



**PLAN PARA LA VIGILANCIA,  
PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID –  
19 EN EL TRABAJO**

**LOGISTICA PERUANA DEL ORIENTE S.A.**

## **1. DATOS DE LA EMPRESA**

Logística Peruana del Oriente S.A. (en adelante LPO), con RUC 20393815087, está dedicada al embarque y desembarque de carga variada; y genera valor a través de soluciones especializadas e integrales. Además, tiene rigurosos estándares en seguridad y salud en el trabajo, con el objetivo de proteger la vida e integridad física de los trabajadores.

## **2. DATOS DE LUGAR DE TRABAJO**

Nuestra Instalación Portuaria Logística Peruana del Oriente S.A, ese encuentra ubicada en el Jr. 2 de Mayo N° 150 – Calleria, Coronel Portillo, Ucayali.

## **3. BASE LEGAL**

- Ley N° 26842, Ley General de Salud, y sus modificatorias
- Ley N° 29733, Ley de protección de datos personales, y su modificatoria.
- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 005-2012 TR, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 008-2020-SA, que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control de COVID-19, y sus prórrogas.
- Resolución Ministerial N° 312-2011/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Protocolos de Exámenes Médicos Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por Actividad, y sus modificatorias.
- Resolución Ministerial N° 506-2012-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 046-MINSA/DGEV.01 que establece la Notificación de Enfermedades y Eventos Sujetos a Vigilancia Epidemiológica en Salud Pública, y su modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 545-2012-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 047-MINSA/DGEV.01: “Notificación de Brotes, Epidemias y otros eventos de importancia para la Salud Pública”.
- Resolución Ministerial N° 021-2016/MINSA, que aprueba el perfil de competencias del médico ocupacional.
- Resolución Ministerial N° 055-2020-TR, que aprueba la “Guía para la prevención del Coronavirus en el ámbito laboral”.
- Resolución Ministerial N° 183-2020-MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 287-MINSA/2020/DGIESP, Directiva Administrativa que regula los procesos, registros y accesos a la información para garantizar el seguimiento integral de los casos sospechosos y confirmados de COVID-19 (Sistema Integrado para COVID-19-SICOVID-19), y su modificatoria.

- Resolución Ministerial N° 558-2021/MINSA que aprueba el Documento Técnico: Lineamientos para la Confección de Mascarillas Faciales Textiles de Uso Comunitario Reutilizables.
- Resolución Ministerial N° 834-2021/MINSA que aprueba el Documento Técnico: Manejo ambulatorio de personas afectadas por la COVID-19 en el Perú, y su modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 881-2021/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 135-MINSA/CDC2021 “Directiva Sanitaria para la Vigilancia Epidemiológica de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en el Perú y modificatorias”
- Resolución Ministerial N° 1218-2021/MINSA, que aprueba la NTS N° 178-MINSA/DGIESP-2021, Norma Técnica de Salud para la Prevención y Control de la COVID-19 en el Perú y modificatoria.
- Resolución Ministerial N° 031-2023- MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N° 339-MINSA/DGIESP, Directiva Administrativa que establece las disposiciones para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-CoV-2.

#### **4. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES**

La responsabilidad de Seguridad y Salud Ocupacional se encuentra bajo el liderazgo de la Gerencia General, Gerencia Corporativa de Recursos Humanos y Superintendencia del Terminal

La relación de trabajadores pertenecientes al área de Seguridad y Salud Ocupacional, por puesto y sede de trabajo, se encuentra en el Anexo Nro.1.

#### **5. DEFINICIONES:**

- Aislamiento en el ámbito comunitario: Es el procedimiento por el cual a una persona considerada como caso sospechoso, probable o confirmado de COVID-19, y que no requiere hospitalización, se le indica aislamiento domiciliario. Durante el aislamiento, se le restringe el Desplazamiento fuera de su vivienda o centro de aislamiento por un lapso de siete (7) días a diez (10) días, según lo establecido en la Resolución Ministerial N°834-2021/MINSA y sus modificatorias, contados a partir de la fecha de inicio de síntomas del caso o de la toma de muestra de la prueba molecular en los casos asintomáticos, respectivamente.
- Alta de casos: Transcurridos diez (10) o siete (7) días, según corresponda, luego del inicio de síntomas, el caso está en condiciones de alta, desde el punto de vista clínico y epidemiológico, siempre y cuando clínicamente se haya recuperado (por lo menos tres (03) días afebril y con mejoría de los síntomas). Considerando la evolución clínica, el médico tratante puede indicar pruebas diagnósticas adicionales y postergar el alta del caso.
- Caso confirmado de COVID-19: Toda persona que cumpla con alguno de los siguientes criterios:
  - Caso sospechoso o probable con prueba molecular positiva para detección del virus SARS-CoV-2.
  - Caso sospechoso o probable con prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2.
  - Persona asintomática con prueba molecular o antigénica positiva.

- Caso de infección asintomática de COVID-19: Toda persona asintomática identificada a través de la estrategia de búsqueda activa que no presenta signos ni síntomas compatibles con COVID-19, con resultado positivo de prueba molecular para SARS-CoV-2 o que presenta prueba antigénica positiva.
  
- Caso probable de COVID-19: Quienes cumplan con cualquiera de los siguientes criterios:
  - Caso sospechoso con antecedente epidemiológico de contacto directo con un caso confirmado, o epidemiológicamente relacionado a un conglomerado de casos, los cuales han tenido al menos un caso confirmado dentro de ese conglomerado, catorce (14) días previos al inicio de los síntomas.
  - Caso sospechoso con imágenes de tórax que muestran hallazgos sugestivos de COVID-19, en cualquiera de los siguientes exámenes de apoyo:
    - Radiografía de tórax: Opacidades nebulosas, de morfología a menudo redondeadas, con distribución pulmonar periférica e inferior.
    - Tomografía computarizada de tórax: Múltiples opacidades bilaterales en vidrio esmerilado, a menudo de morfología redondeada, con distribución pulmonar periférica e inferior.
    - Ecografía pulmonar: Líneas pleurales engrosadas, líneas B (multifocales, aisladas o confluentes), patrones de consolidación con o sin broncogramas aéreos.
    - Resonancia magnética con imágenes compatibles a afección pulmonar.
  
- Caso sospechoso de COVID-19: Persona que cumpla con cualquiera de los siguientes criterios clínicos:
  - Paciente con síntomas de infección respiratoria aguda, que presente tos y/o dolor de garganta y además uno o más de los siguientes signos/síntomas:
    - Malestar general
    - Fiebre
    - Cefalea
    - Congestión nasal
    - Diarrea
    - Dificultad para respirar (señal de alarma).
  - Persona con inicio reciente de anosmia (pérdida del olfato) o ageusia (pérdida del gusto), en ausencia de cualquier otra causa identificada.
  - Paciente con infección respiratoria aguda grave (IRAG: infección respiratoria aguda con fiebre o temperatura actual 38°C; y tos; con inicio dentro de los últimos diez (10) días; y que requiere hospitalización).
  
- Distanciamiento físico: Es un conjunto de medidas para el control de infecciones. El objetivo del distanciamiento físico es reducir las posibilidades de contacto entre las personas infectadas y no infectadas, con la finalidad de minimizar la transmisión del virus SARS-CoV-2.

- Equipos de Protección Personal (EPP): Son dispositivos, materiales e indumentaria personal destinados a cada trabajador para protegerlo de uno o varios riesgos presentes en el trabajo y que puedan amenazar su seguridad y salud. Los EPP son una alternativa temporal y complementaria a las medidas preventivas de carácter colectivo (control administrativo y ambiental).
- Espacio de trabajo ventilado (ETV): Ambiente que posee condiciones de renovaciones de aire exterior, con el fin de controlar los niveles de contaminación del aire por bioefluentes. Para motivos de la presente directiva, garantizar un ETV, forma parte de las medidas para reducir el riesgo de la transmisión del virus SARS- CoV-2.
- Factores de riesgo para COVID-19: Valoración que, para el caso de trabajadores considerados con factores o condiciones de riesgo de enfermar gravemente por la COVID-19, es identificada por el Médico del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo en base al informe médico del especialista clínico que describa el estado clínico actual del trabajador; deben ser consideradas las definiciones vigentes de la Autoridad Sanitaria y criterios epidemiológicos establecidos por el Centro Nacional de Epidemiología Prevención y Control de Enfermedades (CDC).
- Lista de Chequeo de Vigilancia de la COVID-19: Instrumento que se utiliza para vigilar el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 en el lugar de trabajo.
- Monitor de CO2: Dispositivo que permite medir el nivel de CO2 en el ambiente, que indicaría indirectamente la acumulación de bioefluentes lo que permitiría la toma de acciones de vigilancia, prevención y control de riesgos biológicos.
- Puestos de trabajo con riesgo de exposición a SARS-CoV-2: Son aquellos puestos con diferente nivel de riesgo de exposición a SARS-CoV-2, que dependen del tipo de actividad que realizan. Los niveles de riesgo de los puestos de trabajo se clasifican en:
  - Riesgo bajo de exposición: Los trabajos con un riesgo bajo de exposición son aquellos que no requieren contacto con personas, que se conozca o se sospeche que están infectados con SARS-CoV-2, así como, en el que no se tiene contacto cercano y frecuente a menos de 1.5 metros de distancia con el público en general; o en el que se puedan usar o establecer barreras físicas para el desarrollo de la actividad laboral.
  - Riesgo mediano de exposición: Los trabajos con riesgo mediano de exposición, son aquellos que requieren contacto cercano y frecuente a menos de 1.5 metros de distancia con el público en general; y que, por las condiciones en el que se realizan no se puedan usar o establecer barreras físicas para el trabajo. En este grupo se incluyen algunos puestos de trabajo en educación presencial, comerciantes minoristas, vigilantes con contacto con el público.
  - Riesgo alto de exposición: Trabajo con riesgo potencial de exposición a casos sospechosos o confirmados de COVID-19 u otro personal que debe ingresar a los ambientes o lugares de atención de pacientes con la COVID- 19, pero que no se encuentran expuestos a procedimientos generadores de aerosoles en el ambiente

de trabajo. Este grupo incluye a los trabajadores de ambulancias y trabajadores de funerarias.

- Riesgo muy alto de exposición: Trabajo en el que se tiene contacto con casos sospechosos y/o confirmados de COVID-19, expuesto a procedimientos generadores de aerosoles, en el ambiente de trabajo, durante procedimientos médicos específicos o procedimientos de laboratorio (manipulación de muestras de casos sospechosos o confirmados). Incluye a los trabajadores de morgues que realizan necropsias.
- Pruebas de Diagnóstico para la COVID-19: Son aquellas pruebas de ayuda diagnóstica realizada por personal entrenado, cumpliendo con requerimientos técnicos, de bioseguridad y manejo correcto manejo de residuos biocontaminados:
  - Detección del material genético del virus (prueba molecular).
  - Detección del virus como entidad individual, mediante la detección de antígenos virales (prueba rápida de detección de antígeno del SARS-CoV-2).
- Regreso y Reincorporación al trabajo: Proceso de retorno al trabajo presencial cuando el trabajador se ha mantenido en aislamiento social obligatorio por factores de riesgo o reincorporación al trabajo cuando fue diagnosticado de COVID-19, estuvo en aislamiento y está de alta por el Médico tratante.

## 6. NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICIÓN A LA COVID-19

El servicio de Seguridad y Salud Ocupacional realiza la evaluación de riesgos de exposición dependiendo la actividad que realiza, basándose en los lineamientos establecidos en R.M. N° 031-2023 – MINSA con la aprobación del Comité de SSO. La determinación de los niveles de riesgo se efectúa por los métodos de identificación del peligro biológico SARS-CoV2, se evalúan los riesgos para la salud y la vida de los trabajadores y se establecen controles en función de la jerarquía establecida en el art. 21 de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

Teniendo como resumen, un total de trabajadores distribuidos según el riesgo de exposición:

	Riesgo bajo de exposición	Riesgo mediano de exposición	Riesgo alto de exposición	Riesgo muy alto de exposición
LPO	32	0	0	0

En el Anexo Nro. 2. Se encuentra la relación de trabajadores por clasificación de riesgo según el nivel de exposición.

## 7. RESPONSABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

- Gerente de Operaciones y Gerencia Corporativa de Recursos Humanos:

- Asumir el compromiso y responsabilidad sobre la implementación, ejecución de las actividades de vigilancia, prevención y control de COVID- 19 en la empresa.
- Garantizar la disponibilidad de los recursos necesarios para la implementación del presente plan.
  
- Superintendente:
  - Asegurar una adecuada gestión de la prevención del COVID-19 a través de la disposición de las medidas pertinentes y su difusión a los trabajadores.
  - Cumplir y hacer cumplir las políticas, lineamientos, estándares y procedimientos para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en la empresa.
  
- Jefe Administrativo:
  - Gestionar las acciones referidas a mantenimiento y desinfección de infraestructura, así como asegurar la disponibilidad de los EPP's y materiales necesarios para la ejecución de las labores.
  
- Salud Ocupacional:
  - Elaboración del “Plan de vigilancia, prevención y control del COVID-19 en el trabajo”.
  - Asesoría de la información técnica relacionada a la salud de los trabajadores y en el contexto de pandemia COVID-19.
  - Implementar mecanismos de detección y manejo de casos sospechosos y confirmados.
  - Gestionar y realiza la vigilancia permanente de la salud de los trabajadores por exposición a la COVID-19 en el trabajo.
  - De acuerdo a información clínica (antecedentes, informes médicos, exámenes medico ocupacionales o data medica) identifica a los trabajadores con factores de riesgo para COVID-19.
  - Responder oportunamente al requerimiento de información de la autoridad competente.
  - Realizar el seguimiento clínico el cual debe ser debidamente registrado en la Ficha F300 (Ficha de seguimiento) del SICCOVID-19 del Ministerio de Salud.
  - Generar el alta a través del formato ALTA de la ficha F300 del SICCOVID-19 del Ministerio de Salud.
  - Asesoría de la información técnica relacionada a la salud de los trabajadores y en el contexto de pandemia COVID-19.
  - Implementación de los lineamientos obligatorios que le sean atribuibles del presente Plan.
  - Control de registros relacionados a este Plan.
  - Soporte al Médico Ocupacional.
  - Realizar el seguimiento clínico el cual debe ser debidamente registrado en la Ficha F300 (Ficha de seguimiento) del SICCOVID-19 del Ministerio de Salud.
  - Brindar soporte a los requerimientos de atenciones médicas por parte de los trabajadores.
  
