

**CÁMARA ARGENTINA  
DE LA CONSTRUCCIÓN**

**RESUMEN DE  
RECOMENDACIONES PREVENTIVAS  
COVID-19**



**CÁMARA ARGENTINA DE LA CONSTRUCCIÓN**  
Comisión Asesora de Asuntos Laborales  
SubComisión de Seguridad e Higiene  
Lic. Ricardo R. López

MARZO 2020



CÁMARA ARGENTINA  
DE LA CONSTRUCCIÓN

# RESUMEN DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS COVID-19

**EN EL MARCO DE LAS ACCIONES PREVENTIVAS PARA  
NEUTRALIZAR LA EXPANSIÓN DE LA PANDEMIA,  
OFRECEMOS UN  
RESUMEN DE RECOMENDACIONES  
APLICABLES A NUESTRO SECTOR PRODUCTIVO.**



FUENTES DE INFORMACIÓN OFICIAL:

Organización Mundial de la Salud (OMS - WHO)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Ministerio de Salud de la Nación, con evolución diaria nacional:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/reporte-diario>

## CONTAGIO covid-19

- Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.
- Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

## AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO y OBLIGATORIO

- Conforme DNU 297/2020

## #QUEDATE EN CASA

El aislamiento social es la única medida que actualmente puede limitar la propagación del virus.

Las únicas excepciones establecidas en el DNU para nuestro Sector, corresponden con el personal afectado al desarrollo de Obras Públicas.

## SÍNTOMAS

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad respiratoria.
- Secreción y goteo nasal.
- Fatiga.
- Dolor de garganta y de cabeza.
- Escalofríos.
- Malestar general.

## VULNERABILIDAD

- Personas Mayores.
- Enfermos Diabéticos.
- Transplantados.
- Enfermos de Cáncer.
- Desnutrición
- EPOC: Conjunto de enfermedades pulmonares que obstruyen circulación de aire y dificultan respiración.

## ANTE SÍNTOMAS

- De presentar síntomas solicitar atención médica al teléfono que indique la autoridad sanitaria de la jurisdicción y seguir las pautas que le sean indicadas.



## MEDIDAS DE PROTECCIÓN

### [en las obras]

- Disponer alcohol en gel en acceso a obradores, y jabones en sanitarios.
- Controlar la temperatura a los trabajadores, diariamente, al ingresar a los puestos de trabajo de las obras que aún permanezcan activas.
- Tomar como parámetro límite los 37.3°C que indican febrícula. Si la temperatura supera el valor, no permitir la permanencia en el puesto de trabajo. Aislar a la persona y contactar la autoridad sanitaria de la jurisdicción, para evaluar el caso junto a eventuales otros síntomas.
- Efectuar limpieza húmeda frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Aumentar las frecuencias de limpieza de los espacios de trabajo.
- Asignar cuadrillas de limpieza, focalizando la desinfección en las superficies con puntos de contacto con manos. Efectuar 8 limpiezas diarias.
- Evitar el intercambio de herramientas y equipos productivos, sin antes desinfectarlos adecuadamente según procedimiento.
- Conformar cuadrillas operativas previendo las suficientes separaciones entre los puestos de trabajos activos.
- Ventilar con regularidad los gabinetes y ambientes cerrados.
- Colocar cartelera de difusión preventiva y recomendaciones visuales.
- Reforzar acciones de capacitación general, y específica para el personal de limpieza.

## SI USA BARBIJO

- Sólo debe usarlo si tiene síntomas ó personal sanitario.
- Su uso es eficaz, si se lo combina con higiene frecuente.
- Antes de colocarlo, se debe lavar las manos.
- Cúbrase la boca y la nariz. No deje espacios libres.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos.
- Se debe reemplazar en cuanto esté húmedo. No son reutilizables.
- Para quitarlo, se debe hacer por detrás, sin tocar la parte delantera. Desecharlo en recipiente cerrado, y lavarse las manos.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN

### [personales]

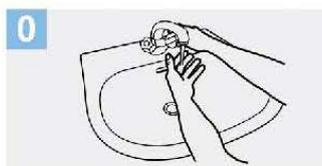
- Reforzar las medidas de higiene personal.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.)
- Para retirarse guantes de látex, emplear el dedo medio enganchando de una mano a otra, y extraer dando vuelta sus caras, ambos simultáneamente, evitando contacto con la superficie que estuvo expuesta.



