olfato) / disgeusia (alteración sentido del gusto) de reciente aparición

Diarrea y/o Vomito

Cefalea

Sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica

Y Requiera internación, independientemente del nexo epidemiológico



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 4 de 19

## Criterio 3

Toda persona que sea contacto estrecho de caso confirmado de COVID-19:

Ante la presencia de 1 o más de estos síntomas: fiebre (37.5°C o más), tos, odinofagia, dificultad respiratoria, anosmia/disgeusia de reciente aparición.

## Criterio 4

Todo paciente que presente anosmia/disgeusia, de reciente aparición y sin otra etiología definida y sin otros signos o síntomas.

NOTA: Ante la presencia de este como único síntoma, se indicará aislamiento durante 72 horas, indicando toma de muestra para diagnóstico por PCR, al tercer día de iniciado síntomas.

## Criterio 5

SÍNDROME INFLAMATORIO MULTISISTÉMICO\* POST- COVID19 EN PEDIATRÍA:

\*Definición adaptada de la Organización Mundial de la Salud

Niños y adolescentes de 0 a 18 años con fiebre mayor a 3 días:

Y dos de los siguientes:

- Erupción cutánea o conjuntivitis bilateral no purulenta o signos de inflamación mucocutánea (oral, manos o pies).
- Hipotensión o shock.
- Características de disfunción miocárdica, pericarditis, valvulitis o anomalías coronarias (incluidos los hallazgos ecográficos o elevación de Troponina / NT-proBNP).
- Evidencia de coagulopatía (elevación de PT, PTT, Dímero-D).
- Síntomas gastrointestinales agudos (diarrea, vómitos o dolor abdominal).

Y Marcadores elevados de inflamación, como eritrosedimentación, proteína C reactiva o procalcitonina.

Y Ninguna otra causa evidente de inflamación (incluida la sepsis bacteriana, síndromes de shock estafilocócicos o estreptocócicos)

## **3.2 DEFINICIÓN DE CONTACTO ESTRECHO COVID-19 | 6 de julio de 2020:**

Para todos los casos, el periodo de contacto se considerará desde las 48 horas previas al inicio de síntomas del caso de COVID-19

### Definición de contacto estrecho:

Se considerará como contacto estrecho a:

Toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas o durante las 48 horas previas al inicio de síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.

Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros con un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas, o durante las 48 horas previas al inicio de síntomas durante al menos 15 minutos. (ej. Convivientes, visitas, compañeros de trabajo).

Adicionalmente debe considerarse:

### Contacto estrecho en barrios populares, pueblos originarios, instituciones cerradas o de internación prolongada a:

Toda persona que comparta habitación, baño o cocina con casos confirmados de COVID-19.

Toda persona que concurra a centros comunitarios (comedor, club, parroquia, paradores para personas en situación de calle, etc) y haya mantenido estrecha proximidad con un caso confirmado, mientras el caso presentaba síntomas (menos de 2 metros, durante 15 minutos).

### Contacto estrecho en personal de salud:

Se considerará personal de salud expuesto a SARS-CoV-2 a quienes sin emplear correctamente equipo de protección personal apropiado:

Permanezcan a una distancia menor de dos metros de un caso confirmado de COVID-19 durante por lo menos 15 minutos (por ejemplo, compartir un consultorio o una sala de espera).

Tengan contacto directo con secreciones (por ejemplo, tos, estornudo, etc.).

Tengan contacto directo con el entorno en el que permanece un paciente confirmado (como habitación, baño, ropa de cama, equipo médico, entre otros, incluye los procedimientos de limpieza de estos).

Permanezcan en el mismo ambiente durante la realización de procedimientos que generen aerosoles.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 5 de 19

No se considerará personal de salud expuesto a SARS-CoV-2 a quienes hayan empleado correctamente el equipo de protección personal apropiado en todo momento.

Más información en Evaluación de riesgos y manejo de trabajadores de la salud expuestos al COVID-19.

#### Contacto estrecho en un avión/bus:

Todos los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de casos confirmados, que hayan estado sintomáticos durante el vuelo y a la tripulación que haya tenido contacto con dichos casos.

#### Contacto estrecho en un buque:

Todas las personas que compartieron un viaje en buque con casos confirmados.

## 4.0 Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo

### 4.1 Medidas Generales de Prevención, Individuales y Colectivas, dentro y fuera del Club

- La higiene de manos de manera frecuente es la medida principal de prevención y control de la infección. Mojarse las manos, usar jabón, frotar las manos, enjuagarse bien, secarse. Este proceso debe durar entre 40 y 60 segundos. Ver procedimiento de lavado de manos en ANEXO II.