- Bienestar Social

- Brindar soporte a los requerimientos de atenciones médicas por parte de los trabajadores.
- Control de los descansos médicos.
- Asesor del Sistema Integrado de Gestión
  - Responsables de conocer el plan y garantizar su ejecución.
  - Difundir el presente documento con todos los trabajadores de la empresa, para la implementación de las medidas dispuestas dentro de sus áreas de trabajo y funciones correspondientes.
- Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo:
  - Revisar y aprobar el “Plan de vigilancia, prevención y control del COVID-19 en el trabajo”.
  - Seguimiento al cumplimiento de las acciones comprendidas en el presente plan
  - Difundir las directrices y obligaciones detalladas en el presente plan
- Trabajadores:
  - Cumplir obligatoriamente las disposiciones y las diferentes medidas preventivas establecidas en el Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de COVID-19 y los protocolos correspondientes.
  - No acudir al centro de trabajo en caso presenten síntomas y signos relacionas a la infección de la COVID-19; y la obligación de informar inmediatamente al área de salud ocupacional su condición de salud.
  - Comunicar inmediatamente en caso tenga contacto con una personal con diagnostico confirmado, sospechoso o probable de la COVID-19.
  - En el caso de practicantes, las medidas preventivas y disposiciones descritas en el presente plan son extensibles para ellos.
- Terceros (visitas, contratistas, clientes, proveedores, usuarios en general):
  - Cumplir con las disposiciones emitidas por la autoridad de salud, las indicadas en el presente plan y otras que la empresa considere pertinentes

## 8. PRESUPUESTO Y PROCESO DE ADQUISICIÓN DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

Desde el inicio de la pandemia la Gerencia General de la empresa garantiza la disponibilidad de los recursos necesarios para la implementación del presente plan. El presente presupuesto no contiene importe económico dado la variabilidad de los precios en el transcurso del tiempo.

A continuación, se detallan los útiles, equipos y servicios gestionados por la empresa en el marco de la prevención de la COVID-19.

### UTILES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

UTILES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN			
Descripción del Producto	Unidad de medida	Descripción del Producto	Unidad de medida



Jabón liquido	GLN	Alcohol al 70% (galón)	GLL
Alcohol en gel (galón)	GLN	Amonio cuaternario 50%	L
Dispensador de alcohol en gel a pedal	UND	Atomizador envase de 1 litro	UND
Dispensador de alcohol gel	UND	Pulverizador/aspersor manual de .5 lts	UND
Dispensador de jabón liquido	UND	Mochila fumigadora manual	UND
Tacho para basura con tapa x 35 lts.	UND	Desinfectante exquat 50	L
Tacho 50 litros c/tapa	UND	Lejía (galón)	GLL
Bolsas rojas biocontaminados 32 lt x100	PQT	Hipoclorito de calcio 65-70%	KG

#### EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL

Descripción del Producto	Unidad de medida	Descripción del Producto	Unidad de medida
Mascarilla n95	UND	Lentes seguridad luna clara JL	UND
Mascarilla kn95	UND	Careta facial protectora covid19	UND
Traje de protección contra liq. y partic	UND	Sobre lente d/seguridad luna clara	UND
Guantes de nitrilo desechables	PAR	Mascarilla desechable 3 pliegue	UND

#### RECURSOS HUMANOS

Descripción del Producto	Unidad de medida
SERV. TRIAJE MEDICO	SRV

#### OTROS

Descripción del Producto	Unidad de medida	Descripción del Producto	Unidad de medida
Prueba antigénica SARS-COV2	UND	Oxímetro de pulso	UND
Prueba molecular (PCR) SARS-COV2	UND	Oxígeno medicinal	UND
Termómetro digital laser -30 +300 °C	UND		

## 9. PROCEDIMIENTO PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO

### 9.1 Disposiciones para el regreso al trabajo:

Aquellas personas que se han mantenido en aislamiento social obligatorio por factores de riesgo deben ser evaluados por el servicio de seguridad y salud en el trabajo y, de preferencia, no deben trabajar en puesto de alto o muy alto riesgo para COVID-19. Asimismo, el servicio de seguridad y salud en el trabajo debe de implementar en ellos todas las medidas descritas en el presente plan.

### 9.2 Disposiciones para la reincorporación al trabajo

- El trabajador que se reincorpora al trabajo es evaluado con el fin de determinar su estado de salud, previo al reinicio de sus labores. Esta evaluación no requiere pruebas de laboratorio para la COVID-19 y puede ser en modalidad a distancia.
- Se establece el proceso de reincorporación al trabajo de los trabajadores que cuentan con alta epidemiológica de la COVID-19 emitido por el médico tratante, a través del formato de alta de la Ficha F300 del SICOVID-19, luego de haber tenido un diagnóstico de caso sospechoso, probable o confirmado de la COVID-19.
- No deben realizarse pruebas diagnósticas de laboratorio, como PCR, pruebas serológicas o pruebas de detección de antígeno, para definir el alta del paciente.

- No se realizan pruebas de laboratorio diagnósticas para vigilancia de síntomas y de contactos de infección por SARS-CoV-2. Su indicación debe hacerse únicamente para aquellos trabajadores que presentan síntomas compatibles con la COVID-19.
- La valoración de aptitud para el regreso al trabajo o la reincorporación por incapacidad temporal, según corresponda, es definida por el Médico del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

#### 9.2.1 Manejo de casos confirmados de COVID-19

- De acuerdo a sintomatología es derivado a un establecimiento de salud para su manejo en base a lo establecido en el Documento Técnico: Manejo ambulatorio de personas afectadas por la COVID-19 en el Perú, aprobado con Resolución Ministerial N° 834-2021/MINSA, o el que haga sus veces.
- Brindar material e información a los trabajadores, sobre la prevención del contagio de la COVID-19, medidas de higiene y cuidado que debe llevar en casa. Anexo Nro. 3.
- El área de salud ocupacional debe realizar el monitoreo de salud de los trabajadores con diagnóstico confirmado que se encuentren en aislamiento domiciliario, por teléfono o sistemas de telemedicina. El seguimiento clínico debe ser debidamente registrado en la Ficha F300 (Ficha de seguimiento) del SICOVID-19 del Ministerio de Salud.
- En el caso de pacientes con diagnóstico confirmado de la COVID-19 que presenten síntoma, el alta se otorga de acuerdo a la siguiente clasificación
  - Diez (10) días contados a partir de la fecha de inicio de síntomas
  - Siete (7) días en trabajadores con vacunación completa y sin comorbilidades
- Se debe tener en cuenta que este periodo puede extenderse excepcionalmente, según evaluación del médico tratante debidamente certificada
- En el caso de pacientes con diagnóstico confirmado de la COVID-19 asintomáticos y sin factores de riesgo, el alta se otorga siete (7) días después de la prueba confirmatoria positiva
- De haberse catalogado el caso como uno leve, y el trabajador no requirió hospitalización, finalizado el aislamiento domiciliario el médico ocupacional puede gestionar el alta a través del formato ALTA de la Ficha F300 del SISCOVID-19.
- En el caso de pacientes moderados o graves (hospitalizados), con diagnóstico confirmado de la COVID-19, el alta la establece el médico tratante.
- En caso de trabajadores hospitalizados es pertinente contar con información del familiar a través del área de bienestar social del centro de trabajo, no es necesario el seguimiento clínico. Los accesos a la Ficha F300 (Ficha de seguimiento) se proporcionan a través de la Mesa de Ayuda del Ministerio de Salud.
- El alta clínica de un trabajador, leve u hospitalizado, no determina la aptitud laboral para la reincorporación al puesto de trabajo. La valoración de aptitud para el regreso al trabajo o la reincorporación por incapacidad temporal, según corresponda, es definida por el Médico del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Se comunica a la autoridad de salud de su jurisdicción y/o IAFA del trabajador para el seguimiento de casos correspondiente.
- No deben realizarse pruebas diagnósticas de laboratorio, como PCR, pruebas serológicas o pruebas de detección de antígeno, para definir el alta del paciente.

### 9.2.2 Manejo de casos sospechosos o contacto directo de un caso confirmado de COVID-19

- De acuerdo a la alerta epidemiológica vigente el área de salud ocupacional identifica a los trabajadores que deben ser considerados como caso sospechoso y se les indica acudir a un establecimiento de salud para su manejo de acuerdo con lo establecido en el Documento Técnico: Manejo ambulatorio de personas afectadas por la COVID-19 en el Perú, aprobado con Resolución Ministerial N° 834-2021/MINSA, o el que haga sus veces.
- El área de salud ocupacional debe realizar el monitoreo de salud de los trabajadores que se encuentren en aislamiento domiciliario, por teléfono o sistemas de telemedicina. El seguimiento clínico debe ser debidamente registrado en la Ficha F300 (Ficha de seguimiento) del SICOVID-19 del Ministerio de Salud.
- Brindar material e información sobre la prevención del contagio de COVID19, medidas de higiene y cuidado que debe llevar en casa. Anexo Nro. 3.
- De acuerdo al resultado
  - Positivo: Se realiza las atenciones necesarias y aislamiento para el seguimiento de acuerdo a especificaciones del numeral 9.2.1 del presente plan
  - Negativo: Si después de la prueba de descarte, el trabajador persiste con síntomas, el área de salud ocupacional podrá evaluar el aislamiento hasta determinar más indicios de sospecha y de ser necesario repetir la prueba.
- Cumplido el aislamiento respectivo, se emite el alta epidemiológica a través del formato de alta de la Ficha F300 del SICOVID-19

## **10. DISPOSICIONES BÁSICAS PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO**

Para la vigilancia de la salud de los trabajadores, en el contexto de la pandemia por la COVID-19, se han considerado siete (7) disposiciones básicas mínimas de aplicación obligatoria, basados en criterios técnicos y epidemiológicos

### **10.1 Disposición 1: Vacunación contra la COVID-19**

La medida de prevención más efectiva es la vacunación contra la COVID-19. Se recomienda que todos los trabajadores tengan sus vacunas completas, en la medida que ello aumenta las posibilidades de protección individual y poblacional contra el COVID-19.

TRAMARSA promueve y facilita la vacunación completa para el SARS-CoV-2 de todos los trabajadores a través de las diferentes campañas de vacunación que se realizan en las sedes. Además de las actividades de concientización sobre la importancia de la vacunación.

### **10.2 Disposición 2: Asegurar la ventilación de los centros de trabajo**

Ventilación constante de los espacios, abriendo puertas o ventanas, observando la renovación cíclica del volumen de aire. Las salas de recepción, salas de espera, comedores, salas de conferencias, áreas de oficina y otras áreas espaciales deben abrirse regularmente para ventilación y para mantener la circulación del aire interior. Las puertas de acceso a estos espacios deben mantenerse abiertas para evitar el recurrente contacto con las perillas y manijas.

En la Oficina de Miraflores se realizará la verificación de la limpieza trimestral de los filtros de aire acondicionado para asegurar una correcta ventilación.

En los ambientes de trabajo se medirá el nivel de CO<sub>2</sub> lo cual permitirá verificar una ventilación adecuada, para ello se hará uso de un detector de gases Ver Anexo 6, Guía para el uso de medidores de CO<sub>2</sub> en ambientes de trabajo.

### **10.3 Disposición 3: Valoración de la aptitud del trabajador previo al regreso al centro de trabajo.**

El Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo gestiona para todos los trabajadores los siguientes pasos:

- Identificación del riesgo de exposición a SARS-CoV-2 (COVID-19) de cada puesto de trabajo, según la RM N° 031-2023-MINSA que aprueba la Directiva Administrativa N°339-MINSA/DGIESP-2023. (Anexo Nro. 2).
- Los trabajadores que retornen o se reincorporen al trabajo deben completar y presentar una Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso o reincorporación al trabajo - Declaración Jurada (Anexo N°5), previamente explicada y entregada por el empleador. Se pueden usar medios digitales para emitir y recibir la citada ficha.
- De acuerdo a la evaluación de la aptitud del trabajador el medico ocupacional realiza las recomendaciones para la ubicación del trabajador en un puesto de trabajo con riesgo bajo o mediano de exposición al SARS-CoV-2 de corresponder para proteger la salud del trabajador.
- El trabajador tiene la obligación de reportar al área de salud ocupacional si presenta signos y síntomas relacionados a las definiciones de caso COVID-19, en función de las actualizaciones que brinde el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades.
- A todo trabajador que cumpla criterios de caso sospechoso, identificado en el centro de trabajo, se indica el aislamiento domiciliario y de acuerdo a su estado de salud es referido al establecimiento de salud de su jurisdicción según corresponda (EsSalud, EPS, MINSA u otro correspondiente). El servicio de seguridad y salud en el trabajo procede a la identificación de contactos laborales, salvaguardando la identidad del caso, y respetando en todo momento la normativa referida a protección de datos personales.
- La aplicación de pruebas de tamizaje clínicas o de laboratorio las indica sólo el área de Salud Ocupacional, con el fin de detectar posibles casos o contactos. Para el diagnóstico definitivo, el trabajador debe ser referido al establecimiento de salud correspondiente.
- No se realizan pruebas de laboratorio diagnósticas para vigilancia de síntomas y de contactos de infección por SARS-CoV-2. Su indicación debe hacerse únicamente para aquellos trabajadores que presentan síntomas compatibles con la COVID-19 o es contacto de un caso confirmado.
- No se realizan pruebas diagnósticas de laboratorio, como PCR, pruebas serológicas o pruebas de detección de antígeno, para definir el alta del paciente.
- Como parte de las medidas excepcionales de carácter transitorio ante la Emergencia Sanitaria por la COVID-19 y ante un caso sospechoso y probable de la COVID-19, el

establecimiento de salud o empleador procede con otorgar el certificado médico o certificado de incapacidad temporal, con indicación firmada por el Médico tratante, Médico ocupacional o Médico a cargo de la vigilancia de la salud, por el tiempo considerado para el aislamiento y/o cuarentena, para proteger y resguardar la salud e integridad del trabajador, así como del resto de los trabajadores de la empresa.