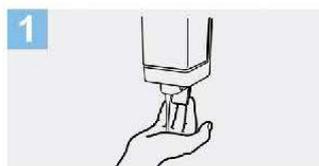
**SIGA EL  
PROCEDIMIENTO  
ADECUADO  
PARA LAVAR  
SUS MANOS**

**USANDO JABÓN**

- El lavado con jabón debe durar entre 40 y 60 segundos.
- Siga estos pasos.



**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;



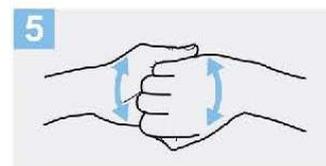
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



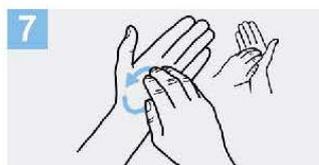
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



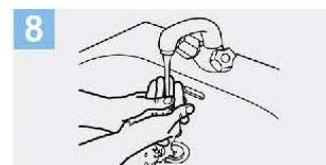
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



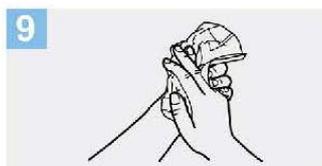
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



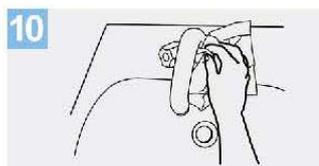
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



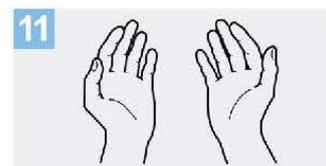
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



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



**11** Sus manos son seguras.

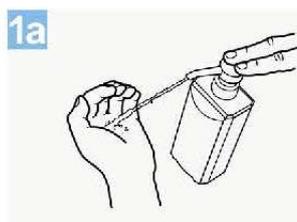
Crédito: OMS



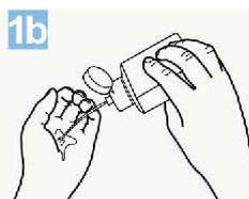
**SIGA EL  
PROCEDIMIENTO  
ADECUADO  
PARA LAVAR  
SUS MANOS**

**USANDO  
ALCOHOL  
EN GEL**

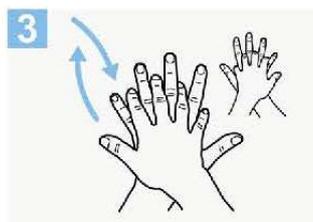
- El lavado con jabón debe durar entre 20 y 30 segundos.
- Siga estos pasos.



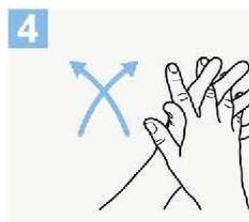
1a  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



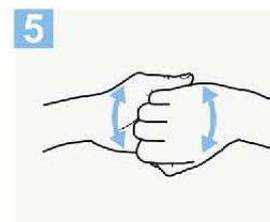
2  
Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



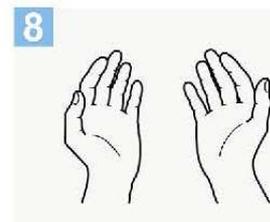
5  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



## DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

- Diversas superficies de las obras deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: escritorios, mostradores, barandas, picaportes, puertas, equipos productivos, etc.
- Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

### 1] LIMPIEZA HÚMEDA

- La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc).
- Usar el sencillo procedimiento de la técnica de doble balde y doble trapo:
  - Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
  - Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar.
  - Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
  - Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
  - Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

### 2] DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICIES

- Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.
- Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.
  - El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):
    - Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.
    - Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
    - Dejar secar la superficie.
    - El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

### 3] VENTILACIÓN

- La ventilación de ambientes cerrados, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.
- Se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

