

	<b>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</b>	 MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACION</b>	
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	

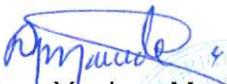
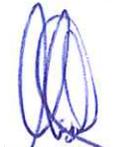
## **GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19**

Santa Tecla,

Noviembre de 2020

	<b>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</b>	 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACION</b>		
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>		

## GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19

Elaborado por:	Revisado por	Aprobado por
 Alba Yanira Martínez de Ventura, Técnico de Direccionamiento Estratégico Institucional, División de Desarrollo Institucional	 Elsa Edith Bernal Silva, Jefe de División de Desarrollo Institucional.	 Petronila Cabezas, Directora de Oficina General de Administración.
 Elsa Edith Bernal Silva, Jefe de División de Desarrollo Institucional.	 Miguel Antonio Salvador Barrera, Medico Jefe de Clínica Empresarial SEDE.	 Mayra Beatriz Barahona Santamaría, Jefe de División de Recursos Humanos.

Santa Tecla,

21 de Noviembre de 2020

 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 3 de 23

INTRODUCCION	4
I. OBJETIVOS	5
II. REFERENCIAS	5
III. ALCANCE	5
IV. DEFINICIONES	5
V. LINEAMIENTOS	6
VI. RECURSOS	7
VII. DESCRIPCIÓN DE GUIAS	8



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 4 de 23

## INTRODUCCION

La prevención del contagio del COVID-19 de los trabajadores requiere de la actuación tanto del empleador como del trabajador. La intervención del segundo se extiende los ámbitos fuera del Ministerio, desde la preparación para salir de su casa, el traslado hacia su centro de trabajo, la permanencia en el mismo y el retorno a su domicilio al finalizar su jornada laboral.

Es así como se ha preparado las guías que a continuación se presentan, con las cuales se pretende orientar al personal sobre sus actuaciones al salir de su casa, en su desplazamiento, su llegada y permanencia en su lugar de trabajo y su retorno a casa; de manera segura; reduciendo el riesgo de contagio de la enfermedad.

Los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC), recomiendan medidas de autocuidado como: lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento físico y la higiene respiratoria.

El CDC afirma que, en términos generales, cuanto más cercana y prolongada sea la interacción con otras personas, más alto es el riesgo de propagación del COVID-19; por lo que, al momento de regreso al trabajo, la persona se debe seguir protegiendo tomando medidas de prevención cotidiana, como el de mascarilla, el distanciamiento y tener a mano pañuelos desechables y desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. Además, es importante la información y orientación sobre la enfermedad, sus síntomas los riesgos de exposición diaria.

Los aspectos anteriores se han considerado en las guías que a continuación se presentan, con lo cual se persigue contribuir a la prevención de contagios entre el personal.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
		<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
		<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
		<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 5 de 23</b>

## I. OBJETIVO

Contar con un instrumento que oriente al personal del Ministerio, en sus cuidados personales, labores de limpieza y desinfección de áreas, mobiliario, equipo y herramientas asignadas a su respectivo puesto de trabajo; con el objetivo de contribuir a la reducción del riesgo de contagios del COVID-19 por contacto con superficies u objetivos contaminados; y garantizar que tanto el personal como los usuarios en todas las oficinas a nivel nacional del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), gocen de un entorno laboral limpio e higiénico.

## II. REFERENCIAS

- Lineamientos para la Reincorporación de los Empleados del Órgano Ejecutivo y de sus Dependencias a sus Centros de Trabajo, durante la pandemia por COVID 19, Decreto Ejecutivo No. 31 de 24 de agosto de 2020.
- Lineamientos generales para la adopción de medidas sanitarias y de reanudación de actividades del sector público y privado, Acuerdo No. 1005 en el Ramo de Salud de 14 de junio de 2020.
- Protocolo Integral de Prevención de Riesgos Biológicos en los Lugares de Trabajo. Ministerio de Trabajo y Previsión Social. De 20 de mayo de 2020.
- Protocolo de Supervivencia contra el Coronavirus, del Ministerio de Trabajo y Previsión Social de 25 de mayo de 2020.
- Protocolo General de Seguridad y Salud Ocupacional frente al COVID-19 del Ministerio de Agricultura y Ganadería. 19 de Noviembre de 2020.