Realizar este proceso principalmente:

- Al ingresar al club
- Antes y después de manipular elementos asociados a las actividades deportivas y recreativas, documentos, alimentos, residuos, antes de comer.
- Luego de tocar superficies comunes (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, superficies comunes, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito/débito, llaves, animales, etc.
- Después de utilizar instalaciones sanitarias.

Tener en cuenta, además:

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona.
- No tocarse o refregarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir elementos de uso personal tales como los asociados a las actividades deportivas y recreativas, vasos, cubiertos, mate, elementos de protección personal, elementos de higiene personal, etc.
- No saludarse con un beso o darse la mano.
- Las personas que presentan síntomas tales como fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, NO deben concurrir al club. Ante la presencia de síntomas llamar al 107 CABA o 148 PBA
- Se debe toser o estornudar en el pliegue interno del codo cubriendo la nariz y boca o usar un pañuelo descartable.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, nariz y boca. Lavarse las manos con jabón inmediatamente siguiendo el procedimiento indicado.
- Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Recurriendo a información confiable del Ministerio de Salud, comunicados de prensa y de asociaciones científicas.
- Siga los consejos de su médico de cabecera para su atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su servicio médico laboral, o de la información confiable que disponga el establecimiento sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

### 4.2 Desplazamientos hacia y desde el lugar de trabajo/Club

- Desplazarse siempre con tapaboca al salir de los hogares, ya sea que lo haga caminando, en bicicleta, en auto o en transporte público. (ver ANEXO VI)
- En viajes cortos se recomienda caminar o utilizar bicicleta.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 6 de 19

- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos que se vayan a realizar.
- Desplazarse provistos de un kit de higiene personal (alcohol en gel, solución de alcohol al 70%)
- Si está a su alcance, desplazarse con su vehículo personal recordando mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.
- Si se utiliza el transporte público, no utilizar los asientos próximos al chofer del colectivo y respetar las distancias mínimas recomendadas.
- Evitar aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se va a utilizar.
- No utilizar el transporte público si considera que está enfermo o con síntomas de Coronavirus (Fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria)
- Cubrir la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo (no tosa o estornude en dirección de otras personas)
- Trasládese siempre provisto del CUCH (Certificado Único de Circulación Habilitante). No concurra al lugar de trabajo/Club si no posee el CUCH.

## 4.3 Control de acceso al Club

Previo al ingreso de toda persona al Club, se registrarán los datos personales, se le dará lectura y se requerirá la firma de un cuestionario con carácter de Declaración Jurada cada vez que ingrese (ver ANEXO I) Si la respuesta es **SÍ** a cualquiera de las preguntas de la declaración jurada, no se permitirá el ingreso al Club.

**Para los socios que acudan a la sede a realizar actividades deportivas y/o recreativas, al momento de solicitar turno WEB/APP, deberá completar el formulario anexo.**

**Al personal propio y/o contratado de CUBA se le realizará el mismo cuestionario en carácter de declaración jurada por única vez, comprometiéndose a informar al personal de portería, al momento de ingresar, si alguna de las condiciones del cuestionario ha sido modificada. De manera diaria deberá firmar una planilla anexa al formulario inicial.**

En el momento de la toma de temperatura, el personal de guardia deberá realizar las siguientes preguntas:

- ¿Ha tenido contacto con alguna persona que le haya diagnosticado la enfermedad de coronavirus?
- ¿Padece o ha padecido fiebre, dolor de cabeza, tos o dolor de garganta en los últimos 15 días?
- ¿Ha tenido contacto cercano con alguna persona que padezca o haya padecido fiebre, dolor de cabeza, tos o dolor de garganta en los últimos 15 días?

El personal de guardia, tomará la temperatura corporal a toda persona que ingrese al club.

**NO se permitirá el ingreso a personas con temperatura corporal igual o superior a 37.5°C y se la invitará cordialmente a dirigirse al recinto de aislamiento temporal, comunicándose de inmediato a los números de teléfono indicados 148 PBA y 107 CABA, informado sobre la situación acontecida y al aguardo de indicaciones de la autoridad sanitaria competente (ver apartado 4.12)**

**Para el caso que la persona detectada con temperatura corporal igual o superior a 37.5°C y que la misma sea empleada o contratada del club, las autoridades de CUBA mantendrán comunicación permanente con la dicha persona hasta tanto se normalice su situación y obtenga el alta epidemiológica otorgada por la autoridad sanitaria competente.**

Toda persona que ingrese al club, deberá lavarse las manos con alcohol diluido al 70%, o con alcohol en gel provisto en la portería. Ver procedimiento de aplicación de alcohol en gel en ANEXO III.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 7 de 19

Toda persona que ingrese al club, deberá estar provista de tapaboca. No se permitirá el ingreso a ninguna persona sin la utilización de tapaboca. Ver procedimiento correcto de colocación y manipulación de mascarilla en ANEXO IV.

