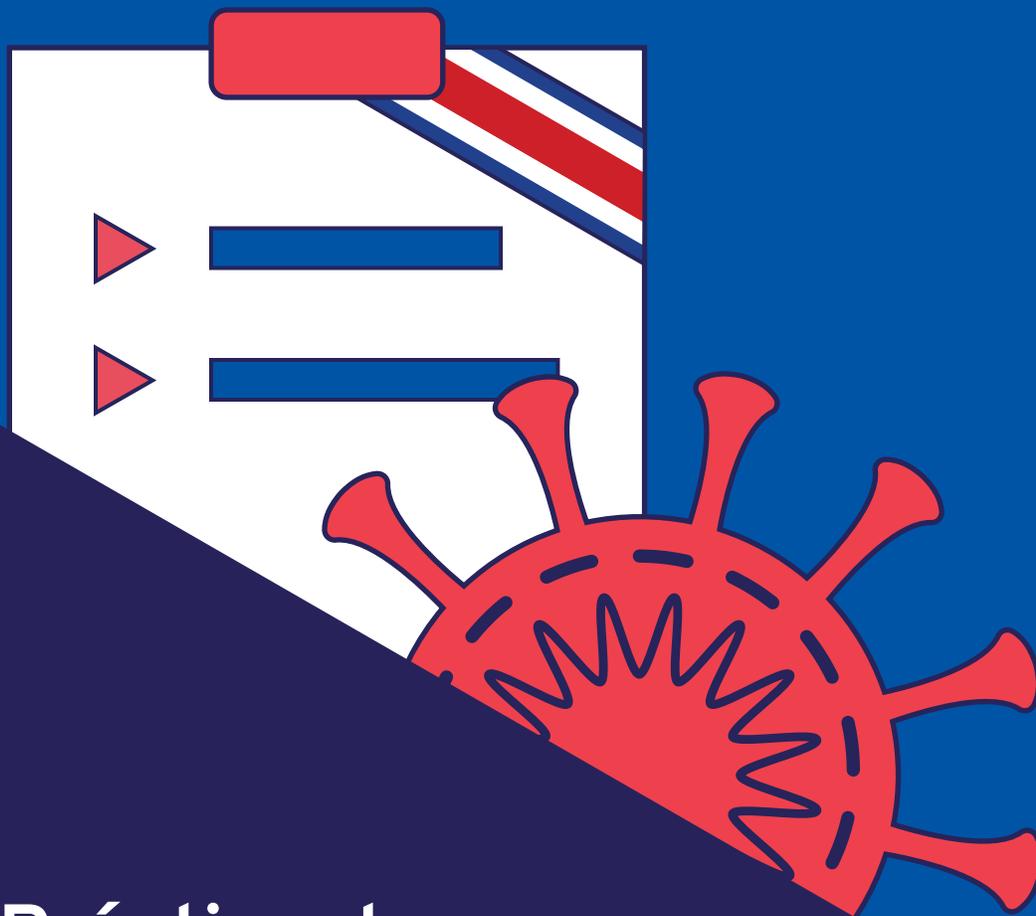




Organización  
Internacional  
del Trabajo



## ▶ **Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST)**

Prevención y mitigación  
del COVID-19 en los lugares  
de Trabajo en Costa Rica





Organización  
Internacional  
del Trabajo

## ▶ **Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST)**

Prevención y mitigación  
del COVID-19 en los lugares  
de Trabajo en Costa Rica

Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2020  
Primera edición 2020

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a [rights@ilo.org](mailto:rights@ilo.org), solicitudes que serán bien acogidas. Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les hayan expedido con ese fin. En [www.ifrro.org](http://www.ifrro.org) puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

---

OIT

Guía Práctica de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST). Prevención y mitigación del Covid-19 en los lugares de Trabajo en Costa Rica.

Oficina de la OIT para América Central, Haití, Panamá y República Dominicana. 2020

Seguridad en el trabajo, Salud en el trabajo, Plan higiene y seguridad, Covid-19, Guía, Costa Rica

9789220322321 (Web PDF)

15.06

Datos de catalogación de la OIT

---

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la OIT las sancione. Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Para más información sobre las publicaciones y los productos digitales de la OIT, visite nuestro sitio web: [ilo.org/publns](http://ilo.org/publns).

**Créditos:**

Elaboración de la guía: Dagoberto Rojas

Coordinación: Juan Ignacio Castillo

Revisión técnica: Fernando García

Supervisión general: Carmen Moreno

Diseño y diagramación: El Domo

## ADVERTENCIA

El uso del lenguaje que no discrimine, ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en nuestro idioma. En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.



## Contenido

---

<b>I. Justificación</b> .....	<b>8</b>
<b>II. Introducción</b> .....	<b>10</b>
<b>III. Objetivos</b> .....	<b>12</b>
<b>IV. Información general sobre COVID-19</b> .....	<b>13</b>
¿Qué es el COVID-19? .....	13
Sintomatología .....	13
Formas de contagio .....	14
Principales personas en riesgo .....	15
Tratamiento para COVID-19 .....	15
<b>V. Marco normativo internacional y nacional sobre seguridad y salud en el trabajo</b> .....	<b>16</b>
<b>VI. Implementación del Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19</b> .....	<b>18</b>
6.1. Política .....	19
6.2. Organización .....	20
6.3. Planificación y aplicación.....	22
Paso N°1: Describir el lugar de trabajo .....	23
Paso N°2: Caracterizar grupos de interés .....	24
Paso N°3: Identificar y evaluar los riesgos en el lugar de trabajo .....	25
Paso N°4: Definir las medidas de prevención y mitigación .....	31
Paso N°5: Cronograma de trabajo e implementación .....	41
6.4. Evaluación y seguimineto .....	43
<b>VII. Anexos o recursos complementarios</b> .....	<b>47</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>56</b>

# I. Justificación

El mundo del trabajo se ve profundamente afectado por la pandemia mundial del coronavirus SARS-CoV-2 que causa la enfermedad COVID-19. Además de ser una amenaza para la salud pública, las perturbaciones a nivel económico y social ponen en peligro los medios de vida a largo plazo y el bienestar de millones de personas. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y sus mandantes –gobiernos, personas trabajadoras y empleadores– tendrán un papel decisivo en la lucha contra el brote, pues han de velar por la seguridad y salud de las personas trabajadoras y la sostenibilidad de los puestos de trabajo y las empresas que tienen que seguir produciendo.

La OIT promueve políticas para garantizar el Trabajo Decente en el mediano plazo –como la recuperación del empleo, el fortalecimiento de la protección social, y la promoción del diálogo social y la salud y seguridad en el trabajo–. Pero de igual manera, se requiere generar información en el corto plazo sobre la pandemia del COVID-19 y su impacto en las condiciones de trabajo de aquellas instituciones públicas y organizaciones privadas que desarrollan en la actualidad actividades esenciales en sectores como salud, transporte, alimentación.

Para reducir el impacto de la pandemia de COVID-19 es importante contar con instrumentos de información pertinente sobre las características de esta, y las medidas que deben implementarse en los lugares de trabajo<sup>1</sup>, para proteger la salud de las personas trabajadoras y para que las empresas puedan preservar puestos de trabajo y mantener ingresos y salarios en condiciones estables; y así como, para contribuir con los gobiernos a cumplir con lineamientos específicos para prevenir y contener la COVID-19 como parte de las medidas de la promoción de la salud en el marco de la seguridad y salud en el trabajo.

---

1. Lugar de trabajo: Área física a la que las personas trabajadoras han de ir o en la que deben permanecer por razones de trabajo efectuado bajo el control de una persona empleadora. Directrices OIT relativas a los sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, ILO-OSH 2001 Ginebra.

La Guía fue diseñada a partir de lo descrito en las Directrices de la OIT relativas a los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo y la experiencia de otros instrumentos elaborados, específicamente la herramienta de gestión "Lista de Comprobación para la prevención y mitigación de la COVID-19 en el Trabajo" y de la Oficina de Actividades para los Empleadores (ACTEMP) la Guía "Cómo gestionar el lugar de trabajo durante la crisis de la COVID-19: Una guía para los Empleadores". Además tiene como referente para la acción sindical la Guía elaborada por la Oficina de Actividades para los Trabajadores (ACTRAV), denominada "Recomendación núm. 205 sobre Empleo y trabajo decente para la paz y la resiliencia: ¿qué papel desempeñan los sindicatos?" cuyo objetivo es ayudar a las personas trabajadoras y sus organizaciones a posicionarse con respecto a conflictos y desastres, con el propósito de contribuir a la prevención, recuperación, paz y resiliencia frente a conflictos como a desastres.

A su vez, la Guía se sustenta en las directrices relativas a los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo de la OIT (ILO-OSH 2001), del Departamento de Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH)], las cuales son una herramienta para el mejoramiento continuo de la salud y seguridad en las organizaciones.

Por lo tanto, se considera necesario desarrollar una guía sobre las acciones de prevención y mitigación de COVID-19 de la emergencia nacional declarada por la pandemia, que sirva como instrumento de consulta y referencia para las cámaras empresariales, las organizaciones laborales, las instituciones del Estado, las comisiones sectoriales de productividad y otros actores sociales que trabajan en la atención de la emergencia sanitaria, la reactivación y continuidad de los lugares de trabajo.

