



**MINISTERIO  
DE SALUD**

## **LINEAMIENTOS PARA EL RETORNO A LA NORMALIDAD DE LAS EMPRESAS POST-COVID-19 EN PANAMÁ**



## **DOCUMENTO ELABORADO POR:**

### **MINISTERIO DE SALUD**

1. Melva L. Cruz P.- Sub Directora General de Salud de la Población
2. Caroline E. Niles - jefa del Depto. de Salud y Atención Integral a la Población

### **CAJA DE SEGURO SOCIAL**

1. Francisco Diaz Mérida
2. Brenda Sobenis

### **MINISTERIO DE COMERCIO E INDUSTRIA**

1. Ramon Martinez Ministro de Comercio e Industria
2. Sandra Mercedes Siu

### **MINISTERIO DE ECONOMÍA Y FINANZAS**

1. Rolando Mirones

### **ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD**

1. Gerardo Alfano Cantón
2. Ileana Brea



## CONTENIDO

Introducción	4
I Alcance	4
II. Justificación	5
III. Objetivo general	5
IV. Objetivos específicos	5
V. Medidas sanitarias para las operaciones de empresas - ` post. Covid-19	6
1.- Organización de comité especial de salud e higiene para la prevención y atención del covid-19 en cada institución pública o privada, empresas y sector económico	7
a.- Cumplimiento de los protocolos y guías sanitarios emitidos por la autoridad sanitaria	8
2.-Medidas de prevención y control	8
a.-Higiene de manos frecuente: lavado de manos con agua y jabón y uso de gel alcoholado	8
b.-Uso de mascarillas, etiqueta respiratoria y otras recomendaciones	10
c.- Distanciamiento físico: por lo menos 2 mts entre personas en sitios públicos y laborales	11
d.- Equipo de protección personal según la actividad de los del puesto de trabajo y riesgos inherentes a los mismos	11
e.- Limpieza y desinfección de superficies frecuentemente	13
f.- Manejo de desechos	15
3.-Establecer horarios especiales y restricción de número de personas, así como otras modalidades como el teletrabajo	16
4.- Control de síntomas de los colaboradores y clientes	16
5.- Manejo del estrés laboral	16
VI. Anexos	
Anexo 1: lavado de manos con agua y jabón	19
Anexo 2: etiqueta respiratoria	19
Anexo 3: pausa activa laboral	20
Anexo 4: modelo acta de conformación de comités	22
Anexo 5: propuesta de matriz de llenado	23
VII. Referencias	24



## INTRODUCCIÓN

La paralización de las actividades laborales y la cuarentena domiciliaria declarada por el Estado panameño surgen como consecuencia de la pandemia por COVID-19, estas medidas adoptadas de forma escalonada han sido necesarias para minimizar al máximo el riesgo de contagio en los lugares de trabajo y en todas las actividades sociales que conllevan una movilización y contacto cercano.

La enfermedad por COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado SARS-CoV-2. Los síntomas principales incluyen fiebre con tos o dificultad para respirar. El virus se transmite principalmente de persona a persona a través de gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, entre personas que están en contacto cercano entre sí (a menos de 2 mts).

Estudios recientes muestran que las personas que nunca desarrollan síntomas pueden transmitir el virus aun antes de que estos síntomas se manifiesten. Es posible que una persona pueda contraer la enfermedad COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

En este contexto, los productores, distribuidores y consumidores están obligados a cumplir las normas establecidas por las autoridades sanitarias con el fin de suprimir y mitigar la propagación del virus.

Obtenga mayor información para una mejor comprensión de cómo se propaga el virus y como está evolucionando la enfermedad en el sitio web del Ministerio de Salud de Panamá <http://minsa.gob.pa/coronavirus-covid19> y de la OPS/OMS <https://panama.campusvirtualesp.org/covid-19>.

Esta guía debe ser empleada como una referencia por las empresas y trabajadores para adherirse a las medidas de prevención necesarias para un retorno seguro al trabajo en tiempos de COVID-19.

### I. ALCANCE

Esta guía está dirigida a los productores, distribuidores y consumidores; la microempresas, medianas empresas, grandes empresas y sus clientes los cuales están obligados a cumplir las normas establecida por las autoridades sanitarias con el fin de mitigar la expansión del virus.

## II. JUSTIFICACIÓN

El Gobierno nacional, el ente Rector de la Salud en Panamá Ministerio de Salud, el Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral, el Ministerio de Comercio e Industrias, con la asesoría y colaboración de Salud y Seguridad Ocupacional de la Caja de Seguro Social, han emitido esta guía para facilitar la adherencia a las medidas de salud, higiene y seguridad por parte de las empresas que se encuentran operando total o parcialmente, como para aquellas que sean autorizadas para que inicien su preparación para el retorno al trabajo, en el marco de la entrada en vigor de la Resolución Ministerial DM-137-20 de marzo de 2020, del Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral, y del Ministerio de Salud de Panamá. **“Protocolo para preservar la higiene y la salud en el ámbito laboral para la prevención ante COVID-19”**, y de la preparación del **“Plan para el Retorno a la Normalidad Socioeconómica y Sanitaria Post COVID-19”**.