En los accesos a las dependencias del club se instalarán tapetes sanitizantes para suela de calzado además de dispenser de alcohol en gel para la higiene de manos. Ver Planos de Sanitización PDF por Sede.

Los proveedores que deban ingresar al club para entregar mercadería o servicio, deberán notificarse en portería, completar el cuestionario mencionado, controlar la temperatura corporal y sanitización de manos. Una vez culminado este proceso, deberán permanecer en la cabina del transporte y sólo salir de ella para realizar la entrega (apartado 4.9).

En los puntos destinados al registro biométrico de empleados, se instalará dispenser de alcohol en gel para higiene de manos, una vez se haya realizado el contacto con el sensor digital.

#### 4.4 Evitar Exposición, Disminución de las Dotaciones, Distanciamiento Social

Se deberán readecuar actividades y trabajos para el personal del club, reduciendo la dotación al mínimo posible. Se recomienda implementar la modalidad de teletrabajo.

Se deberá garantizar el distanciamiento de 2 mts entre puestos de trabajo para tareas administrativas mediante la disminución de cantidad de personas o separación de boxes. Se podrá complementar con las instalaciones de barreras físicas de separación.

En estas áreas vinculadas con la atención al público, se mantendrán separaciones físicas mediante la instalación de paneles acrílicos para evitar contacto empleado de atención y socio en atención.

En el caso de los servicios médicos, por consultorio o atención durante las actividades, deberá realizarse manteniendo el distanciamiento social, implementar sistema de atención por turnos, y , en salas de espera garantizar la ocupación mínima posible según el espacio disponible.

Se deberá proveer a los trabajadores todos los elementos de higiene y seguridad que sean necesarios (apartado 4.7) y adecuados para el desarrollo de sus tareas, luego de haber implementado todos los controles anteriormente detallado (apartado 4.3)

En los lugares de atención al público se deberá controlar y restringir el ingreso de socios/proveedores/visitas de manera de garantizar una distancia de separación mínima de 2 metros entre cada persona. Se mantendrá la señalización de piso para indicar el distanciamiento social.

El personal del Club indicado como población de riesgo queda dispensado de concurrir al lugar de trabajo hasta nuevo aviso. Se entiende como población de riesgo a los siguientes grupos de personas:

- Mujeres embarazadas.
- Personas mayores de 60 años.
- Empleados con afecciones de salud crónicas como las respiratorias, pulmonares, cardíacas, inmunodeficiencias, diabéticos, y personas con insuficiencia renal.
- Las personas dispensadas de concurrir a su lugar de trabajo, pueden realizar actividades de trabajo a distancia o remotas.
- Las personas que realicen actividades administrativas que puedan llevarse a cabo de manera remota, quedan dispensadas de asistir a su lugar de trabajo hasta nuevo aviso. El club definirá y comunicará cuáles son las actividades que se llevarán a cabo de manera remota y en caso de ser necesario para el adecuado funcionamiento del mismo, y siempre y cuando no se encuentre la persona dentro de la población de riesgo antes mencionada, podrá requerirse su presencia en el lugar de trabajo.
- Quedan suspendidas todo tipo de reuniones en lugares cerrados ya sean formales o informales hasta nuevo aviso. Por tal motivo, todas las salas de reuniones del predio se encuentran clausuradas hasta nuevo aviso. Las reuniones se llevarán a cabo de manera remota siempre que sea posible. En caso de ser esencial realizar una reunión dentro del Club para



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 8 de 19

coordinar actividades esenciales para el adecuado funcionamiento del mismo, se realizarán en lugar abierto (exteriores) manteniendo la distancia mínima entre personas de 2 metros y utilizando tapaboca

- Quedan suspendidas hasta nuevo aviso toda actividad deportiva y/o recreativa para los socios del club, hasta tanto las autoridades competentes habiliten las diferentes disciplinas.
- Quedan suspendidas hasta nuevo aviso la asistencia al club de proveedores que no deban entregar materiales y/o a realizar servicios esenciales, inspecciones de agentes externos, o todo tipo de visita que no sea esencial para el adecuado funcionamiento del Club. Ante cualquier duda, la guardia en Portería consultará a la Comisión Directiva.
- Se debe tener especial cuidado con las tareas de mantenimiento que son realizadas por dos personas por cuestiones técnicas propias de la actividad. Al mismo tiempo, se pueden dar situaciones en donde no es posible respetar el distanciamiento mínimo de 2 metros, como en el resto de las actividades. En estas situaciones es obligatorio el uso de protección tapaboca y protector facial, e inmediatamente de terminada la tarea se debe realizar el lavado y desinfección de las manos con el procedimiento correspondiente, como así también de los epp utilizados.