## AFICHE RES. SRT 29/20

### SARS-CoV-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección:
  - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, comer y/o amamantar.
  - Después de tocar superficies públicas (*mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.*), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño o cambiar pañales.
  - Mantener una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable.
- Evitar compartir elementos de uso personal (*vasos, cubiertos, elementos de higiene, etc.*)
- Informarse sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19, de acuerdo a las indicaciones del empleador y las indicaciones de los medios oficiales.
- Respetar las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas.
- Ventilación de ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.
- La limpieza de superficies se recomienda que sea húmeda y frecuente de objetos y superficies, con productos como alcohol al 70%, lavandina, etc.

#### ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional. Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.

#### PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Sólo está recomendado para personas con síntomas de infección respiratoria y personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios. En ningún caso tendrán válvula de exhalación, ya que favorecería la difusión del virus.

#### GUANTES

Se recomiendan que sean desechables. Para tareas de limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura.

#### ROPA DE PROTECCIÓN

Debe tener resistencia a la penetración de microorganismos. Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable. La ropa que sea reutilizable (*ambos, batas, guardapolvos, cofias, etc.*) no deberá ser utilizada fuera del ambiente laboral y la limpieza deberá evitar la difusión o propagación de los contaminantes biológicos.

#### PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

Se utilizará cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (*por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones*) y durante los procedimientos de generación de aerosoles.

#### COLOCACIÓN Y RETIRO DE LOS EPP

Deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación.

#### DESCARTE / DESCONTAMINACIÓN

**Después del retiro:**  
Los EPP desechables deben colocarse en contenedores adecuados y correctamente identificados para residuos patológicos. Los EPP reutilizables deben recogerse en contenedores o bolsas específicas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Deberá haber un procedimiento específico para disposición y tratamiento de los EPP.

#### ALMACENAJE Y MANTENIMIENTO

Los EPP deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.

SU COLOCACIÓN y EXHIBICIÓN ES OBLIGATORIA EN LAS OBRAS y ESTABLECIMIENTOS

Su ART es:

Emergencias:

\* Indicar el teléfono de emergencia que establezca la autoridad sanitaria de la jurisdicción (Ej.: en CABA 107).



INFOGRAFÍAS del SECTOR SINDICAL para PLANTA LABORAL

**PARA UNA MEJOR ATENCIÓN** 

# Coronavirus

Si estuviste en contacto con alguien afectado o que llegó del exterior del país y tenés algún síntoma:

**QUEDATE EN CASA**  
y comunicate al:

**0800-345-7700**

**NO TE AUTOMEDIQUES.**



**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal de la Construcción

**Red Social UOCRA**  
Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina

# Coronavirus

 **Pautas de ALARMA**



✓ Si estuviste en contacto con alguien afectado o que llegó del exterior del país y tenés algún síntoma:

**QUEDATE EN CASA,**  
Y COMUNICATE  
CON TU MÉDICO/A.



**NO TE AUTOMEDIQUES.**

**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal de la Construcción

**Red Social UOCRA**  
Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina

# Coronavirus

 **Pautas de ALARMA**

**FIEBRE** 

**+ DOLOR DE GARGANTA.** 

**+ TOS.** 

**+ DIFICULTAD RESPIRATORIA.** 

**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal de la Construcción

**Red Social UOCRA**  
Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina

# Coronavirus

## Recomendaciones

**PARA REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO:**

**ALIMENTACIÓN SANA Y DESCANSO**

- ✓ Tomá 8 vasos de agua por día.
- ✓ Dormí lo suficiente y necesario.
- ✓ Incorporá alimentos ricos en Vitamina C.



**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal de la Construcción

**Red Social UOCRA**  
Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina



CÁMARA ARGENTINA  
DE LA CONSTRUCCIÓN

# RESUMEN DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS COVID-19

COMISIÓN ASESORA DE ASUNTOS LABORALES  
SUBCOMISIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE  
Presidente Lic. Ricardo R. López

## FUENTES y CRÉDITOS



ESCUELA  
DE GESTIÓN  
DE LA CONSTRUCCIÓN

DR. GUILLERMO NORRIS