## II. Introducción

La **Guía práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para la prevención y mitigación de COVID-19 en los lugares de trabajo en Costa Rica**, brinda información clara que permitirá desarrollar acciones concretas ante la epidemia<sup>2</sup>, de manera que se reconozcan y atiendan los riesgos específicos a los que se pueden exponer las personas trabajadoras en los lugares de trabajo; así como las posibles fuentes de exposición, las medidas preventivas y de mitigación y otros aspectos relacionados con la enfermedad.

Es importante resaltar que durante una situación de emergencia sanitaria como en el caso de esta epidemia, es prioridad para el país proteger la salud y seguridad de las personas trabajadoras y disponer de protocolos específicos para la reactivación y continuidad de las actividades productivas. En este caso, las acciones de prevención y mitigación para COVID-19 entran dentro de las actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo y complementan las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se tienen implementadas y que tienen en consideración con los Convenios de la Organización Internacional del Trabajo y la legislación nacional vigente aplicable a las empresas de las diferentes actividades económicas.

La Guía Práctica de Seguridad y Salud en el Trabajo para la prevención de COVID-19 en los lugares de trabajo de Costa Rica, fue diseñada para ser aplicada a todo tipo de actividad económica a excepción de aquellos lugares de trabajo donde se encuentra personal de salud (hospitales, laboratorios, clínicas, centros de salud), debido a que existen protocolos y lineamientos específicos de la OMS para proteger este personal.

La Guía brinda información general para el conocimiento de la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, describe el marco normativo y los lineamientos de aplicación obligatoria asociados a la COVID-19 para todas las empresas (Micro, Pequeñas, Medianas y Grandes empresas) que operan a lo extenso del territorio nacional, proporciona los elementos de seguridad y salud para la efectiva elaboración e implementación de un **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo**.

---

2. Pandemia: Es la propagación mundial de una nueva enfermedad epidémica que ataca muchos países o muchos individuos a lo largo de un área geográficamente extensa. Una epidemia es la presencia de una enfermedad con frecuencia inusualmente mayor dentro de un área geográfica o un determinado país y durante un periodo de tiempo.

La Guía brinda información sobre los pasos a seguir para la elaboración del **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19** en el marco de la política y las acciones relativas a la seguridad y salud en el lugar de trabajo, que incluyen la creación de un equipo de trabajo con responsabilidades, la definición de los grupos de interés, la identificación de los riesgos, la definición de las medidas de prevención y mitigación, la elaboración del cronograma de trabajo (actividades, recursos, responsables, fechas de cumplimiento) los mecanismos de seguimiento y la evaluación del Plan.

Finalmente, la Guía podrá ser utilizada como una herramienta de referencia y consulta para desarrollar en los lugares de trabajo sus propios protocolos de prevención y mitigación por COVID-19 de conformidad con sus necesidades y condiciones, la complejidad y características particulares de las tareas que se realizan en cada sector, de manera que les faciliten los procesos de reactivación y continuidad de las actividades productivas.

# III. Objetivos

## ▶ Objetivo general

---

Desarrollar una herramienta Práctica para la identificación de los riesgos y la definición de las acciones de prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo.

## ▶ Objetivos específicos

---

1

Dar a conocer información general sobre la enfermedad COVID-19 y cómo prevenir y mitigar el contagio en los lugares de trabajo.

2

Conocer el marco normativo y lineamientos de aplicación obligatoria asociados a COVID-19 en todos los lugares de trabajo que desarrollan operaciones en el territorio nacional.

3

Brindar elementos fundamentales en materia de seguridad y salud para la implementación de acciones de prevención y mitigación ante el riesgo de COVID-19 en los lugares de trabajo.

## IV. Información general sobre COVID-19

### ▶ ¿Qué es la COVID-19?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad respiratoria nueva causada por el coronavirus (SARS-CoV-2) que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente la propagación se da de persona a persona, a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

### ▶ Sintomatología

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio, tos seca, malestar general, dolor de cabeza. Algunas personas contagiadas pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta, diarrea o dificultad para respirar. Recientemente se han adicionado síntomas como la pérdida del olfato (*Anosmia*) y cambio en la percepción del gusto (*Disgeusia*).



Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, pero pueden transmitir el virus a otras personas. La mayoría de las personas que contraen la enfermedad presentan síntomas leves y se recuperan.

Alrededor del 80% se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial, 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 tiene dificultad para respirar, desarrolla una enfermedad grave y puede requerir atención hospitalaria. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.

## ► Formas de contagio

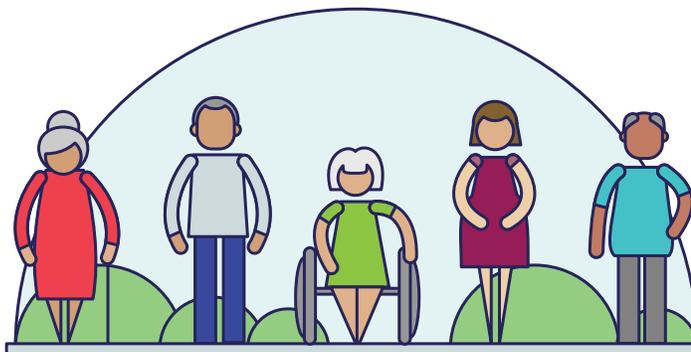


## ▶ Principales personas en riesgo

---

El contagio por COVID-19 pone en condiciones de mayor vulnerabilidad o riesgo a las siguientes personas:

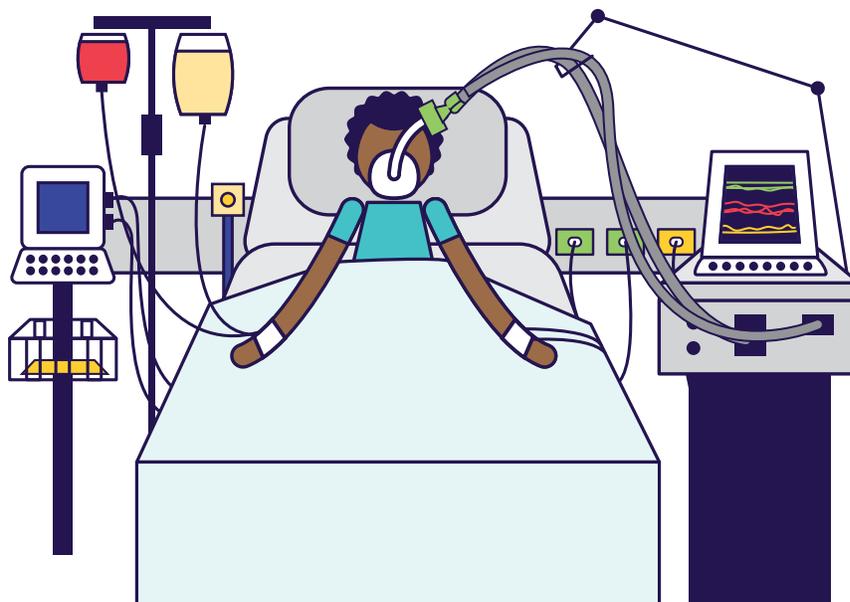
- Las personas adultas mayores de 60 años.
- Las personas que cuentan con enfermedades preexistentes como diabetes, hipertensión, enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Las personas con inmunosupresión (cáncer, VIH).
- Las mujeres embarazadas.



## ▶ Tratamiento para COVID-19

---

Actualmente **no existe una vacuna o tratamiento específico** para las personas con COVID-19, únicamente se tratan los síntomas y, los casos de mayor gravedad pueden ser hospitalizados y requerir oxígeno suplementario y ventilación mecánica.





## V. Marco normativo internacional y nacional sobre seguridad y salud en el trabajo

La Organización Internacional del Trabajo en el contexto de la enfermedad COVID-19 promueve el respeto de las Normas Internacionales del Trabajo y constituye una garantía de que las personas trabajadoras, las personas empleadoras y los gobiernos mantienen condiciones de trabajo decente mientras enfrentan la pandemia.

Las normas internacionales del trabajo, promueven un enfoque centrado en las personas para abordar la crisis y el período de recuperación posterior, permite identificar las categorías específicas personas trabajadoras, y fomenta una cultura de diálogo social y de cooperación en el lugar de trabajo. Responden a la evolución del mundo del trabajo y tienen el propósito de proteger a las personas trabajadoras, teniendo presentes las necesidades de las empresas sostenibles. La presente guía se basa en una serie de Convenios Fundamentales y Técnicos, así como Recomendaciones, que enuncian los principios y derechos fundamentales en el trabajo en los que se enmarca la enfermedad de la COVID-19.

A su vez, la Guía se sustenta en las directrices de los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en la organización, del departamento de Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo (LABADMIN/OSH), las cuales establecen que el cumplimiento de los requerimientos conforme a las leyes y reglamentaciones nacionales, son la responsabilidad y deber de la persona empleadora, quien debe mostrar un liderazgo y compromiso firme con respecto a las actividades de seguridad y salud en la organización.

En Costa Rica debido a la situación de la emergencia sanitaria provocada por COVID-19 se determinó una declaratoria de estado de emergencia en el territorio nacional, haciéndose necesario la implementación de acciones de prevención y mitigación en todos los lugares de trabajo de manera que se garantice la seguridad y salud de las poblaciones expuestas en las Micro, Pequeñas, Medianas y Grandes empresas.