Nos preparamos para una etapa de la epidemia que resultará crucial en el éxito de la lucha para el control del contagio por COVID-19, de acuerdo con el Centro de Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) “las empresas y empleadores pueden prevenir y desacelerar la propagación del COVID-19...” implementando protocolos de actuación, a partir de planes de salud, seguridad e higiene ocupacional y las guías de prevención y control del COVID-19.

## III. OBJETIVO GENERAL

Establecer los lineamientos para lograr la adherencia de forma estricta por los empresarios, trabajadores y clientes a las medidas de prevención y control ante el riesgo de infección por COVID-19 en los entornos laborales para lograr un retorno al trabajo de forma ordenada, gradual y segura.

## IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer lineamientos integrales de acción, prevención y control para el adecuado abordaje de las medidas frente al riesgo de infección por COVID-19 en las empresas o relacionado con la actividad laboral, sea formal o informal.
- Determinar las acciones y responsabilidades de carácter técnico con enfoque multidisciplinario que sirva como herramienta de consulta para todas las partes interesadas en relación con los procesos de retorno al trabajo frente a COVID-19.
- Aportar esfuerzos conjuntos para reducir el impacto de COVID-19 en el ámbito de la salud de los trabajadores y sociedad en general.



- Tutelar la salud física y mental de los trabajadores expuestos a COVID-19 con el interés de mitigar riesgos psicosociales y evitar agravamiento de las secuelas producto de la actividad laboral.
- Garantizar la dotación de equipos de protección personal e insumos por parte del empleador para cumplimiento de las medidas sanitarias de prevención y control ante COVID-19.
- Señalar la responsabilidad de los trabajadores para el cumplimiento de las medidas de prevención y control recomendadas.

## **V. MEDIDAS SANITARIAS PARA LAS OPERACIONES DE EMPRESAS - COVID-19**

Las empresas deben cumplir los siguientes (5) puntos a desarrollar en los protocolos específicos por sector económico:

1. Organización del Comité especial de salud e higiene para la prevención y atención del COVID-19 en cada institución pública o privada, empresas y sector económico.
  - a. Cumplimiento de los protocolos y guías emitidos por la Autoridad Sanitaria.
2. Medidas de prevención y controles generales para trabajadores, empleadores, clientes, proveedores y visitantes:
  - a. Higiene de manos frecuente: Lavado de manos con agua y jabón y uso de gel alcoholado;
  - b. Uso de mascarillas; etiqueta respiratoria y otras recomendaciones.
  - c. Distanciamiento físico: por lo menos 2 mts. entre personas en sitios públicos y laborales;
  - d. Equipo de protección personal según la actividad de los del puesto de trabajo y riesgos inherentes a los mismos.
  - e. Limpieza y desinfección de áreas y superficies frecuentemente;
  - f. Manejo adecuado de desechos
3. Establecer horarios especiales y restricción del número de personas de manera tal que se guarde la medida de distanciamiento físico de 2 mts., así como otras modalidades como el teletrabajo (para tales efectos emplear medios digitales y tecnológicos);
4. Monitoreo de síntomas de los colaboradores y clientes;
5. Manejo del Estrés laboral



## 1. ORGANIZACIÓN DE COMITÉ ESPECIAL DE SALUD E HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DEL COVID-19 EN CADA INSTITUCIÓN PÚBLICA O PRIVADA, EMPRESAS Y SECTOR ECONÓMICO.

Las empresas crearán un **“Comité Especial de Salud e Higiene para la Prevención y Atención del COVID-19”**, conformada por un mínimo de 2 a 6 trabajadores, dependiendo del tamaño de la empresa, Resolución No. DM-137-2020, de lunes 16 de marzo de 2020.

Este comité es especial, exclusivamente conformado para atender la prevención y atención del virus del COVID-19 dentro de las empresas. El término de funcionamiento del comité será por el tiempo que dure la pandemia por el COVID-19 indicado por la Organización Mundial de la Salud y debidamente confirmado por el Ministerio de Salud.

Las empresas que cuenten con el Comité de Salud, Seguridad e Higiene en el Trabajo de conformidad a lo establecido en el Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene en el Trabajo, estos comités pueden asumir el rol de vigilancia del riesgo biológico que nos atañe en momentos de COVID-19 previa capacitación.

La empresa se compromete a incluir y mantener la prevención del riesgo biológico por COVID-19 dentro de su Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales mediante declaración jurada y esta a su vez inserta en su gestión administrativa cuyos contenidos mínimos son:

- a. Establecer un mecanismo para detectar oportunamente a trabajadores sintomáticos y asintomáticos;
- b. Implementar proceso que defina la metodología y la periodicidad con que se realizarán las pruebas aprobadas por las Autoridades de Salud;
- c. Reportar a las autoridades sanitarias cualquier caso con síntoma de COVID-19;
- d. Comunicación y capacitación de los trabajadores de hábitos de higiene e implementación y actualización de protocolos;
- e. Desarrollo, divulgación y colocación de material alusivo a las medidas de higiene, síntomas, números de contacto, entre otros
- f. Desarrollar una logística oportuna que garantice el equipo de protección individual oportuno y adecuado

En cumplimiento del Artículo No. 246, de la Ley 51 de 27 diciembre de 2005, Orgánica de la Caja de Seguro Social y la Resolución 45,588-JD 2011 del Reglamento General de Prevención de Riesgos, Seguridad e Higiene en el Trabajo.