#### 4.5 Ventilación de los ambientes de trabajo

- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el intercambio de aire.
- Todas las personas que se encuentren en oficinas, talleres, etc serán los encargados de realizar la ventilación de esos sectores abriendo puertas y ventanas en forma periódica.
- En los lugares que cuentan con suministro de aire y extracción forzadas, se mantendrán en funcionamiento los mismos asegurando la renovación del aire en los ambientes y asegurando el periódico cambio/limpieza de filtros del sistema.

#### 4.6 Limpieza y desinfección sobre los ambientes de trabajo

- Los lugares de trabajo deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección. Todos los que habitan el espacio laboral son responsables de colaborar en la higiene del mismo. Se deberán reforzar las medidas de higiene de los locales de trabajo y de atención al público, incrementando la limpieza de mostradores, pasamanos, pisos, picaportes y toda superficie con la que el trabajador o socio pueda entrar en contacto.
- Se le entregará y registrará por cada empleado dedicado a tareas de limpieza de la sede, un pulverizador con medio litro de una solución de alcohol diluido al 70%, de los cuales será responsable de manera personal. Con la entrega y con la reposición de la solución se solicitará el registro de firma del correspondiente formulario. El pulverizador es personal y no se debe compartir. Por favor no llevárselo a sus casas, es para uso interno. Hacer uso racional del alcohol.
- Tener en cuenta que la desinfección de superficies no es eficiente con la sola aplicación del spray pulverizador, por lo que se deberá, sobre la superficie pulverizada, repasar con toalla de papel o un paño descartable.
- La forma de limpieza y desinfección de las áreas y superficies, se realizará empleando el método de “Doble Balde, Doble Trapeo”, con una frecuencia mínima de 3 veces por día (Ver anexo V), según el siguiente detalle:

#### **PREPARAR EN BALDE 1 AGUA Y DETERGENTE.**

SUMERGIR EL TRAPO 1 EN BALDE 1, ESCURRIR Y FRICCIONAR LAS SUPERFICIES A LIMPIAR YENDO SIEMPRE DESDE LA ZONA MÁS LIMPIA A LA MÁS SUCIA.

REPETIR EL PASO ANTERIOR HASTA QUE QUEDE VISIBLEMENTE LIMPIA.

#### **LLENAR EL BALDE 2 CON AGUA LIMPIA.**

ENJUAGAR LAS SUPERFICIES CON TRAPO 2 PREVIAMENTE SUMERGIDO EN BALDE 2 CON AGUA.

VOLCAR EL AGUA DEL BALDE 2 Y LIMPIARLO.

PARA LA DESINFECCIÓN USAR EL BALDE 2 (LIMPIO) CON AGUA LIMPIA Y AGREGAR 100 ML DE LAVANDINA.

SUMERGIR TRAPO 2, ESCURRIR Y FRICCIONAR SOBRE LAS SUPERFICIES.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 9 de 19

- Es de vital importancia que se realice el procedimiento en la secuencia antes mencionada. Si no se realiza una buena limpieza con agua y detergente, los métodos de desinfección no son efectivos.
- Tener en cuenta que la desinfección, ya sea con agua lavandina o con alcohol, NO ES EFECTIVA POR SI SOLA CON EL SPRAY O ATOMIZACIÓN DEL PULVERIZADOR. SE CORRE EL RIESGO DE NO ALCANZAR TODA LA SUPERFICIE. Es por ello que se debe ayudar la pulverización con un paño, trapo o toalla de papel descartable.
- En oficinas administrativas, oficinas de Intendencia, Portería, etc. se puede realizar la desinfección directamente con pulverizador conteniendo alcohol al 70% y ayudados por un paño o una toalla de papel descartable. De cualquier manera, si en estos sectores se detecta suciedad en forma de grasa/aceites en las superficies, se debe realizar el procedimiento de limpieza (Balde 1) + desinfección (Balde 2) antes mencionado.

**RECORDAR NUNCA MEZCLAR LAS SUSTANCIAS UTILIZADAS CON OTROS DESINFECTANTES, NUNCA MEZCLAR EL AGUA CON DETERGENTE CON LA LAVANDINA, NUNCA DILUIR LA LAVANDINA EN AGUA CALIENTE UTILIZAR SOLO AGUA FRIA. ESTAS SITUACIONES PODRÍAN GENERA VAPORES PELIGROSOS E IRRITANTES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS Y DE LA MUCOSA, PUDIENDO GENERAR UNA INTOXICACIÓN DE GRAVEDAD.**

- Cada usuario será responsable de limpiar y desinfectar herramientas y equipos de trabajo compartidos antes y después de su utilización.
- En el caso de uso de vehículos de trabajo se deberá realizar el procedimiento de limpieza y desinfección antes y después de su utilización del mismo sobre todas las superficies con las que se tiene contacto, el volante, manillar, pulsadores, tablero, puertas y picaportes, palancas, espejos, etc. Se realizará un procedimiento particular para estos casos.