En cumplimiento de lo establecido en la Constitución política de la República de Costa Rica y en el contexto internacional y nacional es necesario aplicar en todos los lugares de trabajo las normas y lineamientos emitidos por las autoridades sanitarias.

A continuación, se describen los principales Convenios de la OIT<sup>3</sup>, leyes, reglamentos, lineamientos, resoluciones y acuerdos a considerar para la implementación de acciones de prevención y mitigación en los lugares de trabajo:

- Convenio sobre la seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (num. 155) y su respectiva Recomendación, Num. 164.
- Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985 (num. 161) y su respectiva Recomendación, Num. 171.
- Ley General de Salud.
- Ley de Riesgos del Trabajo.
- Decreto de Estado de emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, debido a la situación de emergencia sanitaria por la enfermedad COVID-19 (Nº42227-MP-S).
- Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo (Nº1-MTSS).
- Reglamento Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional (Nº 39408-MTSS).
- Lineamientos generales para propietarios y administradores(as) de Centros de Trabajo por Coronavirus COVID-19 del Ministerio de Salud (versión 4 del 20 de marzo, 2020).
- Lineamientos generales para propietarios (as) y administradores (as) de transporte público de personas a nivel nacional (buses, taxis, porteadores, lanchas, trenes y similares) en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) del Ministerio de Salud (versión 2 del 20 de marzo, 2020).
- Lineamientos generales para cadenas comerciales, supermercados y abastecedores (minisúper) debido a la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19) del Ministerio de Salud (versión 1 del 23 de marzo del 2020).
- Lineamientos generales para oficinas con atención al público (bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) del Ministerio de Salud (versión 1 del 17 de marzo del 2020).
- Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio de la COVID-19 del Ministerio de Salud (versión 01 del 27 de abril, 2020).
- Resolución MS-DM-3854-2020, para prevenir y mitigar el riesgo o daño a la salud pública y atender el estado de emergencia nacional por COVID-19 del Ministerio de Salud (27 de abril, 2020).

---

3. Para una visión integral de las Normas Internacionales del Trabajo referidas al COVID-19 ver Anexo I (página 53).

- Directriz MTSS-42317 Activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros de trabajo por parte de las Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional ante el COVID-19 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (20 de abril, 2020).
- Lineamientos técnicos para la prevención del COVID-19 en las plantas procesadoras de alimentos del Ministerio de Salud (versión 2 del 30 de abril, 2020).
- Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19 del Ministerio de Salud (versión 3 del 30 de abril, 2020).
- Documento Normativo INTE/DN-MP-S- 19:2020: Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación de Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19.

## VI. Implementación del Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19

El desarrollo del Plan tiene como objetivo **implementar las acciones necesarias** para la prevención y mitigación de la enfermedad COVID-19 en los lugares de trabajo.

En este sentido la guía orienta para disponer en los lugares de trabajo de planes de preparación y respuesta para las actividades esenciales que se continúan desarrollando durante la emergencia ocasionada por la pandemia (transporte público, agricultura, supermercados y servicio a domicilio, servicio de recolección de basura, limpieza de calles y áreas públicas, preparación de alimentos y entrega de comida express, trabajo doméstico, servicios de salud y otros asociados). Además, el Plan permite acompañar los procesos de reactivación y continuidad de las actividades productivas de todos los sectores de la economía que se han visto enormemente afectados por la pandemia (industria, construcción, turismo, servicios públicos y privados, centros de llamadas, otros) de manera que dispongan de protocolos específicos sobre COVID-19 que faciliten estos procesos.

Las acciones del Plan se revisarán y ajustarán en forma periódica según la evolución epidemiológica de la enfermedad y la fase de alerta, basándose en las fuentes oficiales de información de la Organización Mundial de la Salud y el **Ministerio de Salud** de Costa Rica.

A continuación, se describen las **acciones generales (política, organización, planificación aplicación, evaluación y seguimiento)**, que se deben incluir en el **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo.**



## ▶ 6.1 Política

---

Incorporar en la **política de seguridad y salud en el trabajo** el compromiso y responsabilidad de la persona empleadora para **reducir el riesgo de exposición y la transmisión** del coronavirus (COVID-19), como parte de las medidas de promoción de la salud en el trabajo, de manera que se garantice la salud y seguridad de las personas en el lugar de trabajo.

Las empresas o lugares de trabajo que cuenten con negociaciones colectivas vigentes, pueden fortalecer su cobertura y beneficios para la empresa y las personas trabajadoras, mediante la implementación efectiva de cláusulas de seguridad y salud ocupacional.

La OIT promueve el diálogo social en las empresas, ponderando la utilidad de la negociación colectiva para el bienestar colectivo y la estabilidad en el lugar de trabajo.

Las responsabilidades o acciones de las personas empleadoras, para cumplir con la política anteriormente descrita, serán como mínimo las siguientes:

- Comunicar a todas las personas trabajadoras la política de seguridad y salud y asignar las responsabilidades en el marco de la emergencia nacional declarada por la pandemia.
- Evaluar los riesgos e implementar las medidas de prevención y mitigación para brindar a las personas trabajadoras adecuadas condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo.
- Brindar instrucciones a todas las jefaturas y personas trabajadoras sobre la importancia y obligatoriedad de cumplir con las medidas de prevención y mitigación durante la emergencia y en los procesos de reactivación y continuidad de los lugares de trabajo.

- Implementar un mecanismo de comunicación interna para mantener informadas a las personas del lugar de trabajo sobre las medidas que surjan por parte de las autoridades sanitarias y reportar a las instituciones de salud la información que estos soliciten con base en los lineamientos oficiales.

## ▶ 6.2. Organización

---

La estructura organizacional que se encargará de la gestión del riesgo ocasionado por la enfermedad COVID-19 en el lugar de trabajo, va a depender del tamaño y las características de cada empresa, el número de personas trabajadoras y otras particularidades propias de la operación de las mismas.

En este sentido se recomienda crear un **grupo de trabajo (Comité de Gestión COVID-19)**, donde se designe una persona coordinadora y varios integrantes, asignando roles y responsabilidades.

Las autoridades de salud y trabajo (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Consejo de Salud Ocupacional, Ministerio de Salud) indican que de acuerdo a lo establecido en los artículos 288 y 300 del Código de Trabajo y el Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional (D.E. 39408) dicha función es competencia de las **Comisiones de Salud Ocupacional** y las personas **Encargadas de las Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional**, de manera que se encarguen junto con las personas empleadoras y trabajadoras de implementar el **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo**.

En los lugares de trabajo que no se disponga de la capacidad para crear dicho grupo de trabajo o no cuenten con Comisión de Salud Ocupacional, se sugiere proceder a la designación de una persona Responsable de la gestión de las medidas de prevención y mitigación para la preparación y respuesta ante la emergencia.

La estructura organizacional para la gestión del riesgo por COVID-19 en los lugares de trabajo (Micro, Pequeñas, Medianas y Grandes empresas) pueden ser las siguientes:



- Comité de Gestión COVID-19.
- Personas Encargadas de las Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.
- Integrantes Comisiones de Salud Ocupacional.
- Persona (s) Responsable de la Gestión COVID-19.

En la siguiente tabla, se describen ejemplos de las posibles personas que integrarían el Comité y se brindan las funciones más importantes que se les deberían asignar:

<b>Integrantes Comité de Gestión COVID-19</b>	<b>Funciones de los Integrantes Comité de Gestión COVID-19</b>	<b>Anote las personas designadas</b>
Persona coordinadora	Dirige el trabajo del Comité y la implementación del Plan de preparación y respuesta.	
Integrantes Comisión de Salud Ocupacional	Apoyan y realizan inspecciones para verificar el cumplimiento del Plan.	
Responsables de Salud Ocupacional	Identificar y evaluar las áreas de mayor riesgo con relación al contagio del virus COVID-19, y verificar cumplimiento de los protocolos en estas áreas.	
Persona encargada del personal de limpieza	Coordina el programa de limpieza y desinfección de las instalaciones, mobiliario, equipo, vehículos y otros del lugar de trabajo.	
Médico de empresa	Coordina y realiza las valoraciones médicas y apoya la campaña de divulgación de información de COVID-19.	
Persona encargada de Recursos Humanos	Coordina todo lo correspondiente a los puestos de trabajo, turnos, jornadas, horarios, teletrabajo, vacaciones, entre otros.	
Persona encargada de finanzas	Gestiona los recursos necesarios para la implementación del Plan.	
Otros integrantes del Comité	Analizar e involucrar a otros actores claves para la efectiva implementación del Plan (jefe de seguridad, jefe de informática, encargado de transportes, otros).	

## ▶ 6.3. Planificación y aplicación

---

En la fase de planificación y aplicación se debe realizar una evaluación de las condiciones en que se encuentra el lugar de trabajo para enfrentar la emergencia sanitaria y definir las medidas necesarias que garanticen la seguridad y salud de las personas trabajadoras durante las diferentes fases de la pandemia.

Durante todo el proceso deben participar los integrantes de la Comisión de Salud Ocupacional, las personas Encargadas o la persona Responsable designada en el lugar de trabajo, con el apoyo de las gerencias y la colaboración de las personas trabajadoras. Las informaciones, así como las medidas que se ejemplifican a continuación están sujetas a cambios producto de la evaluación de la pandemia en el país y la actualización de los Lineamientos sanitarios oficiales del Ministerio de Salud y otras instituciones que trabajan conjuntamente con la CNE.