Toda entidad, institución o empresa debe contar con un Comité especial de salud e higiene para la prevención y control del COVID-19 organizado, que entre sus responsabilidades tendrá:

- a. Revisar el cumplimiento de los protocolos y procedimientos relacionados al control del COVID-19 y su actualización permanente.
- b. Monitorear el cumplimiento de todas las medidas determinadas por la empresa para garantizar la salud de colaboradores y visitantes;
- c. Establecer un mecanismo para detectar oportunamente a trabajadores sintomáticos y asintomáticos;
- d. Implementar proceso que defina la metodología y la periodicidad con que se realizarán las pruebas aprobadas por las Autoridades de Salud;
- e. Reportar a las autoridades sanitarias cualquier sospecha de CoVID-19;
- f. Comunicación y capacitación de colaboradores sobre medidas de prevención y control, hábitos de higiene e implementación y actualización de protocolos;
- g. Desarrollo, divulgación y colocación de material alusivo a las medidas de higiene, síntomas, números de contacto, entre otros.
- h. Mantener la confidencialidad de la información que resulte de los casos de colaboradores afectados por covid-19.

**a. CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS Y GUIAS SANITARIOS EMITIDOS POR LA AUTORIDAD SANITARIA.**

Para una mejor comprensión de cómo se propaga, como está evolucionando y para cumplir con las Medidas de Prevención y Control del COVID-19 visitar el sitio web del Ministerio de Salud de Panamá <http://minsa.gob.pa/coronavirus-covid19> y de la OPS/OMS <https://panama.campusvirtualesp.org/covid-19>.

Cada institución pública o privada, empresas y sector económico debe manejar la información actualizada y oficial del COVID en Panamá y debe contar con las Guías y Protocolos emitidos por el Ministerio de Salud. Tiene la responsabilidad mantener informado sobre la situación del COVID a los colaboradores y los debe capacitar periódicamente sobre el tema y vigilar el estricto cumplimiento de las mismas.

El Comité COVID-19 servirá como un agente supervisor, encargado de revisar y actualizar los protocolos y procedimientos relacionados al control del COVID de la empresa o institución y de monitorear el cumplimiento de todas las medidas determinadas por la empresa para garantizar la salud de colaboradores y clientes coordinando con el enlace regional del ministerio de salud.





## 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL GENERALES:

### a. HIGIENE DE MANOS FRECUENTE: LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN Y USO DE GEL ALCOHOLADO

Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón líquido durante 40-60 segundos, secarse las manos con una toalla de papel y usar la toalla de papel para cerrar el grifo. En caso de que no haya disponible ni agua ni jabón, se puede usar gel alcoholado al 60-95%. Cuando las manos están evidentemente sucias o después de higienizar tres veces seguidas con gel alcoholado debe realizar lavado de manos con agua y jabón.

#### Responsabilidad de los colaboradores:

- Realizar higiene de manos con agua y jabón o desinfectarlas con gel alcoholado cada 30 minutos, o después de cada transacción en el caso de colaboradores con contacto frecuente con los clientes.
- Realizar higiene de manos frecuentemente con agua y jabón o el uso del gel alcoholado. También debe realizarse antes o posterior de tocarse la cara, nariz, ojos o boca, también después de toser o estornudar, antes o después de colocarse y retirarse mascarillas, al tocar superficies de uso común o de alto contacto, o cambio de actividad, así como antes y después de ir al baño a sus necesidades fisiológicas (<https://www.cdc.gov> Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades 2020).
- Todo colaborador debe realizarse higiene de manos: lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarlas con gel alcoholado al llegar y salir de su área de trabajo, baños y cafetería.

#### Responsabilidad de la Empresa:

- Mantener la provisión continua en los servicios sanitarios de los insumos básicos de higiene de manos (agua, jabón líquido, papel toalla, papel higiénico y gel alcoholado de 60 al 95%).
- Se debe garantizar contar con lavamanos con agua, jabón líquido y papel toalla tanto para los colaboradores como para los clientes.
- Colocar dispensadores de gel alcoholado: instalados en las entradas, areras comunes, oficinas, entre otras áreas del establecimiento para que los clientes y colaboradores tenga acceso a la higiene de manos.
- La empresa proveerá productos de higiene en áreas señaladas y baños o áreas sanitarias.
- Entrega de gel alcoholado a los colaboradores.

## **b. USO DE MASCARILLAS, ETIQUETA RESPIRATORIA Y OTRAS RECOMENDACIONES.**

El uso de mascarilla o cubre bocas es fundamental, en el caso de mascarillas de un solo uso estas deben desecharla correctamente para que sea eficaz y para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación incorrectos.

