



K. Atencia, A. Baez, A. Cevallos, G. Cholango, R. Guaña, C. Guilcazo, T. Orozco, K. Sidel, J. Toledo, J. Piedra.



Foto 1. Corona Virus "enemigo invisible"(7)



Foto 2. Síntomas de COVID-19 (8)

Descansa y consume tus alimentos (ver Esquema 1)

1. Lávate las manos y desinféctate.
2. Retírate el equipo de protección personal y ponlos en un lugar limpio.
3. Desinfecta el área de consumo de alimentos.
4. Sírvelte los alimentos guardando distancia de tus compañeros.
5. Descansa en un sitio seguro y mantén la distancia de tus compañeros
6. Lávate las manos y colócate los equipos de protección personal.
7. Regresa a tus actividades manteniendo la distancia en todo



Esquema 1. Descanso y consumo seguro de alimentos (9)

Prepárate para salir de casa.(1)

- Si te sientes **enfermo**, quédate en casa y reporta a tu superior (ver foto 2)
- Selecciona la ropa de trabajo.
- Recógete el cabello, no llesves aretes, pulseras o anillos.
- Lávate las manos, ten las uñas cortas y lleva gel desinfectante.
- Lleva alimentos desinfectados y guárdalos en recipientes limpios
- Colócate la mascarilla antes de salir de casa.

Trasladándote al trabajo.(2)

- Evita **acercarte** a otras personas 2 m.
- Debes cubrirte la boca y nariz (mascarilla quirúrgica).
- Evita tocar superficies y lleva gel desinfectante para manos al subirte y al bajarte del transporte.
- No debes tocarte la cara ni quitarte la mascarilla.

Trabaja seguro (3)

Iniciando los trabajos

- Evita hacer filas, reuniones en grupos y mantén distancia de 2 m con tus compañeros.
- Guarda tus pertenencias en un lugar limpio y seco incluido tu celular.
- Lávate las manos, viste la ropa de trabajo y usa los equipos de protección personal.
- Delimita las áreas de trabajo.

Trabajando con herramientas y máquinas

- Limpia y desinfecta tus herramientas y maquinaria asignada antes y después de utilizarla. (Hipoclorito de sodio 500-1000ppm u otros clorados alcoholes 62-70%) (4).
- Utiliza desinfectante en tu cabina, tablero, llaves, volante. (Hipoclorito de sodio 500-1000ppm u otros clorados alcoholes 62-70%) (5).
- No puedes compartir lápices, bolígrafos, libretas,.

Cambio de turnos o relevos

- Recuerda mantener la distancia en todo momento.
- Ordenada y limpia tu puesto de trabajo luego de terminar la tarea o jornada.
- Limpia y desinfecta tus herramientas y maquinaria asignada después de utilizarla. (Hipoclorito de sodio 500-1000ppm u otros clorados alcoholes 62-70%) (6).
- Evita despedirte con abrazo o dar la mano.

Referencias

1. Protocolo Actuación Frente al Coronavirus (SARS-CoV-2) - Gobierno Vasco [Internet]. [2020 Apr 30]. Available from: https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/protocolo_covid19/es_def/adjuntos/PROTOCOLO-Flota-Agricultura-Alimentacion_DEF.pdf.
2. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Organización Institucional - [2020 Apr 30]. Available from: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.
3. OSHA (2020). Guía sobre la preparación personal de la industria de la construcción para el virus COVID-19. Estados Unidos: <https://www.osha.gov/>.
- 4,5,6. Centers for Disease Control Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations [Internet]. 2019. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>.
7. MEJOR UNO – Diario Digital – China construirá en 10 días un hospital para recibir a 1.000 enfermos del coronavirus [Internet]. [2020 Apr 29]. Available from: <http://mejoruno.com/china-construira-en-10-dias-un-hospital-para-recibir-a-1-000-enfermos-del-coronavirus/>. What you need to know about coronavirus and how to protect yourself [Internet]. [2020 Apr 29]. Available from: <https://bestinau.com.au/what-you-need-to-know-about-coronavirus-and-how-to-protect-yourself/>
8. Todo sobre el coronavirus: ¿qué es? causas, síntomas, prevención [Internet]. [2020 Apr 29]. Available from: <https://www.imagendemujer.net/2020/03/todo-sobre-el-coronavirus-que-es-causas.html>
9. Lavado de Manos. Sitio: Importancia.org. Fecha: 25/07/2011. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.importancia.org/lavado-de-manos.php>

Contacto

Juan Pablo Piedra
juan.piedra@udla.edu.ec
 Director Académico Maestría Seguridad y Salud Ocupacional
 Calle Queri, entre Av. de los Granados y Av. Eloy Alfaro.
 Teléf.: +593 (2) 3981000 Ext.:7778 Of.6