#### 4.7 Elementos de Protección Personal (EPP) contra el Coronavirus

- Los EPP serán seleccionados de acuerdo a la actividad y tareas a desarrollar por la persona y se deberá tener en cuenta que:
- La entrega de ropa de trabajo y provisión de EPP, debe hacerse manteniendo distanciamiento social de no menos de 2 mt u otra metodología que sea efectiva en cuanto a evitar posibles contagios.
- Continuar fomentando la separación de ropa de trabajo respecto de la de calle, contando con doble lockers.
- Los elementos de protección personal son individuales y está totalmente prohibido compartirlos.
- Es de vital importancia desinfectar con solución de alcohol al 70%, y ayudados por un paño o toalla de papel descartable.
- Los elementos de protección contra el coronavirus deben ser descartables y/o que puedan ser desinfectados con alcohol después de su uso y siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- No deben interferir con los EPP necesarios para desarrollar la tarea en forma segura como lo son los lentes de seguridad y los protectores auditivos.
- Se capacitará a los empleados específicamente en el uso, estado de conservación, retiro y descarte de los elementos de protección personal contra el coronavirus.
- La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico; igualmente es importante la forma de quitarse los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.
- A continuación, se describen los EPP que serán necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral.

**Tapaboca:** El uso de tapaboca es obligatorio dentro de las instalaciones del Club. Se capacitará en el uso, estado de conservación y retiro, dejando registro de firma de dicha capacitación. (Anexo IV –Instructivo uso correcto de mascarilla)

**Guantes:** Los puestos de trabajo relacionados con limpieza y desinfección de lugares comunes utilizarán los guantes adecuados y habituales de dicha tarea. Se capacitará en el uso, estado de conservación, retiro y descarte de los guantes dejando registro de firma de dicha capacitación.



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 10 de 19

**Protección Ocular y Facial:** El uso de anteojos de seguridad con protección lateral será habitual en las actividades de mantenimiento, continuará sin modificación alguna. No obstante, se podrá establecer de manera obligatoria la protección de máscara facial para los algunos puestos de trabajo, ej limpieza, atención al socio, etc. Se capacitará en el uso, estado de conservación, retiro y desinfección de la máscara facial dejando registro de firma de dicha capacitación.

## 4.8 Comedores, Vestuarios y Sanitarios

- Se reforzarán las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores, vestuarios y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos, conforme a lo indicado (apartado 4.6)
- La limpieza y desinfección de las instalaciones del Comedor es responsabilidad del servicio concesionario, el cual deberá aplicar su protocolo específico para dicha actividad. De igual manera, es responsabilidad del concesionario el cumplimiento de todas las normas de seguridad particulares para la industria alimenticia y la correcta utilización de los elementos de protección personal. CUBA deberá procurar se cumpla con el protocolo en el ámbito del comedor concesionado.

## 4.9 Entrega de Mercaderías

- Cuando ingresen proveedores a descargar mercaderías deberá previamente comunicarse con los sectores antes de autorizar el ingreso. De esta manera, los responsables deben estar disponibles para la recepción de manera de agilizar la misma y evitar que los proveedores deambulen dentro del club buscando quien le reciba la mercadería/elementos.
- Todas las mercaderías/elementos, una vez ingresado al sitio destinado para tal fin, deben ser desinfectadas pulverizando una solución de agua lavandina o de alcohol al 70%. Se deberá tener en cuenta la compatibilidad de materiales con la solución a utilizar y la persona que realiza la tarea deberá contar con todos los EPP correspondientes.
- Se deberá solicitar a los proveedores el envío de facturas y otras documentaciones vía digital de manera de evitar la circulación de papeles.

## 4.10 Tratamiento de Residuos

- Se deben mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes (agua lavandina o alcohol al 70%)
- Se deben utilizar los EPP adecuados para manipular los depósitos de residuos, guantes de látex descartables, anteojos de seguridad y máscara facial.
- Se identificarán y señalarán los lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.

## 4.11 Almacenamiento de utensilios, equipos asociados a las actividades deportivas y de recreación

- Para autorizar y habilitar el retiro de equipos/elementos relacionados con las actividades deportivas que se realizan en CUBA, se aplicara una desinfección por cada demanda y entrega de los mismos, mediante el pulverizando con una solución de agua lavandina o de alcohol al 70%.
- Una vez entregado el equipo/elementos relacionados con las actividades deportivas, se recomienda que el socio lo mantenga en su poder y no lo reingrese al depósito de guarda.