### **Uso correcto de las mascarillas:**

- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara;
- No tocarla mientras se lleve puesta;
- Quitársela con la técnica correcta (desanudándola en la nuca sin tocar su parte frontal);
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución alcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias;
- En cuanto la mascarilla esté húmeda o sucias sustituirla por otra limpia y seca;
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso;
- Desechar inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas.
- Las mascarillas quirúrgicas debe enfatizarse su uso para el personal que por sus actividades tienen contacto cercano o directo sin barreras adicionales.
- En el caso de trabajadores que no tienen contacto cercano directo con clientes y que hacen uso de mascarillas de tela reutilizables, además de seguir las recomendaciones para uso correcto de las mascarillas, estas deben ser lavadas diariamente.

### **Etiqueta respiratoria y otras recomendaciones:**

En aquellos momentos en que no se use mascarilla tales como hora de almuerzo, merienda entre otros se debe cumplir con la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y boca con el ángulo del brazo o con un pañuelo desechable al toser o estornudar, desecharlo en bolsa plástica cerrada doble y realizar higiene de manos.

Todos los trabajadores deben tener acceso a papel toalla y pañuelos desechables.

La empresa debe mantener y suministrar información a los trabajadores y clientes sobre las medidas de prevención y control para COVID, mediante tableros informativos, videos, afiches, volantes, redes sociales, correos electrónicos, entre otros:

- Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón;
- Etiqueta respiratoria;



- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos;
- Importancia de mantener bien ventiladas las áreas de trabajo;
- No tocarse la boca y nariz con las manos.
- No saludar de besos, ni de manos o abrazos;
- Evitar escupir en el suelo y en otras superficies expuestas al medio ambiente.

Si un trabajador presenta signos y síntomas de una infección respiratoria:

- Se recomienda NO ASISTIR a su lugar de trabajo, colóquese una mascarilla para contener las secreciones, busque atención médica y sigas las recomendaciones.

### **Responsabilidad de la Empresa:**

- Entrega de mascarillas diarias a todos los colaboradores.
- Vigilar que todos los colaboradores de las empresas usen las mascarillas correctamente. El uso de mascarillas es obligatorio según lo establecido por las autoridades de salud nacional para todo el personal dentro y fuera del establecimiento y los que han de movilizarse por motivo de sus funciones.
- Contar con una persona o personal de seguridad que vigile que los clientes y personal externo a la tienda cuenten con las mascarillas con el fin de asegurar el ingreso a la tienda con este elemento de protección, para reducir riesgos de contagio.
- Provisión continua de pañuelos desechables para el personal en las áreas tales como comedores, áreas de descansos etc.

### **c. DISTANCIAMIENTO FÍSICO: POR LO MENOS 2 MTS ENTRE PERSONAS EN SITIOS PÚBLICOS Y LABORALES.**

Se controlará la entrada al establecimiento según la capacidad del mismo, de manera que se pueda mantener un perímetro de seguridad alrededor de cada persona (2mts entre personas).

- Distanciamiento de clientes; filas de entrada y cajas. Las tiendas deberán contar con señalización de distanciamiento físico, en las áreas como cajas y el ingreso a las tiendas, puesto que se puede propiciar aglomeraciones, con el fin de prevenir el contagio.
- Los colaboradores deberán monitorear que los clientes mantengan el espacio mínimo de seguridad dentro del establecimiento.

- El personal deberá mantener distanciamiento físico mínimo de 2 mts. entre ellos y los clientes. En el caso de que la distancia sea menor a 2 mts. no debe ser por más de 10 minutos, evite el contacto físico.
  - En los casos que no se pueda mantener esta distancia, como en las cajas (cajera / cliente), se tomarán medidas adicionales de protección o barrera para evitar contagios.
  - Distanciamiento de los colaboradores: Las instalaciones de las tiendas deben contar con señalización de distanciamiento físico, en las áreas que comúnmente pueden tener aglomeraciones por parte de los colaboradores, como los comedores, cajas, puntos de despacho de mercancía, puestos de trabajos grupales, el lugar de marcaciones de la llegada y salida del turno.
  - Se debe mantener distancia de 2 mts. entre cada puesto de trabajo.
  - Limitación de cantidad de personas: Se debe establecer una capacidad máxima de personas para cada área cerrada de la empresa, para cumplir con el distanciamiento físico establecido de 2 mts.
    - Comedores;
    - Salones de reuniones y capacitación;
    - Cafeterías;
    - Puestos de Atención;
    - Bodega.
  - Se establecen turnos escalonados de almuerzo para evitar aglomeración. Colaboradores deberán mantener distancia de 2mts.
  - Se promueve la adopción de tecnologías para minimizar el traspaso de documentos físicos.
    - Manipulación de tarjetas de crédito sólo por el cliente.
    - Sistema de facturación electrónica.
    - Pagos en línea, etc.
- d. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL SEGÚN LA ACTIVIDAD DEL PUESTO DE TRABAJO Y RIESGOS INHERENTES A LOS MISMOS.**
- El uso del equipo de protección personal para prevención el COVID-19 va a depender de la ocupación que tenga cada trabajador o el nivel de riesgo al que se encuentre expuesto. Los casos en los que se deberá utilizar el equipo de protección personal son:
- Cuando el trabajador presente alguno de los síntomas del COVID-19 como tos, fiebre o dificultad para respirar, es necesario que utilice mascarilla e inmediatamente solicitar atención médica a las Autoridades Sanitarias.
  - Cuando por la particularidad del trabajo se tenga exposición a mucho tránsito de personas, clientes, trato directo con aglomeración de personas, etc.; se deberá utilizar obligatoriamente mascarillas o algún método de distancia de 2 metro lineal entre los clientes y los trabajadores.