#### **10.4 Disposición 4: Puntos de lavado o desinfección de manos**

Todo trabajador deberá lavarse o desinfectarse las manos en las siguientes oportunidades como mínimo: al inicio y término de la jornada laboral, antes y después de ingerir alimentos, antes y después de usar los servicios higiénicos, después de estornudar, después de tocar una superficie de alto contacto (por ejemplo, marcador de huella) y toda vez que considere necesario.

El secado de las manos debe ser con papel toalla y antes de desecharlo, abrir las perillas de las puertas con el mismo papel para luego desecharlo en el tacho de basura que corresponda.

Se colocarán dispensadores de alcohol en gel (con un porcentaje no menor de 70% de alcohol) en el ingreso al centro de trabajo y en distintos puntos del mismo. Pueden ser utilizados en caso no se tenga agua y jabón como primera opción.

En la parte superior de cada punto de lavado o desinfección deberá indicarse mediante carteles, la ejecución adecuada del método de lavado correcto o uso de alcohol para la higiene de manos. Se debe tener en cuenta que el uso de alcohol en gel no reemplaza el lavado de manos.

En el Anexo Nro. 6. Puntos de lavado de manos, alcohol en gel / servicio, horario y materiales de limpieza y desinfección por sedes se detalla el número de lavabos y puntos de alcohol en gel por cada sede de la empresa.

#### **10.5 Disposición 5: Sensibilización de la prevención del contagio en el centro de trabajo**

TRAMARSA garantiza la sensibilización a los trabajadores a través de diferentes modalidades (Anexo Nro. 7), que incluyen los siguientes temas:

- Capacitaciones realizadas por el área de salud ocupacional. Las cuales tienen como objetivo sensibilizar a los trabajadores en los siguientes temas:
  - Brindar orientación sobre la COVID-19 y las medidas de disminución del riesgo de infectarse por SARS-CoV-2 en el trabajo, en la comunidad y en el hogar.
  - La obligación de utilizar una mascarilla KN95 en caso presentar síntomas respiratorios, tanto en espacios abiertos o cerrados.
  - Sensibilizar en la importancia de reportar tempranamente la presencia de sintomatología de la COVID-19 y el autorreporte de casos intradomiciliarios o intrafamiliares de la COVID-19.
  - Educar sobre la importancia de prevenir diferentes formas de estigmatización y discriminación de trabajadores sospechosos o confirmados de padecer la COVID-19.
  - Informar de los beneficios de la vacunación en la prevención de formas graves de la enfermedad y la disminución de probabilidades de morir por la infección del virus SARS-CoV-2.

- Se sensibiliza a los trabajadores a través de directivas, espacios de reencuentro laboral virtuales e información que constantemente se difunde a los trabajadores, las temas son los siguientes:
  - Directiva: Medidas de prevención contra el COVID-19
  - Directiva: Medidas contingencia COVID-19
  - Medidas preventivas para procuraduría
  - Importancia de reportar tempranamente la presencia de sintomatología COVID19
  - Cómo manejar los residuos si hay infectados de COVID-19 en casa
  - Protocolo de convivencia con personas en riesgo
  - Enlaces de interés durante el estado de emergencia
  - Cobertura en caso de COVID-19
  - Etiqueta respiratoria: ¿Sabes cómo toser y estornudar correctamente?
  - Acciones en caso de sospecha de infecciones
  - Estilos de vida saludable
  - ¿Dónde desechar EPP's descartables o material contaminado en la oficina?
  - Prevención de la estigmatización
  - Información sobre la transmisión y síntomas del COVID-19
  - Recomendaciones de la OMS
  - No bajemos la guardia
  - Acciones en caso de sospecha de infección
  - Protocolo de convivencia con personas en riesgo
  - Beneficios de las vacunas
  - ¿Conoces las condiciones o enfermedades priorizadas para la vacuna contra la COVID-19?
  - ¿Cuándo de lo que se dice sobre las vacunas es falso?
  - Difusión del Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo
  - ¿Ya te vacunaste?
  - ¿Después de enfermarnos por un virus, podemos volver a enfermarnos?
  - ¿Cuándo debo reportar un contacto directo o un caso sospechoso de COVID-19?
  
- Se utiliza los siguientes medios de comunicación para mantener informado a los trabajadores:
  - Afiches informativos en los periódicos murales de las distintas áreas de la empresa y en puntos de interés específicos
  - Difusión a través del "Wasap Tramarsino" grupo formado con los trabajadores de la empresa o Mailings
  - Plataforma virtual de Microsoft Teams en donde se consolida toda la información de interés relacionada al COVID-19.
  - En el caso de los trabajadores operativos, se realizan "Charlas de 5 Minutos" previo a las operaciones, en las que se retroalimenta al personal sobre los riesgos y cuidados a tener en cuenta en las labores diarias, tanto propios de la actividad como relacionados al COVID-19.

Estas actividades deben darse a la totalidad de los trabajadores, en adición al marco del cumplimiento de capacitación mínima establecida por la Ley N° 29783-Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.

#### **10.6 Disposición 6: Medidas preventivas de aplicación colectiva**

Se han definido medidas preventivas para el desarrollo de las actividades, estableciendo los lineamientos correctos para prevenir el contagio del COVID-19, las cuales están alineadas con las directivas nacionales, estándares internacionales y enfocados en la jerarquía de controles; se aplican en todas nuestras sedes:

- Evitar la exposición a SARS-CoV-2, en el puesto de trabajo:
  - Antes o durante el retorno, el empleador debe asegurar la capacitación de los trabajadores en medidas preventivas contra la COVID-19.
  - Se promueve el uso de medios digitales para evitar el contacto y aglomeraciones (aplicativos informáticos (APP), páginas web, correos electrónicos, redes sociales, entre otros).
  - Las mujeres gestantes y las mujeres que dan lactancia materna deben realizar trabajo de preferencia de bajo riesgo o aplicarse las disposiciones vigentes durante la emergencia sanitaria por COVID-19.
  - Controlar el aforo durante toda la jornada labora
  - El riesgo de exposición al COVID 19 deberá estar identificado en la Matriz IPER de cada sede.
  - Se debe implementar la difusión de información, como afiches, avisos, comunicados para la prevención y el control de la COVID-19, en todos los ambientes posibles y que sean visibles.
  
- Al abordar el bus o unidades móviles para el traslado de trabajadores:
  - Todos los buses y unidades móviles deben estar limpios y desinfectados.
  - Deben subir al bus con ropa de uso personal, está prohibido abordar con uniforme de trabajo y se recomienda evitar saludos que impliquen contacto físico.
  - Durante todo el viaje los trabajadores y chofer deben utilizar la mascarilla KN95, colocada correctamente.
  - Previamente al embarque, de presentar algún síntoma respiratorio no debe abordar el bus y debe comunicar de manera inmediata al área de salud ocupacional
  - El chofer debe verificar que durante el viaje se tengan las ventanas abiertas para asegurar la ventilación natural.
  
- Al llegar a las instalaciones de trabajo:
  - Mantener el distanciamiento físico.
  - Proceder a la desinfección de manos con alcohol desinfectante al 70%. Está prohibido el uso de cabinas o equipos para rociar al trabajador, porque puede poner en riesgo la salud del trabajado
  - Evitar saludos que implique el contacto físico.
  - Los trabajadores que realice labores con uniforme de trabajo debe hacer uso de los vestuarios respetando el aforo preventivo por COVID 19 de los ambientes.

- Durante la jornada de trabajo:
  - No está permitido las aglomeraciones del personal en las zonas de trabajo, talleres de mantenimiento y otros; se debe respetar el distanciamiento físico.
  - El uso de la mascarilla KN95 es opcional en espacios abierto y espacios cerrados ventilados.
  - En caso de presentar síntomas respiratorios es obligatorio el uso de mascarilla KN95 y comunicar al área de salud ocupacional.
  - Evitar el contacto físico al momento de saludar
  - Mantener los ambientes de trabajo limpios, ordenados, iluminados y ventilados.
  - Antes de ingresar al comedor, lavarse y/o desinfectarse las manos; para el lavado de manos hacerlo por al menos 20 segundos.
  - En los vestidores se debe mantener el distanciamiento físico entre los usuarios y se debe respetar los turnos previamente establecidos para un adecuado control del aforo.
  - Si durante tus actividades se presenta algún síntoma respiratorio o de salud, el trabajador tiene la responsabilidad de comunicar a su jefe inmediato y área de salud ocupacional

#### **10.7 Disposición 7: Medidas de protección personal**

LPO asegura la disponibilidad de los Equipos de Protección Personal(EPP) implementa las medidas para su uso correcto y obligatorio, en coordinación y según lo determine el profesional de salud, estableciendo como mínimo las medidas recomendadas por organismos nacionales e internacionales tomando en cuenta el riesgo de los puestos de trabajo para exposición ocupacional al SARS-CoV-2, cumpliendo los principios de la Ley N° 29783- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo. Anexo Nro. 8.

### **11. DISPOSICIONES PARA VISITAS, CONTRATISTAS O PROVEEDORES**

Toda visita, contratista o proveedor cuyo personal ingrese a las instalaciones u operaciones de LPO para realizar algún servicio contratado debe presentar la siguiente información:

- Recomendable el carnet de vacunación de sus trabajadores.
- En caso de presentar síntomas respiratorios es necesario re-programar el ingreso a las instalaciones de la empresa.
- Si durante las actividades se presenta algún síntoma respiratorio o, el visitante tiene la responsabilidad de comunicar inmediatamente al responsable que coordino el servicio o visita.

Esta información deberá ser recopilada bajo responsabilidad del área o trabajador que coordino el servicio o visita, y enviada al área de salud ocupacional

### **12. LISTA DE CHEQUEO DE VIGILANCIA**

En base al anexo N°3 de la Directiva Administrativa N°339-MINSA/DGIESP-2023 se recopila la información para el llenado del checklist



ELEMENTO	CUMPLIMIENTO (Sí/No/ En proceso)	DETALLES/ PENDIENTES/ POR MEJORAR
Ventilación natural o mecánica de los ambientes del centro de labores (DETALLAR ESPACIOS)		
Uso de medidores de CO2 (recomendable)		
Se evalúa la condición de salud de todos los trabajadores periódicamente		
Ficha de sintomatología de la COVID-19.		
<b>CASOS SOSPECHOSOS</b>		
Aplicación de la Ficha epidemiológica de la COVID-19 establecida por MINSA a todos los casos sospechosos en trabajadores de bajo riesgo		
Identificación y aislamiento de casos sospechosos		
Se realiza seguimiento clínico a distancia al trabajador identificado como sospechoso.		
<b>MEDIDAS DE HIGIENE</b>		
Se aseguran los puntos de lavado de manos con agua potable, jabón líquido o jabón desinfectante y papel toalla o puntos de alcohol		
Se ubica un punto de lavado o de dispensador de alcohol (al 70% y en gel) en el ingreso del centro de trabajo.		
Se colocan carteles en las partes superiores de los puntos de lavado para la ejecución adecuada del método de lavado correcto o el uso de alcohol para la higiene de manos.		
<b>SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO</b>		
Se difunde información sobre coronavirus y medios de protección laboral en lugares visibles.		
Se difunde la importancia del lavado de manos, toser o estornudar cubriéndose la boca con la flexura del codo, no tocarse el rostro, entre otras prácticas de higiene.		
Todos los trabajadores utilizan mascarilla de acuerdo al nivel de riesgo del puesto de trabajo.		
Se facilitan medios para responder las inquietudes de los trabajadores respecto a la COVID-19.		
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>		
Existen medidas de protección a los trabajadores en puestos de atención al		

cliente, mediante el empleo de barreras físicas.		
Se establecen puntos estratégicos para el acopio y entrega de EPP		
Se entrega EPP de acuerdo con el riesgo del puesto de trabajo.		
El trabajador utiliza correctamente el EPP.		
El centro laboral promueve y facilita el esquema completo de vacunación para el SARS-CoV-2.		
<b>SALUD DEL TRABAJADOR</b>		
Se controla la temperatura corporal al azar.		
Se indica evaluación médica de síntomas a todo trabajador que presente Temperatura corporal mayor a 37.5°C.		
Se consideran medidas de salud mental (especificar)		
Se registra en el SICOVID-19 a todos los trabajadores que pasen por una prueba de la COVID-19.		
Se les indica aislamiento domiciliario cubierto por descanso médico por un tiempo no menor a diez (10) o siete (7) días a aquellos trabajadores diagnosticados con la COVID-19.		

### 13. DOCUMENTO DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**ACTA DE COMITE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.**

**ACTA N°003-2023-CSST LPO**

**MES CORRESPONDIENTE.** Marzo 2023

**FECHA DE REALIZACIÓN.** 14/03/2023

**HORA DE INICIO.** 10:30Hrs.

**HORA DE TÉRMINO.** 11:30 Hrs.

**Tipo de Reunión:** Ordinaria

**LUGAR.** Presencial

**REFERENCIA:** - Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- Decreto Supremo N° 005-2012-TR (Reglamento de la Ley 29783).