## Paso N°1: Describir el lugar de trabajo

Definir y describir en cada lugar de trabajo los procesos, áreas, puestos y labores a las cuales se aplicaran las medidas de prevención y mitigación por COVID-19 de manera que garanticen la seguridad y salud de las personas trabajadoras que participan en las operaciones que desarrollan o los servicios que brindan en el territorio nacional, considerando las actividades impactadas durante la emergencia y en el periodo de reactivación de los lugares de trabajo.

A continuación, se muestra un **ejemplo** de una empresa de transporte público de pasajeros por carretera:

### Empresa de transporte público



## Paso N°2: Caracterizar grupos de interés

Realice la **caracterización de los grupos de interés** que tienen relación con el lugar de trabajo que incluyen: las personas que laboran directamente en las instalaciones de la empresa, las que laboran fuera, los externos que brindan servicios tercerizados, clientes y usuarios.

A continuación, se sugiere un **ejemplo** de cómo definir los grupos de interés.

### Identificación de los grupos de interés

Personas del lugar de trabajo	Proveedores y/o contratistas	Clientes y/o usuarios
Personal administrativo	Empresas de mantenimiento	Clientes
Personal de planta (interno)	Empresas de limpieza	Usuarios
Personal de proyectos (externo)	Empresas de seguridad	Público en general
Conductores (camiones, buses, vehículos, motocicletas, otros)	Empresas informáticas y de tecnologías de la comunicación	Inspectores
Personas de riesgo (adultas mayores, personas con enfermedades preexistentes)	Proveedores de materias primas, insumos y suministros	Accionistas
Otras personas	Proveedores de servicios (abogados, médicos, contadores, psicólogos, prevencioncitas)	Familiares

## Paso N°3: Identificar y evaluar los riesgos en el lugar de trabajo

En este paso, es fundamental identificar y evaluar todos los riesgos en el lugar de trabajo, con las posibles fuentes de exposición y contagio de la COVID-19, considerando los procesos, áreas y puestos de trabajo en el paso N°1 y los grupos de interés identificados en el paso N°2. Lo anterior con la finalidad de poder definir e implementar las medidas de prevención y mitigación entorno al riesgo específico del lugar de trabajo.

Se deben considerar todas las **posibles fuentes de exposición** al SARS-CoV-2 y evaluar el riesgo de contagio de las personas, para lo cual se recomienda considerar como referencia la información que se brinda a continuación, específicamente el listado de condiciones básicas para la prevención de los riesgos de contagio por COVID-19 que deben existir en los lugares de trabajo de acuerdo a los Lineamientos de las autoridades sanitarias, los ejemplos relativos a los riesgos y posibles fuentes de contagio descritas para algunas actividades esenciales y la herramienta (lista de chequeo) del apartado 7.4. referente a evaluación y seguimiento de las condiciones de seguridad y salud por la COVID-19.

### Condiciones básicas de prevención de los riesgos de contagio por COVID-19 para usar de referencia en el paso N°3



#### Estaciones para lavado de manos:

Equipamiento (agua, jabón para lavado de manos, toallas de papel o secador eléctrico de aire caliente) y afiches de protocolo lavado de manos.



**Servicios sanitarios:** condiciones físicas de higiene, equipamiento (agua, jabón lavado de manos, toallas de papel o secador eléctrico de aire), rotulación y afiche protocolo de lavado de manos.



**Alcohol en gel:** Dispensadores de desinfectante en gel a base de alcohol al 70% y frascos de uso personal para las personas trabajadoras que lo requieren (por ejemplo personas que laboran fuera de la empresa).



**Comedores:** Horarios y roles para mantener aforo del 50%, higiene, equipamiento (agua, jabón de lavado de manos, toallas de papel o secador eléctrico de aire), dispensador de desinfectante en gel a base de alcohol al 70%, rotulación y afiches con protocolos (lavado de manos, tos y estornudo, formas de saludar).



**Distanciamiento físico de seguridad:** Puestos que requieren distanciamiento de seguridad (1.80m), labores que se pueden realizar bajo modalidad de teletrabajo, reuniones y consultas por medios electrónicos (Whatsapp, correo electrónico, teléfono, videollamadas, radio, otros), transporte de trabajadores (público o medios propios).



**Divulgación:** Ubicación de afiches, mensajes en internet con los protocolos (lavado de manos, tos y estornudo, no tocarse la cara, formas de saludo) en el lugar de trabajo.



**Información y capacitación:** Sesiones de información básica sobre el COVID-19, (síntomas, contagio, personas vulnerables, medidas de prevención, otros) para los grupos de interés.



**Programa de limpieza y desinfección:** Programa de limpieza y desinfección de las instalaciones, medios de transporte (camiones, autobuses, vehículos, motocicletas, bicicletas) y otros (por ejemplo casilleros para guardar objetos personales). Además, se debe implementar un plan para el manejo de los residuos.



**Equipo de protección personal:** Puestos de trabajo que requieren equipo de protección personal (delantal, guantes, anteojos, botas, mascarillas), por ejemplo: trabajadores de limpieza, conductores, cajeros, repartidores de alimentos, personal de seguridad, otros.



**Vigilancia de la salud:** Valoración médica a trabajadores con síntomas de enfermedades respiratorias (resfrío o gripe), no permitir el ingreso de personas trabajadoras con los síntomas descritos, seguir lineamiento del Ministerio de Salud para casos sospechosos, probables o confirmados. Además, brindar ayuda psicológica para el manejo de las crisis por la COVID-19 a las personas que lo requieran.



**IMPORTANTE:** Todos los residuos generados en el lugar de trabajo deben ser manejados de acuerdo con lo establecido en el Plan de Gestión Integral de Residuos que debe implementar toda empresa, según la Ley y Reglamento General a la Ley para la Gestión Integral Residuos (N°37567-S-MINAET-H).

## Exposición a COVID-19 en algunas actividades económicas esenciales durante la pandemia

### Actividad económica esencial: Trabajo doméstico



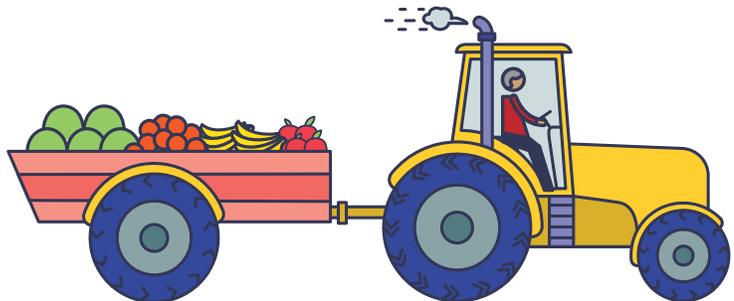
#### Posibles fuentes de contagio

- Durante el trayecto del hogar al lugar de trabajo.
- Labores de limpieza de pisos, muebles, perillas de puertas, inodoros, teléfonos y cualquier otra superficie potencialmente contaminada con la que mantenga contacto.
- Manipulación de desechos como papel higiénico, toallas sanitarias, toallas con secreciones nasales, entre otros.
- Contacto con personas enfermas por COVID-19 en el lugar de trabajo.
- No cumplimiento de protocolo de tos/estornudo de las personas que integran la familia del lugar de trabajo.
- Usar equipo de protección contaminado al lavar ropa de personas enfermas por COVID-19.

### Actividad económica esencial: Agricultura

#### Posibles fuentes de contagio

- Durante el traslado de personas trabajadoras a la plantación.
- Ausencia de condiciones higiénico- sanitarias adecuadas (agua, jabón y toallas de papel para el secado de manos y alcohol en gel).
- Contacto con personas trabajadoras con enfermedades respiratorias, gripe o resfríos.
- Realizar las tareas en cuadrillas sin respetarse el distanciamiento social de 1.80m.
- Uso de maquinaria, equipos y herramientas agrícolas de uso colectivo que no han sido desinfectadas.
- Intercambio del equipo de protección personal entre los trabajadores para realizar las diferentes labores agrícolas



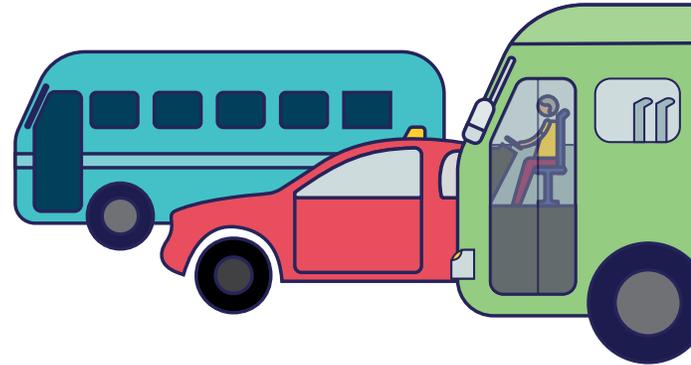
---

## Actividad económica esencial: Transporte público (autobuses, trenes y taxis)

---

### Posibles fuentes de contagio

- Conglomeración de pasajeros por exceder la capacidad permitida en las unidades de transporte.
- Transportar personas con enfermedades respiratorias (gripe o resfrío).
- Personas usuarias que incumplen el protocolo de tos y estornudo.
- Conductores que no aplican el protocolo para lavado de manos, tos y estornudo.
- Contacto del conductor con superficies contaminadas del autobus y tocarse la cara sin lavarse o desinfectarse las manos.
- Uso inadecuado de los equipos de protección personal indicados en la etiqueta y hoja de seguridad de los productos de limpieza y desinfección de los autobuses.