- En caso donde por la particularidad del trabajo, la persona tenga exposición al polvo, gases, movimiento de cajas, manejo de químicos, pinturas etc.; tendrán que utilizar de forma obligatoria algún tipo de protección respiratoria, mascarillas o respirador que también permitan la recolección de partículas de polvo.
- Los guantes sólo serán necesarios en caso de que por la particularidad de la ocupación de la persona se requiera, tales como manipulación de alimentos, personal de aseo etc. Es importante recordar que el uso de los guantes no sustituye el lavado de manos.
- Se utilizará protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas, o riesgos químicos, biológicos, físicos etc. (por ejemplo: sangre, fluido del cuerpo, secreciones y excreciones).

**NOTA:** No se recomienda el uso de guantes en los colaboradores de las empresas ni en el público en general, salvo aquellos trabajadores de aseo, encargados de limpieza, manipuladores de alimentos o aquellos puestos que lo requieran en función de la exposición a peligros (biológico o químico).

- “El uso de guantes de látex está recomendado para el personal sanitario que atiende pacientes, pero no para el uso cotidiano. La OMS tampoco ha recomendado que las personas usen guantes de manera comunitaria en actividades que no está indicado.
- Los guantes dan una **“falsa sensación de seguridad”**, se recomienda realizar higiene de manos como medida de prevención, después del contacto de superficies.
- El mal uso de los guantes favorece la diseminación de microorganismos a otras superficies y personas.
- **REALICE HIGIENE DE MANOS FRECUENTEMENTE.**

#### **Responsabilidad de los colaboradores**

- Deberán utilizar los equipos de forma racional y segura.
- Deberán utilizar el equipo de protección de acuerdo al nivel de riesgo descrito arriba
- No podrán compartir ningún equipo de protección personal (EPP) tales como guantes, mascarillas, botas y overoles de trabajo.
- Manejo adecuado de los desechos y EPP utilizados.

#### **Responsabilidad de los Empresarios**

- Provisión continua de todos los equipos de protección personal
- Suministrar a sus trabajadores el EPP dependiendo de sus necesidades;
- Vigilar que los trabajadores utilicen los equipos de protección personal de forma racional y segura.
- Capacitar a los trabajadores sobre el uso correcto de los equipos de protección personal.

### e. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES FRECUENTEMENTE

Una de las medidas básicas para prevenir enfermarnos es realizar frecuentemente la limpieza y desinfección de las superficies de nuestros entornos. Está comprobado que los microorganismos permanecen vivos en las superficies por lo que este proceso es importante para cuidarnos y cuidar a los demás.

#### Se recomienda:

- Limpieza y desinfección diaria de todas las áreas, incluyendo pisos, baños, cocinas etc
- Limpieza y desinfección de puestos de trabajo y áreas de atención (recetario, puestos de recepción y entrega de mercancías, cajas, áreas de envoltura, en mostrador de recetario, mostradores de recibo y entrega de mercancías, cajas, envoltura, joyería, cosméticos finos y perfumería, teléfonos, tiquete de la paquetera, sillas de espera y superficies de trabajo etc.), y cualquier otra superficie de alto contacto cada 2 horas.
- Limpieza y desinfectante de otras superficies de alto contacto: cada 2 horas en manijas o cerraduras de las puertas, agarraderos o baranda de escaleras, grifos de lavamanos y fregador, neveras, palanca de inodoros. agarraderos, botones de acceso de las puertas, barandas, pasamanos, teclados del microondas.
- Limpieza y desinfección profunda, cada dos semanas.
- Limpieza y desinfección diaria de los vehículos de transporte de la empresa, de los vehículos de reparto a domicilio, recipientes de transportes (envase térmico, canastas, bolsas, cajas, o cualquier otro recipiente). Desinfección entre entregas de los envases térmicos, cajas o canastas empleados en las entregas.
- NOTA: La Frecuencia de limpieza de estos vehículos será determinada en base a: frecuencia de entrega, tipo de producto entregado, presencia de derrames etc.

**Limpiar y desinfectar** frecuentemente las superficies en contacto o cercanas a las personas así como baños, servicios y las superficies del entorno como son los objetos de uso común y superficies de alto contacto (que se tocan frecuentemente), como perillas de puertas, grifos de lavamanos, rejas, barandales (pasa manos), palanca de descarga de los baños, teléfonos, interruptores, superficies de los escritorios, interruptores de luz, teléfonos, y cualquier otra superficie con que se tenga contacto frecuente. Establecer una bitácora para la verificación del cumplimiento.

