

Montevideo, 21 de marzo del 2020.

Dada la situación epidemiológica de Uruguay frente al COVID 19 al día de la fecha, y a pedido de la **Asociación de la Prensa Uruguaya** hemos generado las siguientes recomendaciones, teniendo en cuenta la normativa nacional de emergencia recientemente promulgada en relación a las medidas preventivas.

La información disponible, aún es limitada. Persisten incertidumbres sobre los mecanismos de transmisión y los reservorios y las tasas de morbilidad y mortalidad no son definitivas, variando de un contexto a otro. Por este motivo el riesgo se evaluará periódicamente y se actualizará, junto con las recomendaciones, de acuerdo a la situación epidemiológica y la disponibilidad de nueva evidencia.

En relación a las acciones recomendadas, se destaca:

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.

Gráfico en Anexo I

1. **Lávese** las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar alcohol en gel. Los que deben estar a disposición en las empresas.
2. Adopte medidas de **higiene respiratoria**. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el pliegue del codo o con un pañuelo descartable; deseche el pañuelo en un recipiente adecuado y lávese las manos. Evitar tocarse la cara en particular boca, nariz y ojos.
3. Mantener la distancia entre los trabajadores de por lo menos 1 metro de distancia. **NO SE DEBE REALIZAR:** abrazos, besos o estrechar las manos con **los compañeros**
4. **Evitar compartir** mate ni utensilios como cubiertos, vasos, tazas con otros compañeros.
5. Mantener los **ambientes de trabajo ventilados**.

Como está expresamente indicado en el documento promulgado por MTSS, a **recomendación de la CONASSAT**, adjunta, se detallan aspectos a tener en cuenta en su implementación.

Artículo 3. .. "a estos efectos el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social recomienda que los Protocolos de prevención, control y actuación contengan las siguientes pautas:

- Adoptar medidas de organización del trabajo que mitiguen el riesgo de propagación del coronavirus COVID 19, en consonancia con las posibilidades y naturaleza de la actividad, como ser **la implementación del trabajo a distancia...**"

Es por lo previo que toda actividad que pueda realizarse en forma remota, es necesario organizarla de esa forma, a fin de evitar en todo lo posible la circulación de personas y en especial su aglomeración.

Por ello en relación a las **ACTIVIDADES EXTERNAS** se recomienda evitar conferencias de prensa, actividades periodísticas presenciales o notas de todo tipo que impliquen aglomeración de personas en espacios cerrados en particular.

En relación a la atención de clientes abonados a servicios audiovisuales, se recomienda reducir la operación a situaciones imprescindibles, por los motivos expresados previamente.

Aquellas operaciones imprescindibles deben realizarse con verificaciones extra domiciliarias para evitar en todo lo que sea posible el ingreso a los domicilios particulares.

En caso de ACTIVIDADES EXTERNAS domiciliarias imprescindibles, cada vez que se ingresa a domicilio es necesario:

1. Se considera importante, realizar una llamada inicial de coordinación informado del servicio a prestar, se comunicará que durante la actividad de instalación se deberá respetar la distancia física - preferentemente más de un metro - entre usuario e instalador. En particular si hay personas con sintomatología respiratoria en el domicilio.

2. Ingresar a domicilio con todos los implementos necesarios y suficientes. - El bolso o maletín de traslado debería ser higienizado diariamente con soluciones desinfectantes -

3. Se usará tapaboca o barbijo cubriendo boca y nariz al ingresar a domicilio. A fin de evitar de contacto con gotitas de pflugge, generada durante la tos o estornudo. Resulta ser una barrera también preventiva para los usuarios. En forma mínima recambiarlo cada turno.

3. Se realizar la higiene de manos con alcohol gel en forma periódica, EN PARTICULAR al ingresar a un domicilio como a la salida del mismo. Eventualmente se podrá hacer uso de guantes descartables. Estos deberán ser colocado (uno nuevo) cada vez que se ingresa a domicilio y se deberá descartar, el mismo una, vez que se retiraran del domicilio. El descarte se hará en bolsa, evitando manipular el guante en la superficie externa. **Aunque se haya utilizado guantes se realizará la higiene de manos con alcohol gel.**

4. Es importante la **presencia de vestuarios**, con casilleros que permitan dejar la ropa de calle y de trabajo en forma separada. Así como la posibilidad de ducharse al final de la jornada.

5. Higiene frecuente de diferentes lugares de trabajo, especialmente de los sanitarios, de los vestuarios y comedores. La higiene consiste el lavado de superficies al inicio y al final de la jornada con desinfectantes de uso por el público en general (soluciones de hipoclorito de sodio comerciales).

6. Heramientas de trabajo: En caso de las computadoras limpiar teclados, mouse, y mesada frecuentemente con soluciones con alcohol. Higiene de celulares - que son también herramientas de trabajo - con una toallita con alcohol isopropílico al 70 por ciento - por su elevada volatilidad no daña el equipo- puede limpiar suavemente las superficies exteriores

En caso de presentar.

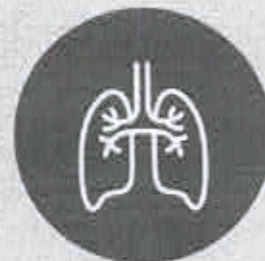
Los síntomas más comunes de esta enfermedad son:



Fiebre



Tos



Falta de aire

EN ESTE CASO CONSULTAR MEDICO DESDE SU DOMICILIO, NO CONCURRIR AL TRABAJO.

1. Trabajadores de 65 o más años según MSP, son una población de riesgo por lo que se debería estudiar la posibilidad de no concurrir a su lugar de trabajo, todo en marco de las bipartitas y de los servicios de salud en el trabajo.
2. Trabajadores con patologías como diabetes, cardiopatías y patologías pulmonares crónicas forman parte de la población de riesgo, por lo tanto, deben ser evaluados por parte del médico del servicio de salud en el trabajo, y determinar oportunidad de continuar asistiendo a su lugar de trabajo.

Participó en la elaboración del documento la Prof. Adj. Dra. Nurit Stolovas.

Asist. Dra. Micaela Castro Tanco.
Especialista en Salud Ocupacional.

Prof. Dr. Fernando Tomasina
Prof. Director DSO FMed UdeLaR

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Higiene de manos mediante lavado con agua y jabón (20 segundos) o fricciones con alcohol en gel, de manera frecuente, en particular luego de toser o estornudar.



Buena higiene respiratoria, es decir, al toser o estornudar hacerlo cubriendo la boca y las fosas nasales con el pliegue del codo o utilizando pañuelos descartables.



Evitar tocarse la cara y la mucosa de los ojos, la nariz y la boca.



Mantener una distancia de 1 a 2 metros con personas sintomáticas, no saludar con la mano, beso o abrazo; en el mismo sentido, evitar concurrir a sitios donde pueda haber aglomeraciones de personas.



Distanciamiento social voluntario, con aislamiento y cuarentena de las personas sintomáticas.



Mantener los ambientes ventilados y con buena higiene.



No compartir utensilios de uso personal para bebidas y alimentos, como sorbitos, vasos, cubiertos, mate.



Sólo deben utilizar mascarillas las personas con síntomas respiratorio y aquellos que asistan a personas sintomáticas o con diagnóstico confirmado de la enfermedad.

Fuente y gráficos: John Hopkins University.