**A. ASISTENTES.**

Superintendente – Presidente del Comité-TP LPO.  
 Supervisor de Seguridad – Secretario-TP LPO.  
 Supervisor de Carga - Miembro Titular – TP LPO.  
 Asistente de Mantenimiento - Miembro Titular – TP LPO.  
 Operador de Carga - Miembro Titular – TP LPO.  
 Operador de Carga - Miembro Titular – TP LPO.

**B. DATOS PERSONALES.**

(ATM) Alexander Takata Macchiavello.  
 (AVG) Andy Vásquez García.  
 (CDA) Carlos I. De Asis Angulo.  
 (WSM) Wilder Segura Maciel.  
 (HFB) Henry Flores Balseca.  
 (MRC) Manuel Rodríguez Campos.

Habiéndose verificado el quórum establecido en el artículo 69° del Decreto Supremo N° 005-2012-TR, se da inicio a la reunión.

**AGENDA PROGRAMADA.**

- ✓ Apertura de la Reunión del Comité Seguridad, Salud y Medio Ambiente.
- ✓ Aprobación de la agenda.
- ✓ Revisión del Acta Anterior: Acuerdos pendientes del mes Anterior.
- ✓ Revisión del Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo (Del mes anterior y presente).
- ✓ Revisión de Inspecciones de Seguridad, Salud y Medio Ambiente (Del mes anterior, presente).
- ✓ Análisis de los Accidentes e Incidentes (Del mes anterior y Presente).
- ✓ Informes, Solicitudes y Sugerencias de los Miembros del Comité, Asistentes e Invitados.
- ✓ Revisión y aprobación del Plan de Vigilancia, Prevención y Control de COVID-19 en el Trabajo.
- ✓ Designación de fecha del próximo comité.
- ✓ Conclusiones

✓ **DESARROLLO DE LA AGENDA.**

**APERTURA DE LA REUNIÓN DE COMITÉ SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE**

(AVG) Da inicio a la reunión dando la bienvenida a los miembros, e invitados explicando el alcance de las reuniones de seguridad que se realizan, asimismo, se presenta a los miembros del Comité y se procede a establecer la manera como se desarrollará la reunión, dando a conocer los puntos a tocar. La reunión se realiza tomando todas las medidas de seguridad para prevenir el contagio del Covid-19.

**APROBACIÓN DE LA AGENDA**

(ATM) Solicita al Secretario del CSST de lectura a la agenda propuesta para esta reunión, luego de lo cual los miembros del CSST expresaron su conformidad.

**REVISIÓN DEL ACTA ANTERIOR: ACUERDOS PENDIENTES.**


(AVG) Menciona los acuerdos del mes anterior:

Se realiza la revisión del acta anterior para la verificación y seguimiento del cumplimiento de los acuerdos pendientes.

**REVISIÓN DEL PROGRAMA ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (PASST).**

(AVG) Presenta a los asistentes de Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo (PASST).

Se menciona el avance de ello para ser revisado por el CSST, asimismo después de la revisión del mes anterior se procede este Mes.

	<b>Acta del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo</b>
---	---

PROGRAMAS	RESPONSABLE	PLAZO	PORCENTAJE CUMPLIMIENTO
Cumplimiento Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo (PASST).	Supervisor de Seguridad / Miembros CSST	28/02/2023	100%
<p>✓ <b>REVISIÓN DE INSPECCIONES DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE.</b>            (AVG), Presenta a los miembros del Comité SST el programa de inspecciones y su cumplimiento respectivo del 100%.</p> <p>(AVG), Menciona que seguiremos realizando las inspecciones de acuerdo al programa establecido, las observaciones que se identifican, se tomaran las acciones inmediatas correspondientes o en todo caso se ejecutara en seguimiento respectivo en nuestra matriz de seguimiento de observaciones.</p> <p>✓ <b>ANÁLISIS DE ACCIDENTES E INCIDENTES.</b>            (AVG), El presente mes, No ocurrió y/o suscito ningún Incidente/accidente.</p> <p>✓ <b>ESTADÍSTICA DE SEGURIDAD.</b>            Se presenta el formato F - LPO - 039 Reporte de Incidentalidad donde se muestra a detalle el reporte de estadística SST. Para el presente mes no se tuvo reporte de ningún incidente o accidente de Seguridad, incidentes ambientales.</p> <p>✓ <b>INFORMES, SOLICITUDES Y SUGERENCIAS DE LOS MIEMBROS DEL COMITÉ, ASISTENTES E INVITADOS.</b>            (ATM), Sugiere dar cumplimiento mensual las reuniones del CSST-LPO.            (ATM), Solicita a todos los asistentes realizar compromisos de seguir colaborando para la mejora continua en el ámbito de la seguridad.            (AVG) Menciona que el PASST que se llegó a un total de 100%.            (AVG) Da a conocer sobre el estado actual de los acuerdos del mes anterior.</p> <p>✓ <b>DESIGNACIÓN DE FECHA DEL PRÓXIMO COMITÉ.</b>            (AVG), En coordinación con los participantes, se plantea la siguiente fecha para la realización de la reunión del próximo comité, por acuerdo del CSST-LPO, la fecha realizada será el 15 Abril del 2023.</p>			




REVISIÓN Y RESUMEN DE ACUERDOS					
Fecha	Detalle	ACCIÓN	%	RESPONSABLE	PLAZO
17/01/2023	Revisión y aprobación del PASST 2023.	Se revisó y aprobó del PASST 2023.	100%	Sup. Seguridad	17/01/2023
20/04/2022	Se solicita mantenimiento de los claxon y asientos de las grúas	Se coordinará con el superintendente para realizar el mantenimiento de las grúas.	50%	Sup. Matenimiento	31/03/2023
22/07/2022	Se solicita mantenimiento de los montacargas a nivel de seguridad	Se coordinará con el Superintendente para realizar el mantenimiento de los montacargas.	100%	Sup. Matenimiento	31/12/2022
20/04/2022	Se solicita mantenimiento preventivo de las grúas.	Se coordinará con el superintendente para realizar el mantenimiento de las grúas.	0%	Superintendente	31/03/2023
20/04/2022	Se solicita mantenimiento del área reunión de PV2.	Se coordinará con el superintendente para el mantenimiento del área de reunión de PV2.	0%	Sup. Matenimiento	31/03/2023
31/10/2022	Mantenimiento a las Radios portátiles	Se coordinará con el superintendente para el mantenimiento de las radios portátiles.	100%	Sup. Carga	28/02/2023
31/10/2022	Se solicita incluir en el procedimiento de izaje de carga las pruebas de alcoholemia	Se coordinará con el superintendente para modificar el procedimiento de izaje de carga.	100%	Asesor SIG	30/11/2022
08/02/2023	Se solicita la adquisición de 2 escaleras.	Se coordinará con el Superintendente para la adquisición de 2 nuevas escaleras	0%	Superintendente	31/03/2023
14/03/2023	Revisión y aprobación del Plan de Vigilancia, Prevención y Control de Covid-19 en el Trabajo.	El Comité SST valida la actualización del Plan de Vigilancia, Prevención y Control de Covid-19 en el Trabajo.	100%	Miembros de Comité SST	14/03/2023
14/03/2023	Reubicación de los equipos de contingencia entre el muelle 1 y 2.	Se coordinará con el superintendente la reubicación de los equipos de contingencia.	0%	Sup. Matenimiento	31/03/2023
14/03/2023	Se solicita la implementación de protectores (forros) de los extintores y electrobombas.	Se coordinará con el superintendente la implementación de los protectores.	0%	Sup. Matenimiento	31/03/2023

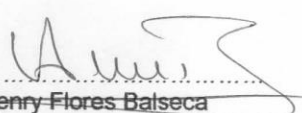
REPRESENTANTES POR:

EMPLEADOR:

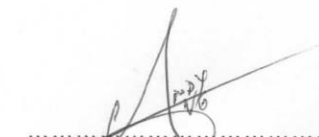
TRABAJADORES:



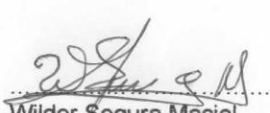
Alexander Takata Macchiavello  
Miembro Titular  
Presidente




Henry Flores Balseca  
Miembro Titular




Andy Vásquez García  
Miembro Titular  
Secretario



Wilder Segura Maciel  
Miembro Titular



Carlos Ivan De Asis Angulo  
Miembro Titular



Manuel Rodriguez Campos  
Miembro Titular.

\*\* Se entrega una copia de los acuerdos a los miembros del CSST.

#### **14. ANEXOS**

- Anexo Nro.1: Datos del servicio de seguridad y salud de los trabajadores
- Anexo Nro.2: Nómina de trabajadores por riesgo de exposición a COVID-19
- Anexo Nro.3: Guía para la prevención del contagio de la COVID-19: Medidas de higiene y cuidado que debe llevar en casa.
- Anexo Nro.4: Guía para el uso de medidores de CO2 en ambientes de trabajo y centros educativos
- Anexo Nro.5: Evaluación de la aptitud para el regreso o reincorporación al trabajo-  
Declaración Jurada
- Anexo Nro.6: Puntos de lavado de manos, alcohol en gel / servicio, horario y materiales de limpieza y desinfección por sede
- Anexo Nro.7: Infografía
- Anexo Nro.8: Matriz de EPP's COVID-19



Anexo Nro.1  
Datos del servicio de seguridad y salud de los trabajadores

DNI	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA E NACIMIENTO	EDAD	PROFESIÓN	N° DE COLEGIATURA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	PUESTO DE TRABAJO	LUGAR DE TRABAJO
43666843	Pamela Christina Luján Zapata	26/06/1986	35	Médico cirujano	61080	plujan@tramarsa.com.pe	941998536	Medico Ocupacional	Todas las sedes
45485137	Leslie Rocío Llerena Quispe	1/11/1988	33	Enfermera	N.A	llerena@tramarsa.com.pe	980415163	Asistente de Salud Ocupacional	Todas las sedes
43776429	Nadine Maria Bellido Ocampo	10/10/1986	35	Ingeniera Química	153288	Nbellido@tramarsa.com.pe	965011399	Jefe SSOMA	Todas las sedes
71920774	Andy Paolo Vásquez García	20/02/1991	31	Ingeniero Ambiental	Reg. C.I.P. N° 218664	avasquezg@lpo.com.pe	961601425	Asesor SIG	Pucallpa



Anexo Nro.2  
Nómina de trabajadores por riesgo de exposición a COVID-19

Nº	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRES	REGIMEN	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	MODALIDAD DE TRABAJO (Presencial/ Teletrabajo/ Trabajo Remoto)	FACTOR DE RIESGO (Comorbilidad Si/No)	PUESTO DE TRABAJO	NIVEL DE RIESGO PARA COVID-19	REINICIO DE ACTIVIDADES (Reingreso/ Reincorporación)	FECHA DE REINICIO DE ACTIVIDADES
1	ANDRADE	CAMPOS	GIANCARLOS	D.LEG. 728	DNI	41237376	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO	Reincorporación	13/09/2020
2	AROSTEGUI	MURRIETA	DEYVIS FRANCO	D.LEG. 728	DNI	44833615	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO		
3	CERRON	PIÑA	SEGUNDO LIMBER	D.LEG. 729	DNI	45563689	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
4	CHANCHARI	CAHUAZA	JUAN BAUTISTA	D.LEG. 728	DNI	104760	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO	Reincorporación	29/01/2022
5	CORDOVA	SAAVEDRA	JOSE GABRIEL	D.LEG. 728	DNI	70138864	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO		
6	DE ASIS	ANGULO	CARLOS IVAN	D.LEG. 728	DNI	43013380	PRESENCIAL	NO	SUPERVISOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO	Reincorporación	6/09/2020
7	DEL AGUILA	TORRES	ROLLER RODRIGO	D.LEG. 728	DNI	46668847	PRESENCIAL	NO	Asistente de Facturacion y Cobranza	BAJO	Reincorporación	13/06/2020
8	DELGADO	TAPULLIMA	FLORITA NIEVES	D.LEG. 728	DNI	40926670	PRESENCIAL	NO	Operador de Balanza	BAJO		
9	FACHIN	TAPULLIMA	VITERBO	D.LEG. 728	DNI	888868	PRESENCIAL	SI	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO	Regreso	31/01/2022
10	FLORES	BALSECA	HENRRY	D.LEG. 728	DNI	41584561	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO	Reincorporación	21/04/2021
11	GALO	RIOS	PERCY HANS	D.LEG. 728	DNI	115918	PRESENCIAL	NO	SUPERVISOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO	Reincorporación	2/07/2020
12	LINARES	SAAVEDRA	ERIK ORLANDO	D.LEG. 728	DNI	73183849	PRESENCIAL	NO	SUPERVISOR DE MANTENIMIENTO	BAJO		