Este proceso involucra tres pasos básicos que deben realizarse en el siguiente orden: Limpieza, Enjuague y secado y Desinfección

1. **Limpieza:** La limpieza de estas superficies debe realizarse con agua, jabón o detergente y paño limpio.
2. **Enjuague y secado:** con agua y espere que seque.
3. **Desinfección:** Posterior a la limpieza aplicar un desinfectante y dejar secar.



**Desinfectantes recomendados:** compuestos clorados - hipoclorito de sodio (Cloro) al 5.25% o al 3.5% en una dilución de 0.05%, alcohol al 70%, peróxido de hidrógeno o compuestos de amonio cuaternario.

<b>PREPARACION DE DILUCIONES CON HIPOCLORITO DE SODIO O CLORO COMERCIAL</b>		
<b>% DE DILUCION</b>	Presentación comercial de Cloro al 5 - 5.25% <b>MEZCLE</b>	Presentación comercial de Cloro al 3 - 3.5% <b>MEZCLE</b>
0.05% (500ppm)	1 parte de cloro + 99 partes de agua (10 ml de cloro + 990 ml de agua).	1 parte de cloro + 69 partes de agua (15 ml de cloro + 985 ml de agua).
<b>PREPARELO EN CASA</b>	<b>1 CUCHARADA DE CLORO EN 1 LITRO DE AGUA</b>	<b>2 CUCHARADAS DE CLORO EN 1 LITRO DE AGUA</b>

**"Parte"** puede ser utilizado para cualquier unidad de medida (litro, galones, etc), o utilizando cualquier medidor (taza, vaso, botella, frasco, garrafón, etc).

**Observación el Hipoclorito de Sodio debe ser preparado y utilizado inmediatamente, no guardar después de diluido ya que pierde su efectividad después de 12 horas.**

No mezclar cloro con otros productos químicos, es tóxico y el cloro pierde su efecto desinfectante. No mezclar con desinfectantes.

En casos donde la superficie tenga contraindicaciones técnicas por el fabricante para el uso del Cloro (ejemplo: computadoras) se podrán utilizar en su defecto alcohol al 70% u otro desinfectante recomendado por el fabricante o de uso doméstico.

- Al realizar labores de limpieza y desinfección el personal deberá utilizar EPP (calzado cerrado, en aquellos lugares en donde se prevea el contacto de grandes volúmenes de agua utilizar calzado impermeable, gafas de protección ocular, guantes, batas o delantal) y al finalizar lavarse las manos con agua y jabón.
- Recordar higiene de manos antes y después de colocar y retirar cualquier equipo de protección personal.
- Se recomienda que el personal de aseo **NO REALICE** el barrido en seco. En su lugar, que realice barrido húmedo con el trapeador o mopa y utilice los productos recomendados para el ambiente de oficinas. (Guía rápida para la limpieza y desinfección de superficies y objetos en el hogar, escuelas, entornos laborales y otros entornos públicos, paquete normativo del Ministerio de Salud 2020).

**NOTA:** Cuando se vaya a realizar limpieza de áreas donde estuvieron personas sospechosas o confirmadas de COVID-19 es importante que estas áreas estén bien ventiladas, para minimizar el riesgo de las personas que realizarán estas labores. **Ver guía de limpieza y desinfección de superficies donde estuvieron personas sospechosas o confirmadas por covid-19 (oficinas, salones de clase, empresas, habitaciones, entre otros)** en [www.minsa.gob.pa](http://www.minsa.gob.pa).

#### f. MANEJO DE DESECHOS

Al usar mascarilla de un solo uso, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación del EPP.

Se recomienda un manejo diferenciado de los desechos tales como: las mascarillas, al igual que desechos posiblemente contaminados como pañuelos desechables, gasas con secreciones, guantes sucios. Deben colocarse en doble bolsa y recipiente cerrado, procurar hacer desinfección de los mismos.

### 3. ESTABLECER HORARIOS ESPECIALES Y RESTRICCIÓN DE NÚMERO DE PERSONAS, ASÍ COMO OTRAS MODALIDADES COMO EL TELETRABAJO.

Se establecen políticas de trabajo para todos aquellos que por razón de sus funciones deban estar presentes físicamente en puntos de venta. En caso de que el personal de tienda deberá laborar presencialmente.

- Para los roles presenciales evitar personal de grupos vulnerables (colaboradores adultos mayores de 60 años, trabajadores con comorbilidad, mujeres embarazadas etc.) para los cuales se podrá considerar la modalidad del teletrabajo;
- El retorno al trabajo será gradual y programado, para lo cual se pueden establecer horarios especiales donde no hayan entrelace de turnos, para disminuir el riesgo;
- En el caso de trabajadores vulnerables pueden hacer uso de vacaciones acumuladas.
- En caso de ser necesaria la modificación temporal de la jornada de trabajo esta se realizará con base al Artículo 159 del Código de Trabajo y el Decreto Ejecutivo No. 71 de 13 de marzo de 2020.

