



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DE LA SOCIEDAD COLOMBIANA DE MEDICINA DEL TRABAJO A LAS EMPRESAS PARA EL REGRESO SEGURO A LA ACTIVIDAD LABORAL DESPUÉS DE LA CUARENTENA POR EL COVID-19

Bogotá, D.C. Abril 20 de 2020

INTRODUCCIÓN

Pasadas las etapas de preparación, contención y mitigación de la pandemia en nuestro país con la adopción por parte del gobierno de un confinamiento obligatorio, para combatir la extensión de las víctimas de la pandemia originada por el Covid-19, las empresas deben prepararse para regresar a la actividad normal, aunque con restricciones hasta cuando se pueda declarar superada la situación. El hecho de que la empresa se encuentra funcionando, no significa que el peligro de transmisión del virus y reactivación de la pandemia, hubiera desaparecido.

Esto no será fácil ni pronto, tomará entre uno y dos años, hasta cuando contemos con una vacuna efectiva para proteger a toda la población. Por lo tanto, en la empresa se deben seguir todas las medidas de precaución indicadas para controlar la transmisión del Coronavirus, especialmente mantener distancia de dos metros entre personas, usar tapabocas cuando hay varias personas en un sitio, como en medios de transporte, taparse boca y nariz para toser o estornudar y lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.

Por otra parte, este es un nuevo riesgo y un nuevo desafío para las empresas. Los demás riesgos que la empresa tiene, inherentes a su propia actividad, continúan de igual manera. Por esto, en ningún momento se pueden descuidar los programas de Seguridad y Salud en el Trabajo, que la empresa desarrolla normalmente.

Pero la vida y la actividad diaria deben seguir, aunque nunca será igual. La SOCIEDAD COLOMBIANA DE MEDICINA DEL TRABAJO - SCMT, entrega los siguientes lineamientos a las empresas, para regresar de manera segura a su actividad laboral.



RECOMENDACIONES GENERALES

1. Según el tamaño y el riesgo de la empresa, esta debe nombrar un Coordinador del programa de Regreso Seguro al Trabajo. Al designar la persona para atender esta responsabilidad, se debe hacer pensando que no se trata de tareas adicionales a las que la persona ejecuta, sino que debe dedicarse exclusivamente a ellas. Esta persona puede ser del interior de la empresa o contratar servicios externos. Adicionalmente, la dirección de la empresa debe nombrar un Comité de respaldo a estas tareas, conformado por un representante del área de talento humano, uno del área productiva y uno del área de seguridad y salud en el trabajo, preferiblemente el médico de la empresa.
2. Diseñar el programa de Regreso Seguro al Trabajo (RST), de acuerdo a las características propias de la empresa y siguiendo las recomendaciones que adelante se mencionan.
3. Implementar y ejecutar el programa de RST que se ha diseñado, teniendo una lista de chequeo que le permita hacer seguimiento exacto a las tareas por ejecutar con la periodicidad requerida en cada caso.
4. Las primeras tareas por ejecutar dentro del RST, serán las siguientes:
 - 4.1. Que todos los colaboradores de la organización estén informados acerca de los síntomas del Covid-19, dentro de los criterios de la OMS y del gobierno nacional.
 - 4.2. Adquirir y tener disponibles los insumos requeridos para ejecutar el programa: desinfectantes, mascarillas y gel antibacterial, para que estén a disposición de los empleados mientras se encuentran dentro de las instalaciones de la empresa.
 - 4.3. Que los empleados comprendan que aunque tengan síntomas leves, no deben presentarse a trabajar y que además no serán sancionados por ese motivo
 - 4.4. Los empleados deben hacer una declaración diaria, por escrito, al ingresar, de sus condiciones de salud, indicando si padecen algunos de los síntomas respiratorios: fiebre, rinorrea, tos, malestar general



4.5. Para el personal de ventas, especialmente:

- Prohibir toda clase de viajes de trabajo que no se consideren esenciales.
- Evitar visitantes en la planta y si se requieren, mantenerlos aislados del personal y cumpliendo las reglas de RST.
- Cambiar las reuniones presenciales por reuniones virtuales.
- En caso de ser absolutamente necesario, programar reuniones de máximo 10 personas teniendo en cuenta la distancia social mínima requerida, independientemente del tamaño del local.
- Que los empleados puedan realizar trabajo desde casa.

4.6. En los lugares de trabajo:

- Promover horarios de trabajo flexibles y turnos escalonados.
- Garantizar la sana distancia entre empleados.
- Evitar demasiada gente en ascensores, haciendo que funcionen a la mitad de su capacidad.
- Desactivar la opción de recircular aire interno del sistema de aire acondicionado.
- Mejorar el sistema de ventilación del edificio y/o las oficinas, aumentando los flujos de ventilación y aumentando el porcentaje de aire del exterior que circula dentro del sistema.