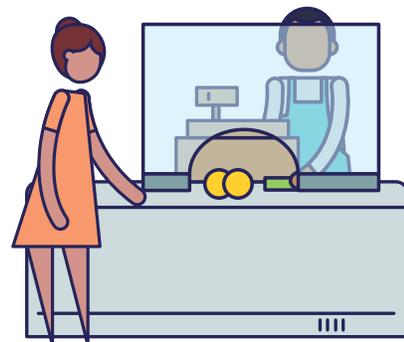

---

## Actividad económica esencial: Supermercados y servicio a domicilio

---

### Posibles fuentes de contagio

- Contacto directo del personal de cajas y de servicio a domicilio con los clientes, así como con el dinero y las tarjetas para el pago de las compras.
- Manipulación de carritos y canastas sin desinfectarse por parte del supermercado y los clientes, así como de los vehículos y motocicletas usados para la entrega a domicilio.
- Uso inadecuado de los equipos de protección personal (guantes y mascarillas).
- Incumplimiento del distanciamiento físico de seguridad de 1.80m por parte de clientes al hacer filas en el área de cajas y en las puertas de entrega en las casas.
- Contacto directo del personal de trabajo directo y "display" con productos y mercadería que ha sido manipulada por clientes.
- Hacinamiento y falta de ventilación en la bodega de recepción de mercadería a proveedores.



---

## Actividad económica esencial: Servicio de recolección de basura, limpieza de calles y áreas públicas

---

### Posibles fuentes de contagio



- Exposición directa a residuos sólidos contaminados durante la recolección en las casas de habitación y la limpieza de calles y/o áreas públicas.
- Uso incorrecto del equipo de protección personal (ropa de trabajo, guantes, mascarilla desechable, zapatos, chaleco, gorra y guantes de cuero)
- Fumar o ingerir alimentos y bebidas durante las tareas de recolección de residuos y limpieza.
- Tocarse la cara con las manos sin habérselas lavado o desinfectado, al realizar las tareas de recolección de basura.
- Uso de camiones recolectores, carretillos y herramientas por las diferentes cuadrillas sin desinfectar.

---

## Actividad económica esencial: Preparación de alimentos y entrega de comida express

---

### Posibles fuentes de contagio

- Hacinamiento e incumplimiento del distanciamiento físico de seguridad en las áreas de preparación de alimentos y bebidas (2m).
- Falta de equipamiento permanente de los servicios sanitarios (jabón antibacterial, alcohol en gel, toallas de papel para el secado de manos y papel higiénico).
- Manejo y almacenamiento inadecuado de residuos sólidos y líquidos a lo interno de las cocinas.
- Contacto con objetos personales contaminados (celulares, billeteras, bolsos, entre otros).
- Incumplimiento del distanciamiento de seguridad (1.80m) entre el personal donde se preparan los alimentos, la persona encargada de repartición y los clientes que los reciben en sus casas.



Teniendo en cuenta lo anterior, se sugiere proceder a hacer una descripción y mapeo de los riesgos y posibles fuentes de contagio de cada área o puesto de trabajo, como se plantea en el siguiente **ejemplo**:

Área o puesto	Exposición y contagio COVID-19 en el lugar de trabajo
Entrada principal del lugar de trabajo	Ingreso de personas enfermas por la COVID-19 al lugar de trabajo.
Oficinas administrativas	Incumplimiento del distanciamiento de 1.80m por parte de las personas que atienden a los clientes.
Planta	Uso de maquinaria, equipos y herramientas de uso colectivo sin desinfectar.
Proyectos externos	Intercambio del equipo de protección personal entre los trabajadores que laboran en los proyectos.
Personal repartidor	Conductores no aplican el protocolo para lavado de manos y motocicletas presentan problemas de higiene.
Otras	Trabajadores se tocan la cara con las manos sin habérselas lavado.

## Mapeo general de riesgos por COVID-19 en los lugares de trabajo



## Paso N°4: Definir las medidas de prevención y mitigación

Una vez realizada la identificación y evaluación de los riesgos por COVID-19 se procede a definir las medidas de prevención y mitigación que se deben implementar en el lugar de trabajo para **garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras**, durante la emergencia y en el periodo de reactivación y continuidad de las operaciones y servicios.

A continuación se brinda una descripción general de las medidas a considerar para la prevención y mitigación de la COVID-19 en los lugares de trabajo:

### 1. Control sanitario de acceso:

Evaluar el riesgo potencial de interacción entre las personas trabajadoras y otras personas (proveedores, contratistas, clientes, usuarios y visitantes) e implementar las medidas necesarias de prevención del contagio.

Implementar en las entradas principales y puntos de acceso a las diferentes áreas del lugar de trabajo, **controles sanitarios de acceso** (filtros) para las personas que ingresan e interactúan con las personas trabajadoras y que podrían presentar síntomas de enfermedades respiratorias (gripe o resfrío).

Se debe evitar el contacto con las personas trabajadoras del lugar de trabajo y proceder a la activación de protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, distanciamiento físico de seguridad, formas de saludar, no tocarse la cara y el cumplimiento habitual de normas de seguridad y salud del lugar de trabajo.



**RECUERDE:** Las personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias (gripe o resfríos), deben ser remitidas a su domicilio en aislamiento voluntario o a los servicios de salud dependiendo de la seriedad de los síntomas para disminuir el riesgo de contagio.

## 2. Comunicación y divulgación:

El lugar de trabajo debe implementar un mecanismo de comunicación interna para mantener informados de manera actualizada y oportuna a todas las personas sobre las medidas de prevención y mitigación, conforme a los lineamientos oficiales emitidos diariamente por las autoridades sanitarias.

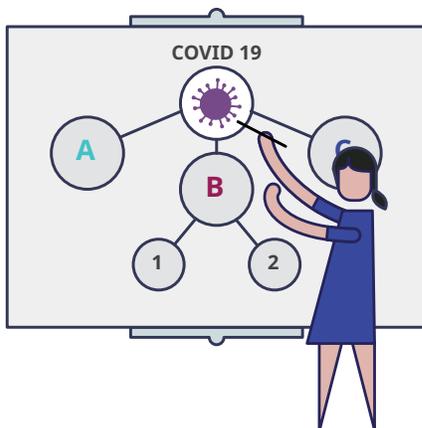
Colocar en lugares visibles de la empresa (entradas y accesos principales, baños y comedores, salas de espera, otros) los afiches oficiales del Ministerio de Salud (ver anexos):

- “Cómo lavarse las manos con agua y jabón”.
- “Forma correcta de toser y estornudar”.
- “No tocarse la cara”.
- “Formas de saludar”.



**RECUERDE:** Existe la posibilidad (aunque pequeña) de que personas contagiadas asintomáticas puedan transmitir el coronavirus SARS-CoV-2, razón por la cual es fundamental una efectiva divulgación de las medidas de distanciamiento físico de seguridad, higiene, protección y control para todas las personas en el lugar de trabajo y prevenir los contagios.

## 3. Información y capacitación:



Realizar acciones informativas y educativas para todas las personas del lugar de trabajo, que incluyan: qué es el COVID-19, personas de mayor riesgo, transmisión, síntomas, medidas de prevención y mitigación, protocolos (lavado de manos, tos y estornudo, formas de saludar) y la prohibición de actitudes xenofóbicas o discriminatorias.



**RECUERDE:** Es muy importante asegurarse en el lugar de trabajo que todas las personas trabajadoras conocen los síntomas de la COVID-19 y cómo prevenir el contagio. El bienestar físico y mental depende de todas las personas que trabajan juntas.

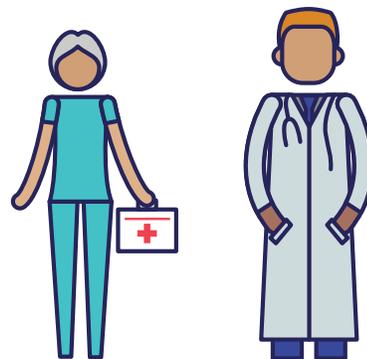
#### 4. Distanciamiento físico de seguridad y espacios de trabajo:

- Considerar el teletrabajo como una medida para minimizar el contacto directo cuando sea posible y reducir las actividades no esenciales en la empresa para evitar el contagio.
- Respetar el distanciamiento físico de seguridad de los puestos de trabajo con atención al público y en los puestos que lo permiten colocar barreras físicas.
- Demarcar en el piso líneas de seguridad para las áreas que requieren atender personas y se deban formar en filas de espera.
- Analizar en el lugar de trabajo las operaciones e infraestructura para que todos los espacios funcionen al 50% de su capacidad, con el objetivo de garantizar que se pueda cumplir el distanciamiento de 1.80m entre personas.
- Establecer un horario diferenciado para la apertura de lugares de trabajo con atención al público para las poblaciones vulnerables.
- Evitar en el lugar de trabajo las congregaciones de personas, realizar en la medida de lo posible reuniones virtuales y en caso de ser necesarias las reuniones presenciales no deben exceder una hora.