Control de acceso o entrada de clientes al establecimiento, para evitar las aglomeraciones. Estos controles se establecen en la entrada del establecimiento, donde la persona encargada de la misma llevará un control de ingreso, organizará las filas respectivas con distanciamiento según señalización y permitirá el ingreso de los clientes para no generar aglomeraciones dentro del establecimiento.



#### 4. MONITOREO DE SÍNTOMAS DE LOS COLABORADORES Y CLIENTES

Toma de temperatura al ingreso del establecimiento con el fin de determinar síntomas iniciales del COVID-19. Se debe tomar diariamente al inicio de la jornada la temperatura a todos los colaboradores, llevando un registro de la temperatura y que síntomas adicionales presentan relacionados con el COVID-19, también se recomienda realizar un monitoreo aleatorio en distintos departamentos durante el día.

Si la temperatura está por arriba de 38 °C o más, el caso será comunicado a las autoridades (169, ROSA), deberá ser remitido a la instalación de salud que corresponda.

Toma de la temperatura a los clientes, visitantes, proveedores o personal foráneo que deban entrar al establecimiento, en el punto de entrada. Si la misma está por arriba de 38 °C, no se le permitirá el ingreso al establecimiento y deberá ser remitido a la instalación de salud que corresponda, o llamar al 169 o ROSA.

Al ingresar se medirá la temperatura del cliente, proveedor de servicio o personal utilizando un termómetro sin contacto, mediante los siguientes pasos:

- a. El sensor infrarrojo debe estar limpio.
- b. La toma de la persona debe realizarse bajo techo.
- c. Coloque el extremo de medición en la región situada aproximadamente 1 cm de la frente preferiblemente encima del centro de la ceja, sin llegar al contacto. Espere aproximadamente 3 segundos.
- d. Use un algodón o una gasa impregnada en alcohol (isopropílico 70%) para limpiar parte exterior del termómetro y el extremo de medición, al final de la jornada.

Los jefes de las áreas deben informar a Recursos Humanos en caso de identificar a algún colaborador con síntomas (fiebre, tos seca persistente, dificultad para respirar o también recurrencia de síntomas como dolores de cabeza, cansancio, dolor de garganta o goteo nasal).

- a. Los casos sospechosos identificados serán comunicados al 169 o ROSA para su debido seguimiento y control, coordinar su atención con el Centro de Salud o policlínica más cercano.
- b. El personal asignado al Comité COVID realizará la investigación del trabajador con síntomas, indagará si ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas por COVID-19.
- c. Seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud en caso de detección de casos positivos.



- d. Bitácora de incapacidades y ausencias para dar seguimiento a colaboradores que reportan síntomas de COVID-19.
- e. Se establecerá un mecanismo de coordinación entre el MINSA y CSS y la Empresa – Comité COVID-19 para la notificación y medidas a tomar en caso de colaboradores con COVID-19.

## **5. MANEJO ESTRÉS LABORAL**

Tener la presencia de casos de COVID-19 causa estrés en la sociedad y esto repercute directamente en el estrés laboral; es por esto, que los empleadores le permitirán a sus trabajadores tomar pequeñas pausas activas laboral durante la jornada laboral con el objetivo de realizar ejercicios de estiramiento, respiración, buscar agua para hidratarse, ir al baño, etc., también podrán implementarse otro tipo de estrategias de apoyo psicológico. Esto permitirá que exista buena armonía dentro de la organización. Ver ANEXO 3: Pausa Activa Laboral



## VI. ANEXOS

## ANEXO 1: LAVADO DE LA MANOS CON AGUA Y JABÓN

**Lavarse las manos**  
con agua y jabón es una de  
las maneras más efectivas para evitar  
**enfermedades**



Mójate las manos con agua limpia de la pluma, del pozo o del tanque



Restriégate las manos con agua y jabón por 20 segundos. Elimina el sucio debajo de las uñas.



Enjuágate las manos con agua de la pluma, del pozo o del tanque.



Sécate las manos con una toalla o papel desechable



Utiliza el papel desechable para cerrar la llave del agua.



Al salir del baño, abre la puerta con ese mismo papel desechable y tíralo

## ANEXO 2: ETIQUETA RESPIRATORIA

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD - OPS

### Higiene respiratoria y etiqueta de la tos

Para ayudar a prevenir la transmisión de todas las infecciones respiratorias, incluida la infección por influenza, todos los pacientes que se presentan a los establecimientos sanitarios con fiebre o síntomas respiratorios deben tomar medidas de higiene respiratoria y etiqueta de la tos

### ANEXO 3: PAUSA ACTIVA LABORAL

#### ¿Qué es pausa laboral?

Consiste en una serie de movimientos que incluye estiramiento y calentamiento, que han sido diseñados para ser realizados antes, durante y después de la jornada laboral.