## 4.12 Aislamiento temporal de emergencia ante síntomas de COVID-19

- Se ha definido y señalado el recinto de aislamiento temporal para el caso de la detección de un posible COVID-19, cumpliendo con lo establecido por las autoridades sanitarias.
- En caso de detección de síntomas compatibles con COVID, la persona será invitada cordialmente a dirigirse al recinto de aislamiento temporal destinado a esos efectos. Dicho recinto contará con los elementos necesarios para una atención y espera confortable y adecuada. La persona que deba asistir al posible infectado utilizara los EPP indicados para esta



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 11 de 19

situación: Barbijo-Anteojos de protección-Protector Facial-Guantes descartables-Mameluco descartable-Cubre calzado. El recinto contara con una silla, con agua de consumo suficiente, mameluco descartable (2 dos), barbijo para el posible infectado (2 unidades), kit de sanitización (alcohol diluido al 70%-Agua lavandina al 20%), guantes descartables (2 pares), cubre calzado (2 unidades), recipiente de residuos (1 uno).

- Se realizará la comunicación con las líneas de Emergencias en PBA 148 y en CABA 107 y se seguirán los pasos indicados por la autoridad sanitaria.
- Si una persona dentro del predio de CUBA, sea socio o empleado, presenta los síntomas relacionados con el COVID-19, deberá ser desafectado inmediatamente de su actividad y deberá ser contenido y aislado en el recinto de aislamiento temporal, hasta tanto se comunique de la situación a las autoridades sanitarias que corresponda.
- Para que esta acción, si se presenta, sea de efectiva aplicación, las autoridades del club han previsto realizar simulacros de atención a POSIBLES CASOS SOSPECHOSOS y generar así una actitud proactiva y tranquila de aquellos que deban asistir a una persona en situación real.

## 4.13 Actuación ante un caso positivo COVID-19

En caso de confirmarse un caso positivo de COVID-19 de un socio del club, o de algún empleado que forme parte de alguno de los grupos de trabajo, se cumplimentarán las siguientes acciones para garantizar la salud del resto de los socios, y del resto de los empleados permitiendo la continuidad de la actividad del área a la mayor brevedad posible:

### **Etapa 1:**

- Se deberá dar aviso inmediato y formal a las autoridades sanitarias competentes de la jurisdicción.
- Se deberá colaborar en todo momento con las autoridades sanitarias competentes del Municipio para el seguimiento epidemiológico del caso.
- Se aislará inmediatamente a los empleados que formaron parte del grupo de trabajo en el que participó el empleado Positivo, o en el caso de un socio, del grupo que participo de manera estrecha en la misma actividad, de acuerdo a las recomendaciones e instrucciones que imparta la autoridad sanitaria competente del Municipio/Provincia.
- Se seguirán las indicaciones de limpieza y desinfección emanadas de la autoridad sanitaria, que podrán incluir la ejecución de un procedimiento especial e integral de limpieza y desinfección total y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el/la trabajador/a Positivo o el socio en cuestión.

Para dicha limpieza y desinfección se utilizará un desinfectante, sanitizante y neutralizador de olores de amplio espectro formulado con amonios cuaternarios de 5° Generación. Previo a la aplicación del amonio, se debe realizar la limpieza de la superficie a tratar. Remover todo resto de suciedad grosera. Seguidamente, lavar con un detergente neutro o alcalino y enjuagar con abundante agua potable antes de aplicar la solución sanitizante. Aplicar en dilución 1:170 con paño o mopa humedecidos en la solución de trabajo, o con mochila pulverizadora manual. Dejar actuar 10 minutos. Secar al aire. Las superficies en contacto con alimentos deben ser enjuagadas con abundante agua potable. No usar en utensilios, vasos, o platos. Renovar diariamente la solución de trabajo o cada vez que sea necesario.

En pisos y paredes de duchas, bancos de vestidores, áreas del baño en general: Aplicar en dilución 1:60 sobre la superficie con un paño humedecido en la solución de trabajo o con mochila pulverizadora manual. Dejar actuar por 10 minutos. Enjuagar con agua potable, y secar al aire.