13	NAVARRO	LINARES	RAFAEL	D.LEG. 730	DNI	72132793	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
14	PALOMINO	MOZOMBITE	DOLORES DEL PILAR	D.LEG. 728	DNI	40724993	PRESENCIAL	NO	Personal de Limpieza	BAJO	Reincorporación	31/01/2022
15	RODRIGUEZ	CAMPOS	MANUEL	D.LEG. 728	DNI	40549726	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO	Reincorporación	13/09/2020
16	SANDOVAL	RIOS	FIDEL	D.LEG. 728	DNI	890396	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO		
17	SANGAMA	LOMAS	JAIME	D.LEG. 728	DNI	45300764	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
18	SEGURA	MACIEL	WILDER	D.LEG. 728	DNI	13075	PRESENCIAL	NO	Asistente de Mantenimiento / Almacén	BAJO	Reincorporación	20/05/2021
19	SHUPINGAHUA	PIZANGO	LAURENCIO	D.LEG. 728	DNI	5365373	PRESENCIAL	NO	Operador de Carga y Equipos	BAJO		
20	SHUPINGAHUA	GONZALES	FLEISCHER VICTOR	D.LEG. 728	DNI	44061965	PRESENCIAL	NO	SUPERVISOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
21	TAKATA	MACCHIAVELLO	JAVIER ALEXANDER MARTIN	D.LEG. 728	DNI	72138069	PRESENCIAL	NO	SUPERINTENDENTE DE TERMINAL	BAJO		
22	TALAVERANO	VILLCAS	DEYSSI NOEMI	D.LEG. 728	DNI	44837073	PRESENCIAL	NO	Asistente contabilidad	BAJO		
23	VASQUEZ	GARCIA	ANDY PAOLO	D.LEG. 728	DNI	71920774	PRESENCIAL	NO	Asesor SIG	BAJO	Reincorporación	21/08/2022
24	NORIEGA	GONZALES	NILO	D.LEG. 728	DNI	109383	PRESENCIAL	NO	BOMBERO	BAJO		
25	RAMOS	BARDALES	ANGELICA HERMELINDA	D.LEG. 728	DNI	29533520	PRESENCIAL	NO	JEFE DE OPERACIONES	BAJO		
26	RODRIGUEZ	CORDOVA	ALEJANDRO JAVIER	D.LEG. 728	DNI	45362255	PRESENCIAL	NO	SUPERVISOR DE CARGA	BAJO		
27	LOZANO	PACAYA	ADDERLY	D.LEG. 728	DNI	45643313	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
28	TARICUARIMA	PIZANGO	ROBINSON	D.LEG. 728	DNI	40365088	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
29	LOZANO	ROMAINA	WENY	D.LEG. 728	DNI	41763347	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
30	GARCIA	FASABI	CARLOS ANDRES	D.LEG. 728	DNI	72460279	PRESENCIAL	NO	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	BAJO		



31	OLORTEGUI	GUEVARA	CHRISTIAN SCOTT	D.LEG. 728	DNI	5395250	PRESENCIAL	NO	OPERADOR DE CARGA Y EQUIPOS	BAJO		
32	PANTOJA	FLORES	ROSA ESTELA	D.LEG. 728	DNI	5861156	PRESENCIAL	NO	PERSONAL DE LIMPIEZA	BAJO		

Guía para la prevención del contagio de la COVID-19: Medidas de higiene y cuidado que debe llevar en casa



**TRAMARSA**

**GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE LA COVID-19:  
MEDIDAS DE HIGIENE Y CUIDADO QUE DEBE LLEVAR EN CASA**

**¿Por qué debe hacer aislamiento una persona?**

1. Una persona con síntomas sugestivos de la COVID-19.
2. A una persona sin síntomas con resultado positivo de una prueba diagnóstica para la COVID-19 (molecular o antigénica)
3. Un contacto directo (estrecho) de una persona sospechosa o con diagnóstico confirmado de la COVID-19

**Cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19**

Quando se indica aislamiento a una persona, todas las personas con las que vive deben realizar cuarentena, en un espacio dentro de la casa diferente al que ocupa la persona con diagnóstico probable, sospechoso o confirmado de la COVID-19. Si en este periodo de tiempo desarrollan síntomas, se recomienda realizar una prueba de PCR o antígeno (entre 3 a 6 días desde iniciado el aislamiento)

**¿Qué es el aislamiento?**

El aislamiento es una medida importante para disminuir el riesgo de infección en la casa, la comunidad y en el trabajo. El aislamiento significa que la persona sospechosa o confirmada de COVID-19 debe evitar el contacto con otras personas durante un periodo de 14 días desde la aparición de la sintomatología, o, en caso de pacientes asintomáticos, 14 días desde la prueba diagnóstica. Antes de suspender el aislamiento el paciente debe estar afebril los últimos 3 días (sin medicina que controle la fiebre) y que haya mejorado la sintomatología respiratoria.

**¿Cómo debe ser el espacio de aislamiento?**

Mantén aislada a la persona con COVID-19 en una habitación individual con baño propio y ventilación adecuada.

- Ventilación individual
- Baño propio
- Ventilación adecuada





- 1) **Preparar una habitación para uso exclusivo del paciente:** Si no cuenta con una sola habitación, ubicar una cama o colchón exclusivo para el paciente a mínimo 2 metros de distancia, lo más alejado del resto de la familia.
- 2) **La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada hasta la finalización del aislamiento.**
- 3) **La habitación del paciente debe contar con propio baño:** Si esto no es posible, el paciente podrá utilizar el baño común, pero deben desinfectarlo con cloro (0.1%) después de cada uso.
- 4) **Desinfecte las superficies de alto contacto con cloro al 0.1% o alcohol:** Cerraduras de puertas, interruptores, cama, mesa, control remoto, baño o cualquier otro elemento utilizado por el paciente al menos una vez al día.
- 5) **Mantener la habitación y la casa bien ventilada:** Mantener las ventanas abiertas, incluyendo los espacios de uso común.
- 6) **Lavar la ropa de cama y de vestir del paciente de manera frecuentemente:** Debe ser de uso exclusivo del paciente, se debe evitar sacudir y lavar de manera independiente (puede utilizarse la lavadora)
- 7) **Secar la ropa de cama y de vestir por separado:** Puede utilizarse la secadora o dejar secar al sol.
- 8) **Asignar utensilios de alimentación (tenedor, plato, cuchillo, vaso, etc.) de uso exclusivo para el paciente:** Estos se puede lavar con jabón para platos, pero de manera independiente al resto
- 9) **Se recomienda utilizar un teléfono para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación**
- 10) **Debe contar con un tacho de basura y en su interior una bolsa de plástico para depositar los residuos:** Papel con secreciones, mascarilla, etc.
- 11) **Los utensilios de aseo personal son de uso individual, así como los productos para la higiene de manos como jabón o gel con alcohol.**
- 12) **La persona enferma y la familia NO deberán recibir visitas durante el periodo de aislamiento.**



**IMPORTANTE:**

- Los materiales médicos (termómetro, pulso-oxímetro, etc.) son de uso único del paciente
- Es necesario monitorizar sus síntomas, al menos dos veces al día (mañana y noche)
- Se debe contar con una hoja y lapicero para registrar los hallazgos
- Mantener comunicación constante con el personal de salud

Fecha:			
Hora	Temperatura	Sat O2	Síntomas
7:00 am	38°C	97	Escalofríos, fiebre
7:00 pm	37.5 °C	98	Malestar general

**NOTA:** En caso no se cuente con la distribución para hacer un correcto aislamiento o si vives con personas vulnerables, puedes hacer tu aislamiento en la Villa Panamericana, solo debes comunicarte a la línea 107 de Essalud (opción 1) atienden de lunes a domingo las 24 horas del día.





### ¿Quién puede cuidar de la persona sospechosa o confirmada con la COVID-19?

Para prevenir más contagios dentro del hogar, se **debe designar a una persona como cuidador/a**. Él o ella será la única encargada de llevarle alimento o cualquier cosa que necesite la persona enferma durante su aislamiento. Es recomendable que esta persona esté sana y no tenga condiciones de riesgo (adultos mayores o enfermedades crónicas). Tanto la persona enferma que se encuentra aislada como el "cuidador", deben usar mascarilla (KN95 o N95) al estar en contacto cercano. No debe tocarse ni manipularse durante su uso, si se humedece o ensucia con secreciones debe cambiarse inmediatamente. Se debe mantener una higiene de manos estricta en las siguientes situaciones.



### ¿Quién no debe cuidar a la persona infectada en casa?

Se recomienda que las personas con las siguientes condiciones no se encarguen del cuidado de los pacientes sospechosos o con diagnóstico confirmado de la COVID-19:

- Adultos mayores de 60 años.
- Pacientes con enfermedad renal crónica.
- Personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Personas inmunodeprimidas (incluidas las trasplantadas de un órgano sólido).
- Obesidad (índice de Masa Corporal superior a 30 kg/m<sup>2</sup>).
- Afecciones cardíacas graves: insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria o miocardiopatías.
- Enfermedad de células falciformes.
- Diabetes mellitus tipo 2.
- Mujeres embarazadas.



Si el paciente amerita compañía, el cuidador debe adoptar las medidas de bioseguridad recomendadas (mascarilla, higiene de las manos).

Limite el número de cuidadores a uno, este debe ser un miembro da la familia sano joven sin enfermedad crónica.

El cuidador debe utilizar mascarilla en la misma habitación con el paciente o cuando se acerca a menos de 2 metros.



### Tratamiento para COVID-19

Lo más importante a tomar en cuenta es que la mayoría de los casos cursan con síntomas leves y su evolución es favorable. El tratamiento debe ser sintomático, esto quiere decir que se indican medicamentos específicos para cada síntoma que presente el paciente. El tratamiento debe ser indicado por un médico, bajo ninguna circunstancia deben automedicarse. Debemos tomar en cuenta que no existe un tratamiento estandarizado para COVID-19.

### ¿Cuándo se debe llevar al enfermo al hospital? ¿Qué señales nos dicen que el caso se está agravando?

Es importante estar en contacto diario con un médico de manera remota para que dé seguimiento al estado de salud de la persona enferma. Si los síntomas empeoran, o si presenta alguno de los signos o síntomas de alarma descritos a continuación, deben de ir a urgencias de un hospital para valoración médica.

## Signos y síntomas de alarma

Si el enfermo presenta alguno de los siguientes, acuda a urgencias de un hospital:



Dolor persistente u opresión de pecho



Confusión o pérdida del estado de alerta



Dificultad para respirar o falta de aire



Saturación de oxígeno < 92%



Labios o cara azulados

## Cuida la salud mental y emociones de la persona con sospecha o diagnóstico confirmado de la COVID-19



- Es importante tener claro que sólo un pequeño porcentaje de personas presentan cuadros graves que requieren de hospitalización o conexión a un ventilador mecánico.
  - Es necesario evitar la sobre exposición de noticias relacionadas a la pandemia. Infórmate a través de medios oficiales, idealmente sólo una vez al día y evitando hacerlo antes de dormir
  - Este tiempo es una oportunidad para incorporar actividades de interés y planificar actividades futuras.
  - Sabemos que es una situación compleja y difícil de llevar. Es esperable sentir miedo, angustia e incluso rabia. Conversar sobre tus sentimientos ayudará a sobrellevar de mejor forma tus emociones.
- Si alguna de estas emociones te produce opresión en el pecho, dificultad para respirar o miedo muy intenso; intenta respirar con calma, inhalando por la nariz y exhalando lento por la boca.
  - Recuerda que tenemos el programa "Estamos Contigo" y puedes comunicarte con Jessica Rivera (cel 943860952) para una asesoría personalizada y formar parte de los grupos de ayuda.

### ¿Cómo disponer de la basura del paciente?

El papel higiénico para limpiar secreciones, mascarillas utilizadas u otro desecho del paciente deberán ser colocados en un bote de basura con una bolsa que deberá cerrarse antes de sacarla de la habitación de la persona enferma. Posteriormente, puede ir al bote de basura convencional que se encuentra fuera de casa, asegurando que la bolsa esté cerrada herméticamente.







### Opciones de preparación de desinfectantes adecuados contra el coronavirus

Opción 1: lejía al 0,1 %	Opción 2: Solución de alcohol al 70 %	Opción 3: agua oxigenada a concentración de 0,5 % de peróxido de hidrógeno
viene comercialmente al 5%.	viene comercialmente a 2 concentraciones: -Alcohol al 70 %, está listo para usarse. -Alcohol Puro rectificado al 96 % que deberá convertirse al 70%.	El agua oxigenada viene comercialmente a una concentración de 3 % de peróxido de hidrógeno:
Para la preparación de 1 L. de lejía al 0,1 %: Medir 20 ml (cuatro cucharadas de 5ml cada una) de lejía al 5% y agregar agua hasta 1 litro.	Para una preparación de 100 ml de alcohol etílico al 70 %: Medir 70 ml de alcohol al 96%, diluir en agua destilada o agua hervida fría y completar a 100 ml.	Preparación de 100 ml de agua oxigenada al 0,5 %: Medir 17 ml de Agua oxigenada al 3 %; y Diluir en agua destilada o agua hervida fría y completar a 100 ml de agua.

Comuníquese con la línea de atención telefónica:

- 📞 **106** (SAMU - Sistema de Atención Móvil de Urgencia)
- 📞 **107** (ESSALUD - Medidas de Prevención para Coronavirus)
- 📞 **113** (INFOSALUD) operativa las 24 horas.
- 📞 **117** (ESSALUD - Sistema de transporte asistido de Emergencia)

En todo caso con su aseguradora (EPS) o acérquese al establecimiento de salud más cercano.

*"En tus manos está la salud de tu familia"*

"TÚ ME CUIDAS, YO TE CUIDO"

Guía para el uso de medidores de CO<sub>2</sub> en ambientes de trabajo

Los medidores portátiles de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) permiten verificar que el aire de los ambientes se renueva permanentemente a través de una ventilación adecuada.

El nivel de CO<sub>2</sub> indica el grado de no circulación del aire interior. Al respirar, junto con los aerosoles, las personas exhalan CO<sub>2</sub>, por lo que la acumulación de este gas es un buen indicador de la acumulación de aerosoles que podrían transmitir la COVID-19. En este sentido, el monitoreo del CO<sub>2</sub> permite regular el nivel de apertura de ventanas y puertas necesario para una mantener una adecuada ventilación en un ambiente interior,

El nivel del CO<sub>2</sub> al aire libre se encuentra en una concentración de **400 partes por millón (ppm)**. Este nivel puede variar, en zonas urbanas con alto tránsito vehicular o presencia de industrias.