## 5. Servicios de salud y manejo de casos COVID-19:

- Cuando una persona trabajadora sea sospechosa por COVID-19 debe informar de inmediato a la gerencia, jefe directo o los Integrantes del Comité de Gestión COVID-19 y/o la Comisión de Salud Ocupacional, para brindarle apoyo e instrucciones de manera que acuda al consultorio médico del lugar de trabajo o al centro de salud más cercano para su valoración.
- Suministrar a la persona un cubre bocas y aislar en el lugar de trabajo mientras recibe atención médica, para evitar contagios a las demás personas trabajadoras.
- Gestionar ayuda o hacer consultas sobre el manejo del caso sospechoso COVID-19 a la línea del sistema de emergencias 1322.
- Proporcionar a los profesionales de la salud donde se realizan la valoración médica todos los detalles de sus síntomas, contactos con personas enfermas, viajes recientes y cualquier otra información importante para el adecuado manejo del caso.
- Proceder una vez diagnosticada la persona como positivo a elaborar una lista de las personas con las que mantuvo contacto directo en el lugar de trabajo para dar seguimiento con el Ministerio de Salud y proceder a reportar el caso al Instituto Nacional de Seguros.
- Suspender las labores en el área de trabajo específica donde se encontraba la persona diagnosticada como caso positivo y proceder a realizar la desinfección del área para poder organizar la continuidad de las labores de manera segura.
- Implementar las instrucciones y acciones emitidas por el Área Rectora del Ministerio de Salud para mantener la continuidad de las operaciones del lugar de trabajo.
- Gestionar en caso de ser necesario ayuda psicológica para las personas afectadas, de manera que puedan recibir apoyo para el manejo de la crisis por la COVID-19.



**RECUERDE:** Dar a conocer a las personas trabajadoras las recomendaciones indicadas en la Norma para el abordaje de los riesgos psicosociales del Consejo de Salud Ocupacional y el Lineamiento de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus COVID-19 del Ministerio de Salud.

## 6. Promoción de la salud:

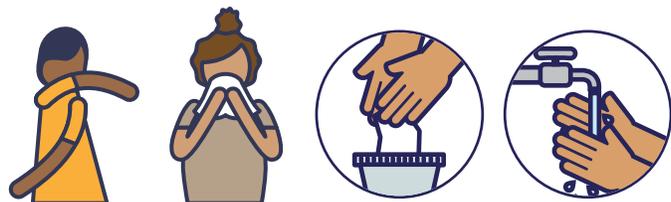
Las personas trabajadoras tienen la responsabilidad de colaborar con las personas empleadoras para la puesta en práctica de medidas de prevención, protección y promoción de la salud y deben adoptar un comportamiento sano y seguro para protegerse a sí mismas y a sus compañeros de trabajo.

Es por lo anterior que deben promover prácticas y conductas saludables para todas las personas del lugar de trabajo, específicamente cumplir los lineamientos del Ministerio de Salud y la CNE:

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Extremar las medidas de lavado de manos, según el protocolo del Ministerio de Salud.



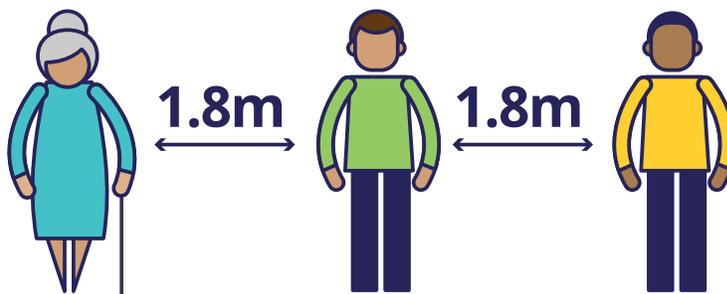
- Utilizar toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser, y en caso de no disponer usar el antebrazo, seguir lo indicado en el protocolo del Ministerio de Salud (ver anexos).



- Promover formas de saludar evitando el contacto físico, según lo indicado en el protocolo del Ministerio de Salud.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias (escritorios, computadoras, celulares, tabletas, billeteras, bolsos, herramientas, equipos, maquinaria, otros).



- No escupir en el suelo.
- Guardar distanciamiento físico de seguridad (1.80m) para evitar el contagio de persona a persona.



- En caso de presentar síntomas de resfrío o gripe reportarlo al jefe inmediato para gestionar la consulta y ser evaluados por los servicios de salud de la empresa o en el EBAIS adscrito.
- No desarrollar actitudes xenofóbicas o discriminatorias sobre personas que presenten o han presentado síntomas de gripe o resfrío o que hayan sido diagnosticados con COVID-19.
- No fumar y cumplir con la Ley 9028 sobre Ambientes Libres de Humo de Tabaco.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de resfriado o gripe.
- Portar siempre algún tipo de gel a base de alcohol al 70%, alcohol o algún otro producto antibacterial, de acuerdo con la oferta del mercado.
- Consumir alimentos nutritivos, esto ayuda a que el sistema inmunológico luche contra las enfermedades.

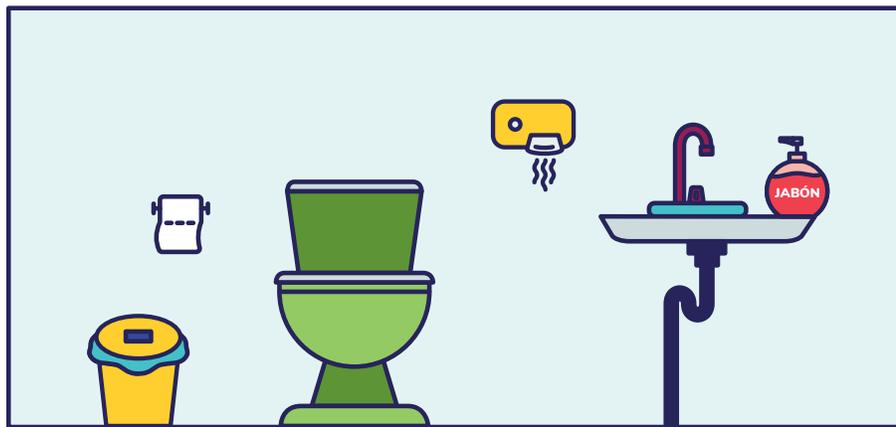




- Afiche con el protocolo de lavado de manos del Ministerio de Salud.
- Basurero con tapa y con apertura de pedal.

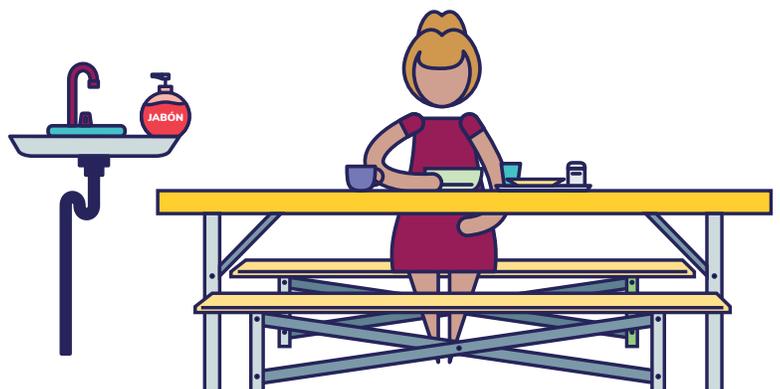
**b. Servicios sanitarios:** Disponer permanentemente de servicios sanitarios en adecuadas condiciones para todas las personas del lugar de trabajo.

- Higiene, ventilación e iluminación.
- Agua y jabón para manos.
- Papel higiénico.
- Secado de manos (toallas de papel o secador eléctrico).
- Afiche con el protocolo de lavado de manos del Ministerio de Salud.
- Basurero con tapa y con apertura de pedal.



**c. Comedores:** Disponer permanentemente de comedores en adecuadas condiciones para todas las personas del lugar de trabajo.

- Higiene, ventilación e iluminación.
- Estaciones de lavado de manos (agua, jabón, secado de manos).
- Dispensadores de desinfectante en gel con alcohol al 70%.
- Mantener en los comedores el aforo al 50% (establecer roles/horarios).
- Promover el consumo de alimentos nutritivos a las personas trabajadoras, esto ayuda a que el sistema inmunológico luche contra las enfermedades.
- No intercambiar los implementos personales para comer sin lavar (cucharas, vasos, cubiertos, platos).

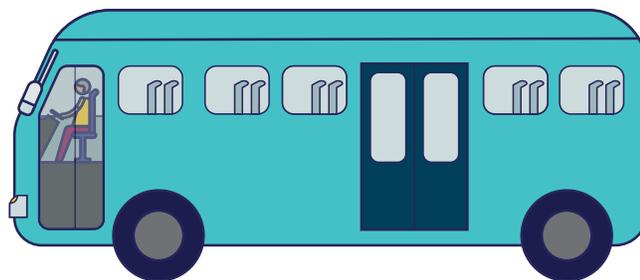


- d. **Otras instalaciones higiénico-sanitarias:** Mantener adecuadas condiciones de higiene y limpieza, equipamiento y distanciamiento físico de seguridad en las casas de habitación, dormitorios, cuartos, lavanderías de ropa de trabajo y equipos, áreas de recreo y otras suministradas por las empresas públicas o privadas a las personas trabajadoras y sus familias.