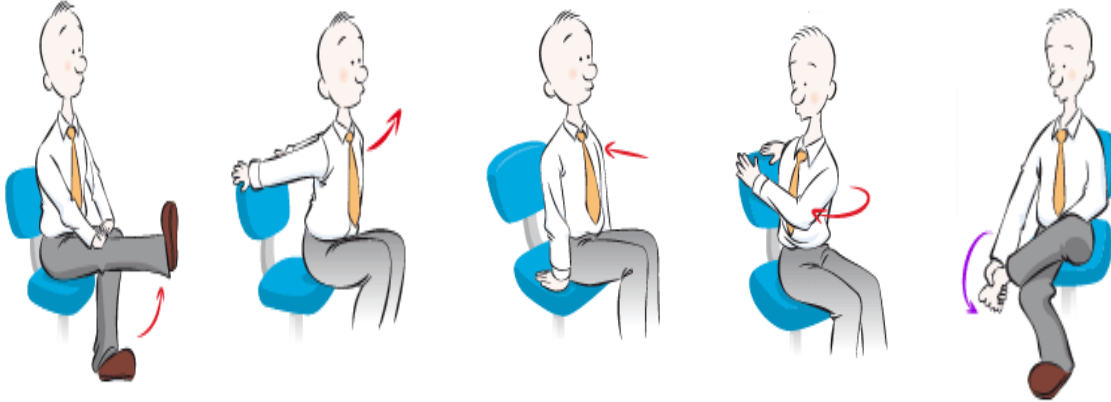
Su importancia es disminuir el riesgo de presentar una lesión o trastorno musculoesquelético para así aumentar la eficacia y confort en el trabajo.

Esta actividad es muy eficaz para aliviar el estrés, reducir la inactividad física y el sedentarismo, y así aumentar la moral de los trabajadores, prevenir lesiones posturales causadas por los movimientos y esfuerzos repetitivos como consecuencia del trabajo.

#### Ejercicios de cuello y hombros

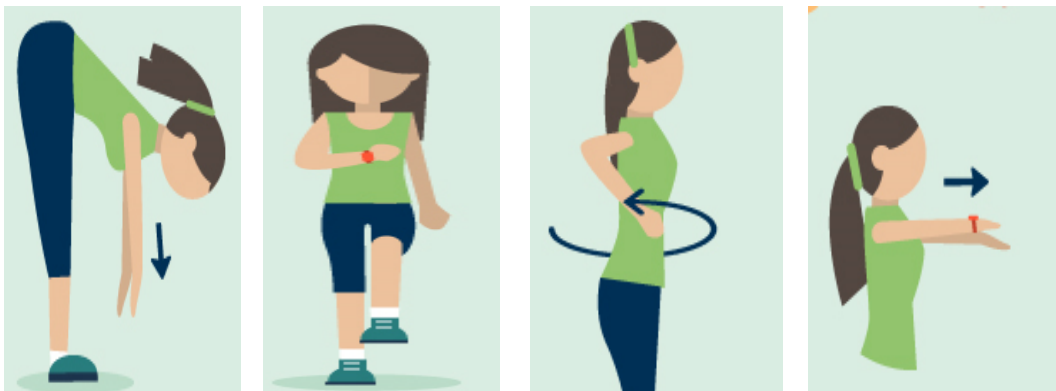


## Ejercicio en posición sentado



## Beneficio de la Pausa Laboral

- Reducen la tensión muscular.
- Previene lesiones osteomusculares.
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejoran la atención y la concentración.
- Mejoran la postura.





## ANEXO 4: MODELO ACTA DE CONFORMACIÓN DE COMITÉS

### DOCUMENTO PARA REGISTRAR LA CONFORMACIÓN DE LOS COMITÉ DE SALUD E HIGIENE

#### DATOS DE LA EMPRESA:

<b>Nombre o razón Social</b>	
<b>Dirección de la empresa</b>	
<b>Nº Patronal</b>	
<b>Teléfono</b>	

#### DATOS DE LOS MIEMBROS DEL COMITÉ DE SALUD E HIGIENE

<b>Nombre de los representantes</b>	<b>Cargo</b>	<b>Firma</b>

Dado en la ciudad de Panamá a los \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



## ANEXO 5: PROPUESTA DE MATRIZ DE LLENADO

### MEDIDAS SANITARIAS PARA LAS OPERACIONES DE EMPRESAS DURANTE Y POST COVID-19

ASPECTOS	MEDIDAS
GENERALES	•
COMITÉ COVID-19	•
CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS Y GUIAS SANITARIOS	•
HIGIENE DE MANOS FRECUENTE	•
USO DE MASCARILLAS, ETIQUETA RESPIRATORIA Y OTRAS MEDIDAS	•
DISTANCIAMIENTO FISICO	•
USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	•
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES	•
MANEJO DE DESECHOS	•
HORARIOS ESPECIALES Y RESTRICCIÓN DE NÚMERO DE PERSONAS, - TELETRABAJO	•
CONTROL DE SÍNTOMAS DE LOS COLABORADORES Y CLIENTES	
COMPROMISO DE LA EMPRESA	•





## VII.- REFERENCIAS

- <http://minsa.gob.pa/coronavirus-covid19>
- <https://panama.campusvirtualesp.org/covid-19>
- Circular 27/DE/089/DGSP-MS del 27 de marzo de 2020.
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades 2020  
<https://www.cdc.gov>
- Circular No. 019/DGSP-DISSP del 27 de marzo de 2020.
- Resolución No. DM-137-2020, de lunes 17 de marzo de 2020