**Nivel base de CO<sub>2</sub>**

El nivel de concentración de CO<sub>2</sub> de un ambiente sin personas, se denomina **nivel de base de CO<sub>2</sub>**. Cuando en un ambiente interior el CO<sub>2</sub> aumenta en 400 partes por millón por sobre el nivel de base del ambiente, producto de la respiración de las personas que ocupan ese espacio, se estima que el 1% del aire que se respira ya fue respirado por otra persona.

**El umbral de concentración de CO<sub>2</sub> que actualmente se recomienda como indicador de una ventilación adecuada es de 400 ppm por sobre el nivel de base.**

Cuando la concentración de CO<sub>2</sub> se incrementa en 400 ppm por sobre la medición con la oficina o el aula vacía (medición de base o medición basal), se debe actuar para mejorar la ventilación.

**Existe consenso en que es deseable que el nivel de CO<sub>2</sub> en escuelas, hogares, oficinas, etc. se ubique por debajo de las 1.000 ppm.**

Como muestra la tabla 1, el valor de CO<sub>2</sub> a partir del cual se debe procurar mejorar la ventilación difiere según las condiciones iniciales (sin personas presentes). Así, por ejemplo, para un aula donde la medición de base arroje 350 ppm, el valor de alerta mientras transcurra la clase será de 750 ppm, mientras que para un aula donde la medición de base indique 650 ppm, el valor de alerta será de 1050 ppm.

No es necesario esperar a que la medición se incremente 400 ppm para actuar. La situación ideal es que durante el trabajo o la clase la medición del CO<sub>2</sub> se mantenga en niveles similares a los del ambiente de trabajo o el aula vacía (lo cual es posible cuando hay buena ventilación), cuando la medición muestre un aumento de 250 o 300 ppm se debe abrir más las puertas y ventanas para procurar que el valor descienda o se estabilice.

En el caso de los pasillos de circulación y otros espacios no ocupados en forma permanente, la concentración de CO<sub>2</sub> no se debe incrementar en más de 150/200 ppm con relación al valor que arroja el espacio exterior, para garantizar la renovación del aire que ingrese desde los pasillos a los interiores.

**Tabla N° 01 Niveles de alerta para un conjunto de oficinas u aulas ante el aumento de la concentración de dióxido de carbono por la respiración humana**

	Baja temperatura	Incremento de CO2 con ambiente ocupado por personas (efecto de la respiración humana)					
		Medición de base (aula vacía)	100	300	375	400 (umbral de ventilación adecuada)	800
Trabajo o escuela	Oficina o aula 1	400	500	700	775	800	1200
	Oficina o aula 2	450	550	750	825	850	1250
	Oficina o aula 3	500	600	800	875	900	1300
	Oficina o aula 4	550	650	850	925	950	1350
	Oficina o aula 5	600	650	900	975	1000	1400
	Riesgo de contagio	Muy bajo		Bajo	Medio bajo	Medio alto a muy alto	

Fuente: modificado de la Guía de recomendaciones para la prevención de la transmisión de COVID-19 en la provincia de Buenos Aires

Al encender el equipo luego de un breve lapso de precalentamiento, comenzará a mostrar en pantalla los valores relativos al nivel de CO<sub>2</sub> y de otras variables (temperatura, porcentaje de humedad relativa), dependiente del modelo del aparato.

#### Ubicación del medidor de dióxido de carbono en el ambiente de trabajo o aula:

- **A un metro y medio o más de distancia de las personas:** si se ubica cerca de las personas se podría alterar la medición, pues los dispositivos son muy sensibles a toda fuente de CO<sub>2</sub>, incluida la exhalación directa.
- **A una altura de un metro o un metro y medio del piso**
- **Lo más alejado posible de puertas y ventanas,**
- De ser posible, ubicarlo aproximadamente en el **centro del aula o ambiente de trabajo.**

Ante situaciones donde la medición indique incrementos cercanos al umbral de 400 ppm, resulta conveniente que se realicen otras mediciones en distintos lugares del aula, especialmente en aquellos espacios donde se sospeche que hay menor ventilación.



### ¿Cómo se realiza la medición?

- ✓ Ventilar bien la oficina o el aula antes de iniciar la medición (lo más posible). La medición de base debe realizarse sin presencia de personas y con el ambiente preparado del mismo modo en que habitualmente se desarrollan las clases o el trabajo. Con la puerta y las ventanas en una posición fija (si se utilizan habitualmente, con el aire acondicionado o calefacción encendida).
- ✓ Si es posible, evitar realizar la medición cuando las condiciones del viento sean atípicas (si es que la puerta o alguna de las ventanas da al aire libre).
- ✓ Encender y, si corresponde, aguardar el tiempo de precalentamiento. El medidor demora en estabilizarse, por lo que es aconsejable no prenderlo y apagarlo entre mediciones.
- ✓ Al comenzar la medición, el valor de CO<sub>2</sub> puede oscilar entre +/- 50 ppm durante dos minutos. Si se observa un cambio de la concentración de CO<sub>2</sub> mayor a las 50 ppm, que es la resolución del medidor, significa que el valor está cambiando y que se debe esperar a su estabilización.
- ✓ Registrar el valor de CO<sub>2</sub> de la medición inicial (previa al ingreso de personas al aula). Este es el valor de base contra el cual se deberán comparar los valores que se registren durante el transcurso de la clase.
- ✓ Monitorear y registrar el valor del CO<sub>2</sub> durante distintos momentos de la clase o jornada de trabajo (por ejemplo, en las escuelas, a la mitad de la jornada antes del recreo y al finalizar la jornada)

Se debe realizar la medición una vez por semana durante dos semanas consecutivas, en cada turno de trabajo o clase en caso de una escuela

Se pueden realizar todas las mediciones adicionales que se consideren necesarias (mayor cantidad de personas en el grupo, realización de actividades de intensidad diferente, etc.).

### ¿Qué hacer si la medición arroja valores mayores a 400 ppm por encima del valor base?

**Se deben poner en marcha acciones correctivas considerando las posibilidades de ventilación del ambiente.**

1. Abrir las puertas y ventanas tanto como sea posible. Si hay varias ventanas es mejor abrir un poco todas que abrir bien solo una.
2. Si luego de aplicar medidas correctivas a través de la ventilación natural, se realiza una nueva medición sin resultados satisfactorios, se pueden instrumentar alternativas simples de ventilación mecánica, como colocar un ventilador en puertas o ventanas con el flujo de aire en dirección al exterior.
3. En el caso de que las puertas y ventanas del aula u oficina den a un pasillo interior con poca circulación de aire o a un patio interno cerrado en los que las mediciones estén por encima del límite, se deben cerrar estas aberturas lo máximo posible, dejando solo una pequeña apertura. A la vez, hay que abrir lo más posible las puertas o ventanas que den al aire libre exterior o a otros espacios interiores bien ventilados, pudiendo utilizar ventiladores que apunten hacia allí, de modo que ayuden a la renovación del aire.

4. Un resultado satisfactorio en la medición de CO<sub>2</sub> en un aula u oficina implica que se puedan relajar otras medidas de prevención de riesgo, como el distanciamiento social o el uso correcto y constante de mascarillas. Cómo se mencionó, las medidas de cuidado implican estrategias de reducción de riesgo que atacan diferentes formas de posible contagio y por tanto, son complementarias.
5. Si no se puede mantener el nivel de CO<sub>2</sub> lo suficientemente bajo mientras las personas se encuentren térmicamente cómodas, se deberán evaluar otras alternativas como reducir el tiempo de duración del bloque de clases.
6. En el caso de que las mediciones determinen que ninguna de las acciones correctivas ha resultado efectiva, se requerirá un espacio alternativo para la continuidad de las clases presenciales o limitar el número de personas que utilizan el aula (ampliando el distanciamiento físico).
7. Existen técnicas de limpieza del aire, como la filtración, que si bien eliminan los aerosoles no cambian la concentración de CO<sub>2</sub> en el ambiente. Por esta razón, en los espacios donde se filtra el aire se puede tolerar un nivel más alto de variación del CO<sub>2</sub> (alrededor de 200 ppm adicionales). Dado que el filtrado complementa a la ventilación, pero no la reemplaza, siempre es más recomendable ventilar que filtrar.

Anexo Nro.5  
Evaluación de la aptitud para el regreso o reincorporación al trabajo  
Declaración Jurada

Apellidos y Nombres:			
Área de trabajo:		DNI:	
Dirección:		Numero:	

En los últimos 10 días calendarios he tenido alguno de los síntomas siguientes:

	SI	NO
1. Sensación de alza térmica, fiebre o malestar		
2. Dolor de garganta, tos, estornudos o dificultad para respirar		
3. Dolor de cabeza, diarrea, congestión nasal		
4. Perdida del gusto y/o del olfato		
5. Contacto con un caso confirmado de COVID-19		
6. Está tomando alguna medicación, Detallar cuál o cuáles:		
7. Perteneces a algún Grupo de Riesgo para la COVID-19 Especifique:		
Mayor de 65 años		
Cáncer		
Enfermedad renal crónica		
Enfermedad pulmonar crónica		
Afección cardiaca		
DM tipo 1 o 2		
Obesidad (IMC > 30)		
Inmunosupresión		
Receptor de trasplante de órganos		

Enfermedad cerebrovascular		
Hipertensión Arterial		
Síndrome de down		
Embarazo		
Infección por VIH		
*Otros:		
8. Estado de vacunación para SARS-CoV-2 (# de dosis)		

He si recibida explicación del objetivo de esta evaluación y he respondido con la verdad

Fecha:

Firma:

Anexo Nro.6

Puntos de lavado de manos, alcohol en gel / servicio, horario y materiales de limpieza y desinfección

UBICACIÓN	Frecuencia de servicio de limpieza	Frecuencia de servicio de desinfección	Horario de servicio de limpieza	Materiales de limpieza/desinfección	Cantidad de puntos de lavado de manos	Cantidad de puntos de alcohol en gel
LPO	Lunes a Sábado	Diaria	7:30 am – 12:30 pm / 2:30 – 5:30 pm	Lejía, detergente, alcohol	11	5



# ¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?





# ¿CÓMO USAR ALCOHOL EN GEL DE MANERA CORRECTA?



**1**  
El uso del alcohol en gel **no reemplaza el lavado de manos**. Úsalo sólo de manera temporal.



**2**  
No debes exagerar con la cantidad. Aplica sólo lo necesario para cubrir tus manos.



**3**  
Aplicalo en toda la mano. En la palma, entre los dedos y en la parte superior de las manos.



**4**  
**Dejar secar.** Espera a tener las manos secas antes de manipular objetos o tocar cualquier superficie.



**5**  
**Evita usarlo en zonas con puntos de ignición,** como lugares con equipos eléctricos, calientes o de energía estática.

Recuerda que el alcohol en gel funciona sólo si tienes las manos relativamente limpias, procura priorizar el lavado de manos.

# PREVENIR EL **CORONAVIRUS** ESTÁ EN TUS MANOS

La técnica correcta para lavarse las manos previene el contagio



Deposita el jabón en la palma y asegúrate que cubra todas las superficies



Frota...



La palma derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa



De forma circular el pulgar izquierdo y viceversa



El dorso de los dedos de la mano opuesta



Las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



La punta de los dedos de la mano derecha contra la izquierda y viceversa



Enjuaga y espera que el líquido se seque y ¡listo!



Utilizar la toalla para cerrar el grifo

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN PERMANENTES:



1  
Lávate las manos con agua y jabón. **Mínimo 20 seg. de 5 a 7 veces al día.**



2  
Usa desinfectante de manos (**con al menos 60% de alcohol**).



3  
Evita **tocarte la cara.**



4  
Evitar **saludar con contacto físico.**



5  
Mantén **una distancia prudente.**



6  
Evita **compartir artículos personales.**



7  
Desinfecta y **ventila tus áreas de trabajo.**



8  
Cúbrete **la nariz y boca al estornudar y toser.**



9  
Evita ingerir **carnes crudas o semicrudas.**



Infórmate sobre las medidas de prevención agregándonos a tus contactos y enviándonos un mensaje con tu nombre:

**WASAP TRAMARSINO: 945779367**

**¡Este virus lo paramos unidos!**



# ¿Cómo preparar solución de agua y lejía 1%?

## Materiales:

Lejía  
(Hipoclorito de Sodio)  
5%



Agua potable



Frasco con tapa difusor de  
1 litro



Jarra medidora de  
1 litro



## Procedimiento:

- 1 Colocar 200 ml de lejía en la jarra medidora.
- 2 Verter el contenido de la jarra hacia el frasco.
- 3 Agregar el agua hasta completar el volumen del frasco, o medir 800ml en la jarra y
- 4 Agregar al frasco.
- 5 La mezcla puede durar varios días, sin embargo, se recomienda cambiar al tercer día.