En superficies no porosas en contacto con alimentos: Preparar una dilución 1:500. Saturar la superficie usando un paño, esponja o con mochila pulverizadora manual. Sumergir objetos removibles, utensilios o vajilla. Dejar actuar 2 minutos. Renovar diariamente la solución de trabajo o cada vez que sea necesario. El personal de limpieza afectado a la labor de aplicar el desinfectante, utilizará equipo de protección individual adecuado para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contacto que incluya: camisolín, barbijo, guantes, protección ocular, y protección facial

**Algunas personas pueden ser sensibles a los componentes de este producto. Antes de usar, asegúrese de leer completamente el rótulo presente en el envase así como las Hojas de Seguridad. Nunca mezcle este producto con ningún otro compuesto químico no especificado en el rótulo del envase. Las diluciones detalladas en este protocolo pueden variar según las indicaciones de cada fabricante.**



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 12 de 19

- Todo caso positivo de algún empleado del club, deberá realizarse la denuncia del mismo ante la ART, acompañándose por el diagnóstico confirmado emitido por entidad debidamente autorizada, a fin que el/la trabajador/a damnificado/a reciba, en forma inmediata, las prestaciones previstas en la Ley N° 24.557 y sus normas modificatorias y complementarias.

## **Etapa 2:**

- Sí y solo sí la autoridad sanitaria lo habilita, y una vez comprobada y acreditada la finalización del procedimiento de limpieza y desinfección total del área mencionada en el punto detallado de la Etapa 1, se podrá convocar a los restantes grupos de trabajo que deberán presentarse a trabajar en los horarios ya acordados, y en el caso de ser un grupo de socios, poder seguir con las actividades previstas.
- Antes del inicio de las tareas, se deberá informar a los empleados del club sobre las acciones realizadas para transmitir tranquilidad y serenidad en sus puestos de trabajo, como así también, en el caso de un socio, articular las vías de comunicación correspondientes.

## 4.14 Controles y Comunicación

- La Comisión Directiva, Intendencia, y responsables a cargo podrán realizar auditorías aleatorias de, lavado de manos de las personas, uso de los EPP, cumplimiento del distanciamiento social, cumplimiento de los procedimientos de limpieza y desinfección, como así también, de cualquiera de las cuestiones del presente protocolo, midiendo su eficiencia y corrigiendo los desvíos con la capacitación correspondiente.
- Se intensificará la difusión mediante carteleras preventivas/informativas, pantalla de reproducción, cadenas de email, grupos de Whatsap, APP, de las medidas preventivas y recomendaciones para evitar la propagación del virus.
- Se pondrá a disposición en diferentes carteleras en diversos lugares de la sede, información sobre la línea de atención ciudadana (107 CABA – 148 PBA) ante la presencia de síntomas, sobre la adecuada higiene de las manos y la apropiada protección respiratoria.
- Se mantendrá el asesoramiento constante del Servicio Médico y de los médicos de la ART en materia de prevención y cuidado de la salud de todas las personas que trabajan en las instalaciones del club.
- Se reforzará y mantendrá una comunicación y diálogo fluido con los responsables de cada área, operarios, poniendo énfasis en la generación de estrategias y consolidación de barreras para la propagación del virus y otras acciones conjuntas.

## 4.15 Sistema de Gestión – Registros

- El club realizará revisiones periódicas del presente protocolo haciendo una evaluación de las situaciones de riesgo frente a la emergencia sanitaria y conforme a los avances de especificaciones de las autoridades.
- Se realizarán capacitaciones y se llevarán registros de las mismas.
- En el marco del presente protocolo, se generarán los siguientes registros:
  - Declaración Jurada de visitantes (ANEXO I)
  - Registro y control de temperatura corporal del personal al ingreso
  - Registro y control de entrega y uso de los EPP indicados como barrera para el COVID-19
  - Registro y control de provisión y reposición de elementos de limpieza y desinfección
  - Registro de firmas de cada capacitación
  - Registro y control de cronograma de limpieza y desinfección de áreas de uso común (vestuarios, baños, escaleras, oficinas, etc.)
- El área de Intendencia deberá garantizar la provisión de los elementos y sustancias utilizadas para la limpieza y desinfección de instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, etc.

**EL PRESENTE PROTOCOLO SE ADECUARÁ A LAS CIRCUNSTANCIAS QUE SE PRESENTEN DÍA A DÍA, PARA ELLO SE EFECTUARÁN COMUNICACIONES PARTICULARES COMO ACCIÓN INMEDIATA.**



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 13 de 19



**Lic. FELICIANO NAPAL**  
Mat. CORIME N° L 377  
Mat. C.P.Q. N° 8225  
SRT G 705  
Reg. OPDS N° 3250



**Téc. Gabriel Carrizo**  
Asesor en HSMA  
C.P.Q. Mat. 9021



**Dr. TRILLO ROGELIO**  
M. N. 53.752 - M. P. 52.246  
Especialista en Medicina  
del Trabajo  
M. P. 5643



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 14 de 19

## ANEXO I -. FORMULARIO DDJJ INGRESO

Estimado visitante:

Ante la situación sanitaria de público conocimiento relacionada con el virus coronavirus que produce la enfermedad COVID-19, solicitamos responder las siguientes preguntas en carácter de declaración jurada:

1. ¿Ha tenido contacto con alguna persona que le hayan diagnosticado la enfermedad coronavirus?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Ha viajado o mantenido contacto con personas que regresen de viaje desde áreas con circulación y transmisión de coronavirus en los últimos 15 días?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Ha padecido fiebre, dolor de cabeza, tos o dolor de garganta durante los últimos 15 días?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ Aclaración: \_\_\_\_\_

Nº D.N.I.: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## ANEXO II - PROCEDIMIENTO CORRECTO DE LAVADO DE MANOS



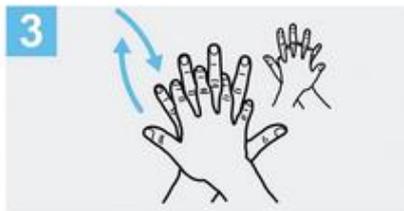
**0** Mójese las manos con agua;



**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;



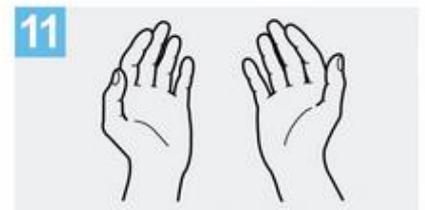
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## ANEXO III - PROCEDIMIENTO CORRECTO DE APLICACIÓN DE ALCOHOL EN GEL



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 16 de 19

1a



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

1b



2



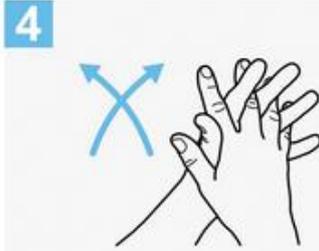
Frótese las palmas de las manos entre sí;

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



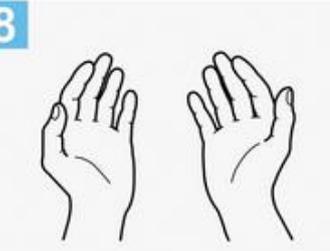
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

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.

Crédito: OMS

## Cómo usar una mascarilla correctamente

Recomendaciones de la OMS y la OPS

### 1 Antes de colocarse la mascarilla



Lave correctamente las manos (Jabón o desinfectante a base de alcohol)

### 2 Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla



Asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla

### 3 Evite tocar la mascarilla mientras la usa



Si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos (Jabón o desinfectante a base de alcohol)

### 4 Reemplace la mascarilla con una nueva cuando esté húmeda



No reutilice las mascarillas de un solo uso



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 18 de 19

## TÉCNICA «DOBLE BALDE, DOBLE TRAPO»

### BALDE 1 - TRAPO 1 LIMPIAR SUPERFICIES

- BALDE 1 = agua y detergente.
- Sumergir TRAPO 1 en BALDE 1.
- Escurrir y friccionar las superficies a limpiar yendo siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.



**BALDE 1**



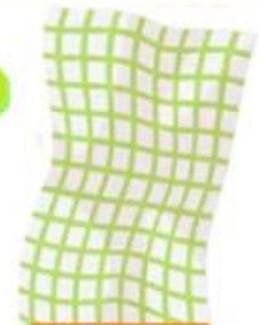
**TRAPO 1**

### BALDE 2-TRAPO 2 ENJUAGAR Y DESINFECTAR

- BALDE 2 = agua limpia.
- Sumergir TRAPO 2 en BALDE 2 y enjuagar las superficies.
- Volcar el agua del BALDE 2 y limpiarlo.
- Desinfección | BALDE 2 (limpio) con agua limpia + 100 ml de lavandina.
- Sumergir TRAPO 2, escurrir y friccionar sobre las superficies.
- Dejar secar.



**BALDE 2**



**TRAPO 2**



# Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo – COVID-19

Fecha de emisión: 30-07-2020

Revisión 2

Página 19 de 19

## ANEXO VI – RECOMENDACIONES PARA EL DESPLAZAMIENTO



En viajes cortos intenta caminar o utilizar bicicleta, así permitís más espacio para quienes no tienen otra alternativa de traslado.



Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos que vayas a realizar.



Desplázate provisto de un kit de higiene personal.



Si está a tu alcance desplázate en tu vehículo particular: recuerda mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.



No utilices los asientos próximos al chofer del colectivo y respeta las distancias mínimas recomendadas.



Evita aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte que vas a utilizar.



**NO UTILICES TRANSPORTE PÚBLICO SI CREÉS QUE ESTÁS ENFERMO O CON SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS (Fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad respiratoria).**



Cubrí tu nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo. *(no tosas o estornudes en dirección a otras personas)*