## III. ALCANCE

Las presentes guías se han elaborado para todo trabajador/a que preste sus servicios al Ministerio, por cualquier modalidad de contratación; incluyendo aquellos que laboran como destacados por contratación de servicios; a fin de orientarles sobre las medidas de autocuidado a seguir para la reducción de riesgos de contagio por COVID-19.

## IV. DEFINICIONES

**Desinfección:** Consiste en la destrucción o reducción de los microorganismos o bacterias presentes en superficies, objetos o alimentos, por medio de agentes químicos y/o físicos, a un nivel que no sea dañino para el ser humano.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	Código:
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	Versión 1
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	Página No: 6 de 23

**Desinfectante:** Sustancia química que destruye los microorganismos y que se aplica sobre material inerte sin alterarlo de forma sensible.

**Limpieza:** Acción de quitar la suciedad de superficies u objetos. Es el procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y/o suciedad; se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar. Se puede diferenciar una limpieza diaria de rutina, de una limpieza de mantenimiento que se planifica semanal o mensualmente de acuerdo a las necesidades de cada área.

## V. LINEAMIENTOS

- El trabajador no debe presentarse a su lugar de trabajo, si él o un miembro de su grupo familiar, que habita en la misma casa tiene síntomas relacionados al COVID-19. En ese caso deberá informar a su jefe inmediato y éste notificar a la División de Recursos Humanos y Clínica Empresarial correspondiente (si existe clínica en su lugar de trabajo).
- El trabajador con síntomas relacionados al COVID-19, no debe salir de su casa, excepto para buscar atención médica. Debe descansar, mantenerse hidratado y aislarse en una habitación determinada, alejada de las demás personas que viven en la misma casa. Al toser o estornudar cubrirse la nariz y boca, lavarse las manos frecuentemente. También debe evitar compartir artículos personales con las demás personas y limpiar con desinfectante todas las superficies que toca frecuentemente. Asimismo contactar a un médico vía telefónica; ya sea privado, del ISSS llamando al 127, opción 2-2-2 o al sistema nacional llamando al 132.<sup>1</sup>
- El trabajador debe monitorear sus síntomas con mucha atención<sup>2</sup>; aparición de fiebre (sobre 37,5°C), tos, dificultad para respirar dolor de pecho, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, diarrea, u otros síntomas del COVID-19. Precisa acudir a un centro de atención médica si tiene problemas para respirar o tiene algún signo de advertencia de emergencia.
- Los trabajadores que hayan estado en contacto con compañeros de trabajo u otros confirmados con COVID-19 positivos debe informar al CSSO de su sede y a la clínica empresarial para que el médico determine el diagnóstico y las medidas correspondientes.

<sup>1</sup> Adaptado de recomendaciones de [cdc.gov/coronavir](https://www.cdc.gov/coronavir)

<sup>2</sup> Idem anterior



 <p>GOBIERNO DE EL SALVADOR</p> <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 7 de 23</b>

- Evitar en lo posible el transporte público, vehículos con varios acompañantes ya sea en vehículo particular o de alquiler (taxis o uber). Máximo tres personas incluyendo el conductor.
- El trabajador debe conocer y aplicar las medidas de prevención de contagios siguientes:
  - Mantener la distancia física de 2 metros con las demás personas;
  - Usar mascarillas en todo momento desde que sale de su domicilio hacia el lugar de trabajo, durante la permanencia en su trabajo y retorno a casa;
  - Usar adecuadamente otro equipo de protección personal que el desempeño del cargo lo demande y para lo cual se le haya asignado;
  - Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón;
  - Usar desinfectante para manos, cuando no existe acceso a lavado de manos con al menos un 60% de alcohol;
  - Emplear la etiqueta respiratoria al toser o estornudar. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o usar la parte interna del codo;
  - No tocarse los ojos, nariz o boca si no se ha lavado las manos; y
  - Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que toca frecuentemente, tanto en su domicilio y puesto de trabajo.