## 9. Transporte público:

Durante el periodo de epidemia, algunas personas tendrán que desplazarse al lugar de trabajo en transporte público, informe a las personas que trabajan para usted cuáles son las medidas de prevención para reducir el riesgo de contagio:

- En la medida de lo posible, se debe evitar viajar en las horas de mayor demanda (horas pico) y asegurarse de subir en autobuses donde no viajan pasajeros de pie.
- Siempre llevar consigo el monto exacto de lo que se debe pagar por la ruta en que se va a viajar y evitar el contacto cara a cara con el conductor.
- Utilizar los asientos desocupados y separados de los demás pasajeros.
- No viajar de pie.
- Abrir la ventanilla del autobús.
- Desinfectar frecuentemente sus manos con gel a base de alcohol al 70%.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Aplicar los protocolos de tos y estornudo.



## 10. Viajes de trabajo:

Evitar que su personal realice viajes fuera del país e inclusive giras a nivel nacional. Si el viaje es indispensable, tomar las medidas higiénicas necesarias. A su regreso al país la persona trabajadora deberá estar en aislamiento domiciliario **hasta por 14 días naturales**.



**RECUERDE:** Evalué el riesgo de contagio por COVID-19 durante el viaje de trabajo antes de aprobarlo, considere las etapas del viaje, las tareas asignadas, información sobre el comportamiento de la enfermedad y lugares donde se han notificado casos de COVID-19 e informe a la persona trabajadora.

## Descripción de las medidas de prevención y mitigación COVID-19

Basado en la información del paso anterior, se sugiere proceder a hacer una descripción y mapeo de las medidas de prevención y mitigación para enfrentar los riesgos de contagio de COVID-19 identificando las posibles fuentes de contagio de cada área o puesto de trabajo, como se muestra en el siguiente **ejemplo**:

Área o puesto	Medidas de prevención y mitigación COVID-19
Entrada principal del lugar de trabajo	Implementar control de acceso para las personas que ingresan a la empresa, instalar una estación de lavado de manos e indicar a los oficiales de seguridad que no se permite el ingreso de personas resfriadas o con gripe e indicarles la obligatoriedad de lavarse las manos para poder ingresar.
Oficinas administrativas	Asignar teletrabajo al personal de finanzas y otras actividades de oficina e instalar una barrera física de vidrio en los puestos de atención a clientes y ubicar las sillas a 1.80m de distancia.
Planta	Equipar los servicios sanitarios y comedor, y dotar de EPP al personal de limpieza (mascarilla, guantes y delantal).
Proyectos externos	Instalar medios para lavado y secado de manos, así como suministrar gel a base de alcohol al 70% para desinfección.
Mensajeros	Capacitar a los conductores sobre el protocolo para lavado de manos y realizar el lavado de las motocicletas diariamente.
Contratistas	Reducir al máximo la permanencia del contratista de mantenimiento en la empresa y solicitar los servicios solamente en situaciones de extrema urgencia.

## Ejemplo de mapeo general de medidas de prevención y mitigación COVID-19



## Paso N°5: Cronograma de trabajo e implementación

Una vez realizada la evaluación de los riesgos y definidas las medidas de prevención y mitigación de COVID-19 en el lugar de trabajo, se debe proceder a **elaborar un cronograma de trabajo** en el que se indiquen las acciones que se van a implementar, los recursos (materiales, económicos, humanos, otros) para llevar a cabo dichas acciones, los responsables de gestionar y ejecutarlas, las fechas de cumplimiento, dar seguimiento y llevar un control del cumplimiento de las mismas.

A continuación, se sugiere un **cronograma de trabajo** para la implementación del **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19 en el lugar de trabajo**:

Medidas de prevención y mitigación COVID-19	Recursos necesarios	Fecha para cumplimiento	Responsables cumplimiento	Estatus		
				Finalizado	Proceso	Pendiente



**RECUERDE:** La prioridad para la implementación de las medidas de prevención y mitigación por COVID-19 en el lugar de trabajo, debe ser decidido por los Integrantes de la Comisión y personas Encargadas de Salud Ocupacional o los Responsables de la Gestión COVID-19 con el apoyo de las gerencias de acuerdo a la mayor o menor probabilidad de que una situación afecte la salud de las personas trabajadoras, su severidad y urgencia.

## ▶ 6.4. Evaluación y seguimiento

---

Los integrantes de las **Comisiones**, los **Encargados de Salud Ocupacional** o las personas **Responsables de la Gestión COVID-19** en el lugar de trabajo, deben realizar **inspecciones** para verificar el cumplimiento del **Plan de preparación y respuesta para la prevención y mitigación de la COVID-19** y brindar seguimiento.

Estos deberán informar periódicamente a las gerencias las oportunidades para la mejora continua del Plan y dar seguimiento a su puesta en práctica, con el objetivo de garantizar la salud de las personas trabajadoras y demás grupos de interés vinculados a las operaciones y servicios que se realizan en los lugares de trabajo.

A continuación, se sugiere una **herramienta de verificación de condiciones**, que incluye las principales condiciones que se deben considerar durante las labores de inspección de los lugares de trabajo, para enfrentar la emergencia ocasionada por la pandemia y durante los procesos de reactivación y continuidad de las operaciones y servicios en las diferentes actividades y sectores productivos.

## Condiciones de seguridad y salud del trabajo por la COVID-19

N°	Condiciones de seguridad y salud en los lugares de trabajo por COVID-19	Cumple		Normativa nacional en materia de SST aplicable	Acciones correctivas COVID-19 (medidas de prevención y mitigación)
		Si	No		
1	¿La empresa cuenta con una política de seguridad y salud en el trabajo e incluye el compromiso frente a la emergencia sanitaria por COVID-19?			Decreto Estado Emergencia de la República de Costa Rica (N°D.E42227-MP-S).	
2	¿La empresa cuenta con una Comisión y/o persona Encargada de Salud Ocupacional que apoye la gestión para llevar a cabo acciones de prevención y mitigación por COVID-19?			Reglamento de Comisiones y Oficinas de Salud Ocupacional (N° 39408-MTSS).	
3	¿Los lugares de trabajo con menos de 10 personas trabajadoras, tiene designada una persona Responsable de implementar las medidas de prevención y mitigación por COVID-19?				
4	¿Cuenta la empresa con un Programa de Salud Ocupacional que incluya acciones sobre COVID-19?			Guía para la elaboración del Programa Salud Ocupacional (acuerdo CSO N°2719-2017).	
5	¿La empresa o institución cuenta con un Plan de Preparativos y Respuesta ante Emergencias que incluya acciones sobre COVID-19?			Norma de Planes de Preparativos y Respuesta ante Emergencias para Centros Laborales o de Ocupación Pública (N°39502-MP).	

6	¿La empresa o institución cuenta con un Plan de Gestión Integral de Residuos que incluya los lineamientos sobre COVID-19?			Ley y Reglamento General para la Gestión Integral Residuos (N°37567-S-MINAET-H).	
7	¿Se tiene identificados los grupos de interés (personas vulnerables, contratistas, clientes) sobre los que enfocará las medidas COVID-19?			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ley y Reglamento de Riesgos del Trabajo (N°6727).</li> <li>• Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19 (Ministerio de Salud de Costa Rica, versión #4).</li> <li>• Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo (N°1-MTSS).</li> </ul>	
8	¿Las personas trabajadoras tienen acceso a servicios de salud (públicos y privados)?				
9	¿Se cuenta con un mecanismo de comunicación interna, divulgación e información sobre COVID-19?				
10	¿El lugar de trabajo tiene implementadas medidas de distanciamiento físico de seguridad?				
11	¿El lugar de trabajo cuenta con controles sanitarios de acceso para personas con síntomas de gripe o resfrío?				
12	¿Se dispone de estaciones para el lavado de manos en buenas condiciones?				
13	¿Los servicios sanitarios existentes en el lugar de trabajo presentan buenas condiciones?				