4.7. Para los empleados y visitantes en general, mantener normas sanitarias:

- Mantener a disposición suficientes toallas desechables y recipientes para descartarlas cuando se utilicen.
- Proveer agua y jabón en los sitios de trabajo. Si esto no es posible, usar alcohol desinfectante, en concentración de por lo menos 60%. Si las manos se encuentran evidentemente sucias, es obligatorio el uso de agua y jabón.
- Estaciones para el aseo de las manos. Deben existir en varios sitios de las oficinas y la planta, en cantidad suficiente según el número de empleados.
- Publicar avisos promoviendo el aseo de las manos, tanto a la entrada de la planta y oficinas, como en otros sitios visibles de la empresa.
- Estimular el evitar el saludo dando la mano, abrazos o besos.
- Informar sobre el uso de tapabocas en reuniones y taparse la boca y nariz para toser o estornudar.



PROCEDIMIENTOS DE ASEO Y DESINFECCIÓN PERMANENTES

Diariamente limpiar y desinfectar todas las superficies que se tocan frecuentemente en los sitios de trabajo, tales como muebles y mesas de oficina, teclados de computador, teléfonos, pasamanos en escaleras y perillas para abrir las puertas.

Si las superficies están sucias, use jabón detergente y agua antes de desinfectarlas.

Para desinfección use soluciones de cloro u otros productos aprobados como desinfectantes para superficies por el INVIMA y siga las instrucciones del fabricante para su uso.

Utilizar toallas desechables para la desinfección de superficies.

La solución desinfectante de cloro se obtiene utilizando los productos blanqueadores comerciales que tienen por lo menos 1.000 partes por millón de hipoclorito de sodio. Permitir el contacto del desinfectante con la superficie por un minuto al menos, teniendo bien ventilado el local.

Prepare la solución desinfectante utilizando: Cuatro (4) cucharadas de blanqueador por litro de agua.

Para superficies de equipos electrónicos, como los teclados, a menos que el fabricante indique lo contrario, se puede utilizar una solución de alcohol desinfectante al 70%.

OTRAS INDICACIONES A SEGUIR EN EL PROGRAMA RST

- Monitoreo previo al ingreso, a través de un cuestionario. Fortalecer un mecanismo para autoreporte de condiciones de salud. Toma de temperatura al ingreso a las instalaciones y evaluaciones médicas específicas según las tareas desempeñadas.
- Limpieza constante de las superficies de trabajo.
- Certificación de IPS que hubiera atendido al empleado en caso de haber estado en cuarentena por estudio de contactos.
- Restricciones a trabajadores con limitaciones por razones de salud.
- Coordinación administrativa para los turnos, con objeto de evitar acumulación de trabajadores, siempre que sea posible.



Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

-
- Organización de horarios para las cafeterías.
 - Uso de ropa de calle y de trabajo diferentes, especialmente en el caso de trabajadores de la salud.
 - Empleo de elementos de protección personal según nivel de riesgo inherente y el riesgo actual.
 - Diseñar, de acuerdo con el Departamento Médico de la Empresa, si existe, o con asesorías externas, un sistema de vigilancia epidemiológica (SVE), en el que se considere el control del riesgo a nivel de las personas y de los puestos y entornos laborales para hacer vigilancia de la salud de los empleados según factores de riesgo.
 - Evaluaciones médicas de ingreso, periódicas y de retiro.
 - Los programas específicos se deben diseñar de acuerdo a la actividad económica, diferenciando por grupos: alto para el sector salud. Medio, para servicios públicos. Bajo, personal que trabaja en oficinas sin contacto con el público.
 - Favorecer y estimular el teletrabajo, siempre que sea posible.
 - Dar consejería en salud, a los trabajadores en temas psicosociales, ergonómicos y de riesgo cardiovascular.
 - Identificación y evaluación de posibles factores de riesgo psicosocial externos e internos en relación con la Pandemia en los trabajadores de la empresa, especialmente en población de mayor riesgo.

RECOMENDACIÓN FINAL

En las siguientes direcciones, se pueden encontrar las recomendaciones técnicas, las normas y circulares que sobre el tema han sido emitidas por el gobierno nacional:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-tecnicos-covid-19.aspx>

<https://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/normatividad/circulares/2020>

[Coronavirus \(COVID-19\) - Decretos y Lineamientos Gobierno Nacional de Colombia](#)