**SIMPLES PASOS PARA  
MANTERNOS PROTEGIDOS**



## PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO



Dormir en camas y habitaciones separadas



Si es posible, usar baños diferentes.  
Desinfectar constantemente



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto



Lavar ropa, sábanas y toallas frecuentemente



Mantener distancia



Ventilar a menudo las habitaciones

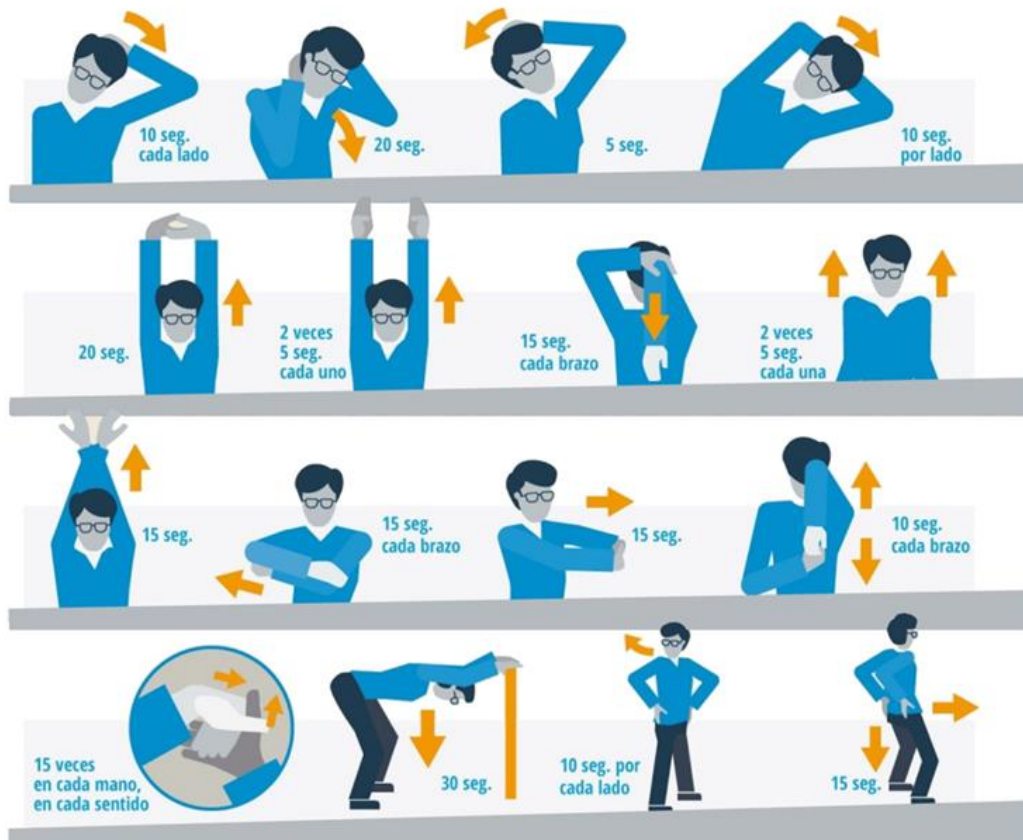


Llamar a un médico o al 113 si presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar

**¡Cúidate y protege a los que más quieres!**

## PAUSAS ACTIVAS

Aún en nuestros hogares es importante seguir practicando nuestras pausas activas, te compartimos algunos ejercicios:



**¡Te aconsejamos realizarlas cada hora!**

# PROCEDIMIENTO PARA COLOCARTE LA MASCARILLA N95:



1



Coloca el **respirador sobre tu nariz y boca**. El clip metálico debe estar hacia arriba.

2



Jala la **cinta superior** sobre tu cabeza, **hasta la coronilla, arriba de tus orejas**.

3



Jala la **cinta inferior** hasta **debajo de las orejas**.

4



Usando ambas manos y empezando **desde arriba, moldea el clip metálico alrededor de tu nariz para asegurar el ajuste**.

# ACCIONES EN CASO DE **SOSPECHA DE INFECCIONES:**

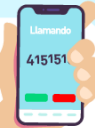


**1**



Si presentas síntomas de **infección respiratoria aguda leve (resfrío común) o complicada (fiebre, tos, dificultad respiratoria)** debes permanecer en tu domicilio y llamar para recibir atención médica:

- Si cuentas con EPS, **llama al 4151515** para solicitar un médico a domicilio.
- Si **NO** cuentas con EPS, **llama al 113 (MINSA)**.



Informa a **tu jefe inmediato, al médico ocupacional y al área de Bienestar sobre tu estado**, para iniciar las acciones correspondientes y presentar tu documentación.

**2**



Si tienes **conocimiento de casos sospechosos, repórtalo al médico ocupacional de la empresa o a las autoridades de salud.**

## ÁREA DE BIENESTAR:



**Rocio Ramos**  
954964929



**Alejandrina Garcia**  
954880837



**Lina Carvajal (Médico)**  
947845039

**¡La prevención es tarea de todos!**

# EL CORRECTO DESECHADO DE RESIDUOS BIOCONTAMINADOS



01

Todos los residuos que hayan tenido contacto con fluidos corporales (mascarillas, guantes descartables y/o quirúrgicos, cubre botas y/o mampucos descartables, pañuelos, etc.) **deben colocarse en tachos de color rojo.**

Las bolsas deben cambiarse diariamente. **El responsable debe contar con los equipos de protección personal (guantes, mascarillas y lentes de seguridad) obligatoriamente.**

02



03

Las bolsas que se retiran deben ser amarradas y desinfectadas, y finalmente **colocadas en un contenedor rojo más grande.**

Para desinfectar la bolsa rociar una solución de **lejía 1% (hipoclorito de sodio).**

04



05

Después de vaciar el tacho de residuos biocontaminados, **lavarlo y desinfectarlo con detergente y solución de lejía 1% (hipoclorito de sodio).**

Al terminar, lavarse las manos **con agua y jabón por 20 segundos.**

06



07

El recojo de los residuos biocontaminados lo realiza una empresa autorizada. Por eso, **una vez que el contenedor más grande esté lleno notificar al Asesor SIG o Jefe Inmediato**, para que solicite al área de Adquisiciones el recojo.



Queda prohibido mezclar los residuos biocontaminados con otros residuos y/o colocarlos en tachos distintos al mencionado.



**TIP 2**  
**Bienestar**



# ¿Cómo cuidar tu salud mental?



**Habla sobre tus sentimientos**

Solo **ser escuchado** puede ayudar a sentirse apoyado y menos solo.

**Come bien**

Existen fuertes vínculos entre **lo que comemos** y cómo nos sentimos.



**Mantente activo**

**El ejercicio regular** puede aumentar tu autoestima y ayudarte a concentrarte, dormir y sentirte mejor.

**Procura el contacto**

Trabaja en relaciones que te hagan sentir **amado o valorado**. No te desgastes en relaciones que te agotan emocionalmente.



**Tómate un descanso**

**Escucha a tu cuerpo.** Si estás realmente cansado, date tiempo para dormir y despejarte de todo.

**No dudes en pedir ayuda**

Si sientes que las cosas se están poniendo difíciles para ti y sientes que no puedes hacer frente, **solicita ayuda profesional.**



**Haz algo en lo que seas bueno**

Hacer **una actividad que disfrutes** aumenta tu autoestima.

**Tu salud corporal es lo principal.**







# ¿YA TE VACUNASTE?

**Este 2021** se inició la campaña de vacunación en nuestro país y a la fecha ¡sigue avanzando con fuerza!

Para la empresa, contar con la información actualizada es muy importante para poder seguir manejando la pandemia en nuestro centro de labores de la manera más segura posible.

Por ello, si ya te vacunaste por favor envía un correo a

**Lesly Llerena - llerena@tramarsa.com.pe**

con tu nombre completo y una foto de tu cartilla de vacunación.

**Recuerda, ¡la vacuna es vida!**



## ¿CONOCES LAS CONDICIONES O ENFERMEDADES PRIORIZADAS PARA LA VACUNACIÓN CONTRA LA COVID-19?

Si tú o tus familiares presentan las siguientes condiciones o enfermedades pueden acercarse a los establecimientos de salud designados para la vacunación con su certificado médico, para ser inmunizados contra la COVID-19:

Enfermedades y/o condiciones	Comentarios:
<b>CÁNCER</b>	Cáncer en remisión después de 6 meses de su última quimioterapia o previa autorización del médico tratante.
<b>GESTANTES APARTIR DE LAS 28 SEMANAS</b>	Mayores de 18 años con más de 28 semanas de embarazo. Presentar carnet de atención prenatal.
<b>TRATAMIENTO DE HEMODIALISIS</b>	Mayores de 18 años. En el mismo lugar donde reciben su tratamiento.
<b>ENFERMEDADES RARAS Y HUERFANAS</b>	Presentar documentos de diagnóstico. Listado de enfermedades: <a href="https://bit.ly/2T7O4Ub">https://bit.ly/2T7O4Ub</a>
<b>VIH</b>	Mayores de 18 años.
<b>TRASTORNOS MENTALES Y DEL NEURODESARROLLO</b>	Presentar documentos de diagnóstico.
<b>SINDROME DE DOWN</b>	Mayores de 18 años.
<b>TRASPLANTE DE ORGANOS</b>	Después de los 06 meses de realizada la cirugía de trasplante o previa autorización del médico tratante.

**¡Comparte para que todos estemos informados!**

**Recuerda, ¡la vacuna es vida!**





INFORMÁNDONOS  
SOBRE EL  
COVID-19

## ¿DESPUÉS DE ENFERMARNOS POR UN VIRUS, PODEMOS VOLVER A ENFERMARNOS?

En algunos casos nuestro cuerpo descifra la herramienta específica para combatir el virus y lo recuerda para toda la vida (inmunidad natural o adquirida).

En otros casos sólo recuerda la herramienta correcta por un periodo corto de tiempo, una vez que lo olvida y nos exponemos nuevamente al virus, puede enfermarnos de nuevo (reinfecciones).



## ¿QUÉ SUCEDE EN EL CASO DEL COVID-19?

Al tratarse de una enfermedad nueva, la posibilidad de reinfección está latente y el nivel de gravedad con el que se pueda presentar es impredecible hasta el momento.

Es decir, si tuvimos COVID-19 no estamos protegidos ante la segunda ola, podemos volver a contagiarnos si es que no seguimos las medidas de prevención adecuadas.

**¡Evitemos el exceso de confianza y sigámonos cuidando como el primer día!**



## Recuerda

lavarte las manos frecuentemente por al menos 20 seg., utilizar la mascarilla correctamente al salir del hogar y mantener el distanciamiento social.





## ¿Cuándo debo reportar un contacto directo con un caso sospechoso de COVID-19?

¿Interactuaste con alguien que puede tener COVID-19 o que tiene tos, fiebre y/o dificultad para respirar?

### SI RESPONDES AFIRMATIVAMENTE, PREGÚNTATE:

- ¿Estuve **15 minutos** o más cara a cara con ellos?  
¿Estuve a menos de **1 metro** de distancia?
- ¿Cuidé de alguien con síntomas **sin ponerme mascarilla, guantes y protector facial**?
- ¿Compartimos un **espacio cerrado como un auto, una casa o una reunión**?
- ¿Compartí **utensilios, vasos u objetos personales con ellos** y luego toqué mi rostro, ojos o boca **sin antes lavarme las manos**?



Si respondiste afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, deberías ponerte en contacto inmediato con tu jefe directo y el área de Salud Ocupacional:

Dra. Pamela Luján  
Cel.: 941998536

Lic. Lesly Llerena  
Cel.: 942008758

Con ello podremos evaluar la situación y analizar si es necesario que pases un aislamiento preventivo y/o toma de pruebas para detectar el COVID-19.

**Sólo así cuidaremos de nuestra salud y la de nuestros compañeros.**

Fuente: OMS

INFORMÁNDONOS  
SOBRE EL  
COVID-19

# 4 MANERAS DE ELIMINAR AL COVID-19 CON PRODUCTOS DE LIMPIEZA

## La anatomía del virus

El SARS-CoV-2, o también llamado coronavirus, es un tipo de virus envuelto, tiene una capa externa alrededor de su material genético, la cual está compuesta por moléculas de grasa y es uno de los puntos posibles para destruir el virus.

Si bien todavía no hay tratamiento para esta enfermedad, podemos evitar que se propague con algunos productos de limpieza:

### 1 Agua y jabón

✓ Manos ✓ Superficies



#### ¿Cómo destruye el virus?

El jabón disuelve y desgarrar la capa de grasa que envuelve el virus. Cualquier tipo de jabón funciona.

**Lávate las manos durante al menos 20 segundos.**

### 2 Geles desinfectantes con alcohol

✓ Manos ✓ Superficies



#### ¿Cómo destruye el virus?

El gel a base de alcohol daña la estructura y disuelve la capa de grasa del virus y lo elimina.

**Manos: mínimo 60% de alcohol.  
Superficies: mínimo 70%**

### 3 Lejía

✗ Manos ✓ Superficies



#### ¿Cómo destruye el virus?

La lejía degrada el material genético del virus y lo elimina. Es importante dejarlo actuar durante 10 min. para obtener el máximo efecto.

**La concentración mínima de lejía es un 0.1%**

Nunca mezcles lejía con otros productos de limpieza porque puede generar cloro, un gas muy tóxico.

### 4 Agua oxigenada

✗ Manos ✓ Superficies



#### ¿Cómo destruye el virus?

El agua oxigenada actúa de forma similar a la lejía, destruyendo el material genético del virus. También debe dejarse actuar por 10 min.

**La concentración mínima de agua oxigenada es un 0.5%**

Nunca mezcles agua oxigenada con vinagre, puede generar ácido peracético, que es corrosivo.

Si bien estos productos pueden disminuir el riesgo de que contraiga COVID-19, no garantizan que no se contagie.

Debemos seguir cuidándonos manteniendo el distanciamiento social, usando mascarillas y evitando salir de casa si no es necesario.



INFORMÁNDONOS  
SOBRE EL  
COVID-19

## RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL COVID-19 EN NUESTRO HOGAR

### 1 Lavado de manos



Cada miembro de la familia debe lavar frecuentemente sus manos, por un mínimo de 20 a 30 segundos.



Se deben lavar las manos al llegar a casa



Antes de preparar y consumir alimentos y bebidas.



Antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar



Después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos.

### 2 Cubrir la nariz



Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.

### 3 No fumar



No consumir tabaco al interior de la vivienda.

### 4 Limpieza y desinfección



Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgos biológicos (hongos, bacterias, virus, ácaros).

### 5 Ventilación



Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.

### 6 Actividades en familia



De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.