14	¿Las personas trabajadoras disponen de desinfectante en gel a base de alcohol al 70% para desinfección de manos (dispensadores y/o frascos)?				
15	¿El lugar de trabajo dispone de comedores y/o dormitorios en buenas condiciones y mantiene un aforo máximo del 50%?			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ley y Reglamento de Riesgos del Trabajo (N°6727).</li> <li>• Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19 (Ministerio de Salud de Costa Rica, versión #4).</li> <li>• Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo (N°1-MTSS).</li> </ul>	
16	¿El lugar de trabajo cuenta con un protocolo para el manejo de casos COVID-19?				
17	¿Se tiene implementado un programa de limpieza y desinfección de instalaciones, equipos, maquinaria, herramientas y otros medios de trabajo?				
18	¿Se tienen implementadas medidas de prevención para el transporte de las personas trabajadoras (público, privado) y los viajes de trabajo?				
19	¿Se suministra a los las personas trabajadoras expuestas a contagio el equipo de protección personal?				
20	Otras condiciones y comentarios sobre las medidas de prevención y mitigación por COVID-19:				

# VII. Anexos o recursos complementarios

# Recursos complementarios

## ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



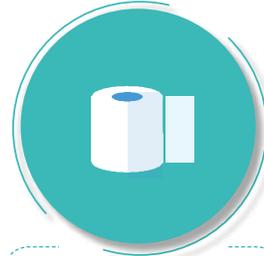
Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer  
los alimentos



Después de  
ir al baño



Antes y después de  
cambiar pañales



Después de toser  
o estornudar



Después de visitar o atender  
una persona enferma



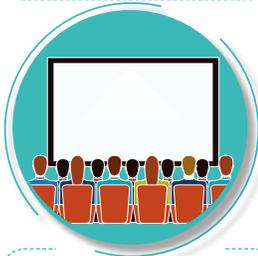
Después de  
tirar la basura



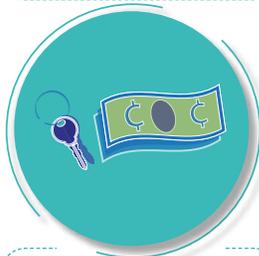
Después de utilizar  
el transporte público



Después de  
estar con mascotas



Luego de estar en  
zonas públicas



Después de  
tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o  
manijas de puertas

# ¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



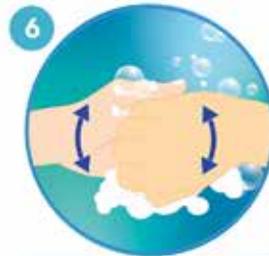
3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuage abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

## Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



CUBRA SU BOCA Y NARIZ  
CON LA PARTE SUPERIOR DEL  
BRAZO, HACIENDO UN SELLO  
PARA EVITAR SALIDA  
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO  
EN EL BASURERO,  
NO LO LANCE  
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SI NO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



## ESTÁ EN TUS MANOS

Desinfecte diariamente las superficies  
que se tocan con frecuencia



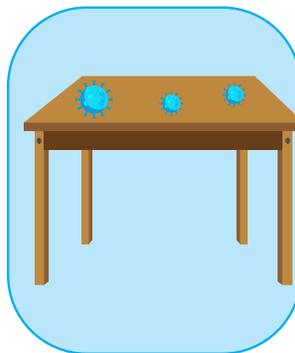
TELÉFONO CELULAR  
CONTROL REMOTO  
TABLETAS, TECLADOS



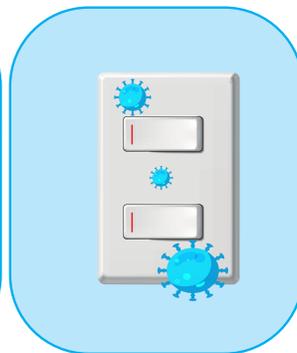
EL INODORO,  
SUPERFICIES DEL BAÑO,  
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,  
PICAPORTES, LLAVES



MUEBLES DE MADERA  
O PLÁSTICO



APAGADORES  
DE LUZ

**Costa Rica contra el COVID-19**

## ► Anexo I: Normas Internacionales del Trabajo

---

Convenios Fundamentales y Técnicos, y Recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo:

- **Convenio núm. 29** sobre el trabajo forzoso (1930). Ratificado por Costa Rica (1960)
- **Convenio núm. 97** sobre los trabajadores migrantes (revisado), 1949
- **Convenio núm. 98** sobre el derecho de sindicación y de negociación colectiva (1951). Ratificado por Costa Rica (1960)
- **Convenio núm. 102** sobre la seguridad social (norma mínima), (1952). Ratificado por Costa Rica (1972)
- **Convenio núm. 111** sobre la discriminación (empleo y ocupación), (1958). Ratificado por Costa Rica (1962)
- **Convenio núm. 120** sobre la higiene (comercio y oficinas), 1964. Ratificado por Costa Rica (1966)
- **Convenio núm. 121** sobre las prestaciones en caso de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales (1964)
- **Convenio núm. 130** sobre asistencia médica y prestaciones monetarias de enfermedad (1969). Ratificado por Costa Rica (1972)
- **Convenio núm. 149** sobre el personal de enfermería (1977)
- **Convenio núm. 155** sobre seguridad y salud de los trabajadores (1981)
- **Convenio núm. 156** sobre los trabajadores con responsabilidades familiares (1981). Ratificado por Costa Rica (2019)
- **Convenio núm. 161** sobre los servicios de salud en el trabajo (1985)
- **Convenio núm. 167** sobre seguridad y salud en la construcción (1988)
- **Convenio núm. 184** sobre la seguridad y la salud en la agricultura (2001)
- **Convenio núm. 187** sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, (2006)

- **Convenio núm. 189** sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos (2011). Ratificado por Costa Rica (2014)
- **Recomendación núm. 97** sobre la protección de la salud de los trabajadores (1953)
- **Recomendación núm. 102** sobre los servicios sociales (1956)
- **Recomendación núm. 116** sobre la reducción de la duración del trabajo (1962)
- **Recomendación núm. 120** sobre la higiene (comercio y oficinas), (1964)
- **Recomendación núm. 134** sobre asistencia médica y prestaciones monetarias de enfermedad (1969)
- **Recomendación núm. 151** sobre los trabajadores migrantes (1975)
- **Recomendación núm. 157** sobre el personal de enfermería (1977)
- **Recomendación núm. 164** sobre seguridad y salud de los trabajadores (1981)
- **Recomendación núm. 165** sobre los trabajadores con responsabilidades familiares (1981)
- **Recomendación núm. 171** sobre los servicios de salud en el trabajo (1985)
- **Recomendación núm. 175** sobre seguridad y salud en la construcción (1988)
- **Recomendación núm. 192** sobre la seguridad y la salud en la agricultura, (2001)
- **Recomendación núm. 197** sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo (2006)
- **Recomendación núm. 201** sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos (2011)
- **Recomendación núm. 202** sobre los pisos de protección social (2012)
- **Recomendación núm. 205** sobre empleo y trabajo decente para la paz y la resiliencia (2017)
- **Protocolo núm. 155** relativo al Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, (1981)

## ▶ Anexo II: Instancias de diálogo social

---

### Consejo Superior de Trabajo (CST)

El Consejo Superior de Trabajo es un órgano permanente de composición tripartita y de carácter deliberativo y consultivo (Decreto Ejecutivo No. 36157-MTSS), cuyo objetivo es contribuir al desarrollo económico y productivo del país y a la consolidación de un sistema democrático de relaciones laborales sustentado en el trabajo decente y en el diálogo social permanente. En función de este objetivo, el Consejo analiza la situación del país en materia de trabajo, empleo y protección social con el fin de proponer y promover las políticas nacionales en este campo.

### Consejo de Salud Ocupacional (CSO)

El Consejo de Salud Ocupacional es un órgano técnico especializado adscrito al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Cuenta con representación tripartita en su Junta Directiva, conformada por miembros de las cámaras patronales, organizaciones sindicales, el Instituto Nacional de Seguros, el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social y el MTSS quien lo preside.

Su principal función es contribuir con el mejoramiento de las condiciones laborales y ambientales de los centros de trabajo y por tanto de la calidad de vida de la población trabajadora.

### Comisiones de Salud Ocupacional

Son estructuras preventivas bipartitas, constituidas en todo centro de trabajo, integradas por personas empleadoras y por personas trabajadoras para la prevención de los riesgos del trabajo, determinar las medidas preventivas y cumplir con las disposiciones que se adopten en materia de salud ocupacional.

## ▶ Referencias

---

ILO (2020). Prevention and Mitigation of COVID-19 at work. Action Check List

ILO (2020). COVID-19: ¿qué papel deben asumir las organizaciones de trabajadores? Recomendación núm. 205 sobre el empleo y el trabajo decente para la paz y la resiliencia (R205) en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms\\_740373.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms_740373.pdf)

ILO (2020). An employer's guide on managing your workplace during COVID-19. Disponible en: [https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS\\_740212/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_740212/lang--en/index.htm)

ILO (2020). Improving Safety and Health in Micro-, Small and Medium-Sized Enterprises: An overview of initiatives and delivery mechanisms. Disponible en: [https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS\\_740304/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_740304/lang--en/index.htm)

OIT (2001). Directrices relativas a los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo. Ginebra, Suiza. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/normativeinstrument/wcms\\_112582.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/normativeinstrument/wcms_112582.pdf)

OIT (2020). Las normas de la OIT y el COVID-19 (coronavirus). Preguntas frecuentes. Disposiciones fundamentales de las normas internacionales del trabajo pertinentes en el contexto del brote de COVID-19. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---normes/documents/publication/wcms\\_739939.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/publication/wcms_739939.pdf)

Valentina Forastieri (2020). Medidas de prevención y protección contra la pandemia de la covid-19 (virus sars-cov-2) en los centros de trabajo.

Red Interamericana para la Administración Laboral (RIAL), Organismo de los Estados Americanos (OEA). (2020). Portafolio de respuestas de Ministerios de Trabajo al COVID-19. Disponible en: [http://rialnet.org/?q=es/respuestas\\_COVID19](http://rialnet.org/?q=es/respuestas_COVID19)

Secretaría de Salud (2020). Medidas de Seguridad Sanitaria. Consejo de Salubridad General. Gobierno de México.

World Health Organization (2020). Getting your workplace ready for COVID-19. Disponible en: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Disponible: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>