### 7 Informar



En caso de que un miembro de su familia con el que conviva presente síntomas relacionados al COVID-19, informe inmediatamente al área de Salud Ocupacional:

**Dra. Pamela Luján**  
Cel.: 941998536

**Lic. Lesly Llerena**  
Cel.: 942008758

**Cuidémonos y protejamos también a nuestra familia.**



**INFORMÁNDONOS SOBRE EL COVID-19**

# ¡NO TE CONFÍES!

## Mantengámonos alerta ante el COVID-19

El reporte temprano de síntomas es vital, si en los últimos días has presentado alguno de los siguientes signos:

- Tos** (Illustration of a person coughing)
- Fiebre** (Illustration of a person with a fever)
- Dificultad para respirar** (Illustration of a person having trouble breathing)
- Dolor de garganta** (Illustration of a person with a sore throat)

Acompañados de al menos uno **de los siguientes síntomas:**

- Malestar general** (Illustration of a person with red spots on their body)
- Pérdida del olfato** (Illustration of a nose with a question mark)
- Pérdida del gusto** (Illustration of a tongue with a question mark)
- Escalofríos** (Illustration of a person with a thermometer and shivering lines)
- Escurrimiento nasal** (Illustration of a person with a tissue)
- Diarrea** (Illustration of a person holding a bowl)

**Debes reportarlo inmediatamente a tu jefe directo y el área de Salud Ocupacional:**

**Dra. Pamela Luján** | Cel.: 941998536  
**Lic. Lesly Llerena** | Cel.: 942008758

**Para evaluar tu caso y tomar las medidas adecuadas para tu bienestar y el de tus compañeros.**

# NO DIFUNDA RUMORES

El COVID-19 no distingue origen, cultura, edad o género, cualquiera puede contraer la enfermedad.



"Co" a corona, "Vi" a virus, "D" a "Disease" (Enfermedad) y "19" año en que fue descubierto.

Debe referirse a la enfermedad como COVID-19 **NUNCA** como Wuhan virus, virus asiático o virus Chino.

Piense en cómo le gustaría ser tratado si usted estuviera en su lugar



Si alguno de sus vecinos tiene COVID-19, **sea amable y muestre empatía**

**NO** le tome foto ni video,  
**NO** revele su nombre,  
**NO** lo juzgue,  
**NO** lo exponga en sus redes sociales

Si quiere compartir información asegúrese de que sea verdadera y orientada a promover la prevención del contagio, a informar los síntomas del COVID-19 y sobre cuándo se debe procurar la atención médica.

**¡DETENGAMOS JUNTOS LA ESTIGMATIZACIÓN POR EL COVID-19!**



# ¿QUÉ ES EL ESTIGMA SOCIAL?

En el contexto de la salud, es la asociación negativa entre una persona o un grupo de personas que comparten ciertas características y una enfermedad específica.

Esto puede significar que las personas **sean etiquetadas, estereotipadas, que se las discrimine, debido a una percibida conexión con una enfermedad.**



## ¿POR QUÉ EL COVID-19 CAUSA ESTIGMATIZACIÓN?



Porque es **una enfermedad nueva** y todo lo desconocido nos genera miedo. Es fácil asociar ese miedo a "los otros" y señalarlos.

### PARA ABORDAR EL ESTIGMA SOCIAL DEBEMOS:

- ♦ **Mostrar empatía** hacia los afectados.
- ♦ Estar **informados y comprender** la enfermedad en sí.
- ♦ Adoptar todas las **medidas y prácticas** para prevenir el contagio.

## LA ESTIGMATIZACIÓN PUEDE:

- 1 Llevar a que las personas escondan la enfermedad para evitar la discriminación.
- 2 Impedir que las personas busquen atención médica en forma inmediata.
- 3 Hacer que las personas no adopten comportamientos saludables.



**¡DETENGAMOS JUNTOS LA ESTIGMATIZACIÓN POR EL COVID-19!**



# EVITEMOS LA ESTIGMATIZACIÓN

## CUANDO HABLE DEL COVID-19, TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

No repita, ni comparta rumores infundados, y evite utilizar palabras exageradas que puedan generar miedo, por ejemplo: "plaga", "apocalipsis", entre otras.

### ES MEJOR:

Hablar en forma precisa del riesgo de COVID-19, en base a datos científicos y a los consejos de salud oficiales más recientes.

No digas a las personas "transmiten COVID-19", "infectan a otros", o "propagan el virus", ya que esto implica una intencionalidad en la transmisión y les atribuye culpa.

### ES MEJOR REFERIRSE A ELLAS COMO::

Personas que "adquieren" o "contraen" COVID-19.

No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como "víctimas" o "casos de COVID-19".

### ES MEJOR REFERIRSE A ELLAS COMO::

- ▶ "Personas que tienen COVID-19".
- ▶ "Personas que están siendo tratadas por COVID-19".
- ▶ "Personas que se están recuperando de COVID-19".
- ▶ "Personas que han muerto luego de contraer COVID-19".

No haga énfasis, ni insista sobre puntos negativos y mensajes de amenazas.

### ES MEJOR:

Hablar en tono positivo y hacer énfasis en la efectividad de las medidas de prevención.

## ¡DETENGAMOS JUNTOS LA ESTIGMATIZACIÓN POR EL COVID-19!

**RECORDEMOS**  
la estrategia social  
**para enfrentar**  
la **pandemia**

**1**  
**Aislamiento**  
Procura salir de tu hogar sólo cuando es necesario: trabajo, salud, alimentos.

**2**  
**Distanciamiento:**  
----- 1 metro y medio -----

**3**  
**Barrera física:**  
Mascarilla

**4**  
**Barrera química:**  
Lavado con agua y jabón o gel

**Juntos venceremos esta pandemia**

# REPORTE TEMPRANO DE SÍNTOMAS



Puede aparecer de **2 a 14 días** después de la exposición al virus.

- Fiebre o escalofríos** (Fever or chills)
- Pérdida reciente del olfato o el gusto** (Recent loss of smell or taste)
- Tós** (Cough)
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)** (Difficulty breathing (feeling like you lack air))
- Fatiga** (Fatigue)
- Dolor de cabeza** (Headache)
- Congestión o moqueo** (Congestion or runny nose)
- Dolor de garganta** (Sore throat)
- Náuseas o vómito** (Nausea or vomiting)
- Dolores musculares y corporales** (Muscle and body aches)
- Diarrea** (Diarrhea)

## ¿Qué hacer si está enfermo?



Si tiene fiebre, tos u otros síntomas, **usted podría tener COVID-19**. Es importante que no se automedique y acuda a un centro de salud desde la aparición de los primeros síntomas.

**INFORME a su jefe inmediato o al área de salud ocupacional sobre sus síntomas, para poder tomar acción.**



**Luego:** Quéedese en casa y haga un seguimiento de sus síntomas.



Manténgase alejado de otras personas.



Descanse y manténgase hidratado.



Tome los medicamentos que le recete su médico y manténgase en contacto con él.



Si usted tiene dificultad para respirar, solicite servicios médicos de emergencia de inmediato.



Evite utilizar el transporte público, los vehículos compartidos y taxis.

**El reporte temprano de la enfermedad será vital para cuidar de su salud y prevenir posibles contagios.**

**¡Si tú te cuidas, nos cuidas a todos!**



# LAS CIFRAS YA DEJARON DE SER SIMPLES NÚMEROS AHORA SON NOMBRES Y CARAS CONOCIDAS



 ¡NO BAJEMOS LA GUARDÍA!

Solo siendo **disciplinados** y **solidarios** frenaremos la pandemia.

CUANDO SE QUEJE POR  
NO PODER RESPIRAR CON  
LA MASCARILLA

**Recuerde** que hay cientos de compatriotas no pueden respirar por sí solos.



¿LE INCOMODA USAR  
MASCARILLA PORQUE  
LASTIMAN LAS OREJAS?

**Recuerde** que cientos de compatriotas han perdido la vida y muchos están luchando por sobrevivir un día más

**¡Mantengamos las medidas de protección!,  
si nos relajamos nos podemos contagiar**

## Anexo Nro.8 Matriz de EPP's COVID-19

MATRIZ DE EPP's - COVID 19										
equipo de protección personal para puestos de trabajo con riesgo de exposición a la COVID-19, según nivel de riesgo										
N°	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	USO	RENOVACION	ESPECIFICACIONES	IMAGEN	NIVEL DE RIESGO DEL PUESTO DE TRABAJO				OBSERVACIONES
						RIESGO MUY ALTO DE EXPOSICIÓN	RIESGO ALTO DE EXPOSICIÓN	RIESGO MEDIANO DE EXPOSICIÓN	RIESGO BAJO DE EXPOSICIÓN (De precaución)	
1	MASCARILLA	Para trabajadores que realizan actividades en espacios abiertos que permitan distancias entre personas mayor a 2 metros	Diaria	Mascarilla de tela Permitir bloquear las gotas de mayor tamaño que las partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca. Filtro Antibacterial. Ajuste Nasal.				O*	O*	-
2	RESPIRADOR KN'95	Para trabajadores que realizan trabajos en espacios cerrados o que acudan a lugares con riesgo de alta exposición a Covid-19.	3 respiradores por semana	Debe cumplir con la norma NIOSH 42CFR84 Material filtrante de tela no tejida de fibra de polipropileno u otro equivalente Con cintas elásticas de elastómeros para el ajuste respectivo. Con clip nasal de aluminio ajustable con almohadilla interna.		O	O	O	O	-
3	MASCARILLA	Para trabajadores que realizan actividades en espacios abiertos que permitan distancias entre personas mayor a 2 metros.	Diaria	Mascarilla quirúrgica tres pliegues desechable. Ofrece protección respiratoria de una dirección, es decir, capturan el fluido corporal de nariz y boca que sale del usuario, protegiendo a las demás personas que puedan estar cerca, de un posible contagio. Material transpirable Gomas elásticas acolchadas que se colocan detrás de las orejas para sujetarla.		O	O	O	O	-
4	RESPIRADOR MEDIA CARA	Para trabajadores que realizan actividades con exposición al particulado o gases y vapores, o teniendo el riesgo adicional de alta exposición a Covid-19.	Anual	Debe cumplir con la norma NIOSH 42CFR84 Material: Silicona u otro superior. Con conexión acoplable tipo bayoneta para uso con dos filtros o cartuchos seleccionados o que se encuentren en uso. Copa nasal para reducir empañamiento. Con arnés de cabeza de una sola pieza, con horquillas y que permita retirar la máscara sin retirar casco, orejeras o lentes de seguridad. Con válvula de exhalación e inhalación. <b>Modelo recomendado: MSA color negro.</b>		C	C	C	C	-
5	CARTUCHO PARA POLVOS P100/ GASES Y VAPORES ORGÁNICOS	Para trabajadores que realizan actividades con exposición al particulado o gases y vapores, teniendo el riesgo adicional de alta exposición a Covid-19.	Bimestral o cuando presente deterioro por uso	Filtros GMC P100 contra particulado combinado con vapores orgánicos y gases ácidos. Material filtrante carbón activado con un protector de tela no tejida de fibra de polipropileno. Ajuste tipo bayoneta. Forma trapecoidal, ovalada o circular.		C	C	C	C	-
6	LENTE DE SEGURIDAD LUNA CLARA	Uso permanente	Trimestral	Cumplir con la norma ANSI Z87.1-2015. Lente hecho de Policarbonato. Protección ultravioleta: U6 (99%). En la(s) luna(s) se debe indicar en alto relieve el nombre del fabricante, la norma (Z87). Resistencia contra empañamiento, rayadura, alto impacto. Utilizable con respiradores seleccionados o que se encuentren en uso. Los lentes deben ser sellados para evitar ingreso de particulado. <b>Modelo recomendado Altimeter X MSA o Virtua CCS 3M.</b>		O	O	C	C	-
7	SOBRELENTE LUNA CLARA	Uso permanente para personal que cuenta con lentes de medida	Trimestral	Cumplir con la norma ANSI Z87.1-2015. Lente hecho de Policarbonato. Protección ultravioleta: U6 (99%). En la(s) luna(s) se debe indicar en alto relieve el nombre del fabricante, la norma (Z87). Resistencia contra empañamiento, rayadura, alto impacto. Utilizable con respiradores seleccionados o que se encuentren en uso. Los lentes deben ser sellados para evitar ingreso de particulado. Lentes frontales y laterales en policarbonato, curva base 4, compatible con la mayoría de lentes formulados, 67.95 X 37.92 X 32.50 cm.		O	O	O	O	-
8	CARETA DE PROTECCIÓN	Uso para el personal designado a realizar la medición de temperatura a los trabajadores y para el personal que realice la toma de pruebas serológicas (equipo de Salud Ocupacional)	Trimestral	Barrera de protección que cubre ojos, nariz y boca. Además, protege contra agentes infecciosos. Anti salpicaduras líquidas y/o partículas, cuenta con una cinta regulable y una banda antialérgica que se adecuan a diferentes tamaños de cabeza. <b>Debe ser adaptable al casco.</b>		C	C	C	C	Talara: Por exigencia del cliente todo el personal que ingrese a las instalaciones de Petroperu.
9	GUANTES DE NITRILO DESECHABLE	Uso permanente debajo de los guantes de seguridad y durante el traslado de domicilio a centro de labores y viceversa.	Un solo uso	Guantes quirúrgicos desechables de latex natural Ambidiestro No esterilizado Contextura suave Talla L o estándar.		O	O			-
10	TRAJE DE PROTECCIÓN	Para trabajadores con riesgo muy alto de contagio con COVID 19 o traslado de casos sospechosos.	De acuerdo a uso	Trajes de protección contra agentes químicos tipo 5 Protección contra la contaminación radiactiva producida por partículas Traje de filmicroporoso. Capucha con ajuste para mascarillas, cremallera frontal impermeable, solapa Encintada, elástico en las manillas y tobillos <b>Modelo recomendado: Traje de protección Tyvek.</b>		C	C			-
11	ALCOHOL EN GEL	Uso permanente	De acuerdo a uso	Gel sanitizante No debe dejar residuos Aspecto: Líquido viscoso. Soluble en el agua. Solución con % de alcohol 70 (mayor de 60) Contar con hoja MSDS.		O	O	O	O	-