## VI. RECURSOS

- Mascarilla o tapaboca
- Gafas protectoras o careta
- Kit de desinfectante: Alcohol-gel o solución de alcohol con agua en una concentración mayor de 60% de alcohol
- Pañuelos desechables
- Toallas desechables o paño limpio



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	Código:
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 8 de 23</b>

- Gorro sanitario para el cabello.

## VII. DESCRIPCIÓN DE GUIAS



### 7.1 GUÍA DE AUTOCUIDO PREVIO A SALIR DE SU CASA Y DURANTE EL DESPLAZAMIENTO HACIA EL LUGAR DE TRABAJO

#### Introducción

Al salir del domicilio a realizar cualquier actividad ya sea laboral o de abastecimiento para el hogar se incrementan los riesgos de contagio del COVID-19; por lo que se debe estar atento a fortalecer las medidas de prevención.

Es por ello que se ha dispuesto a continuación medidas específicas y pasos a seguir al momento de salir de su casa hacia el trabajo.

#### 7.1.1 Objetivo

Orientar al personal sobre los cuidados que debe efectuar previo a salir de su casa para evitar ser contagiado con el virus del COVID-19.

#### 7.1.2 Recursos

- Mascarilla
- Lentes protectores o careta
- Equipo de protección personal adicional (según el cargo que desempeña)
- Alcohol gel o atomizador con alcohol en una concentración mayor de 60%
- Pañuelos desechables
- Paño o franela para limpieza y desinfección de vehículo (si el viaje es en vehículo particular)
- Gorro sanitario para el cabello



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 9 de 23

### 7.1.3 Frecuencia

Siempre que salga de su hogar.

### 7.1.4 Medidas

- Nunca olvidar la mascarilla.
- Llevar siempre un envase con solución de alcohol gel al 60%.
- De preferencia, llevar el cabello recogido o amarrado.
- Aplicarse alcohol gel en las manos luego de tocar objetos de uso común, tales como pasamanos.
- Procurar mantener distanciamiento físico con las otras personas.

### 7.1.5 Procedimientos

#### 7.1.5.1 Preparación previa de salida hacia el trabajo

- 1) Asegurarse que no presenta síntomas asociados al COVID-19;
- 2) Luego de la preparación personal, realizar el lavado de manos;
- 3) Colocarse adecuadamente la mascarilla;
- 4) Si viaja en transporte colectivo, reforzar su protección facial con gafas o caretas;
- 5) Portar siempre un pequeño frasco de desinfectante de manos, ya sea solución de alcohol y agua o alcohol gel (mínimo 60% alcohol);
- 6) Llevar pañuelos desechables;
- 7) Llevar siempre, equipo de limpieza y desinfección de vehículos (toalla desechable o paño apropiado para absorber suciedad sin dañar las superficies y solución apropiada para desinfección de interiores de vehículos); y
- 8) Si tiene cabello largo, llevarlo recogido.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA AUTOUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 10 de 23

### 7.1.5.2 Desplazamiento hacia el lugar de trabajo

#### a) Si viaja en vehículo particular

- 1) Abrir la puerta del carro, con un pañuelo para evitar tocar la manija. Si no hacerlo con la mano y luego desinfectarse con alcohol;
- 2) Abrir las ventanas para permitir circulación del aire durante un par de minutos;
- 3) Retirar del vehículo elementos no necesarios susceptibles de contaminación que puedan albergar material contaminante;
- 4) Si el vehículo ha sido usado por otra persona, realizar la limpieza y desinfección antes de disponerse a salir;
- 5) Conducirse en el vehículo hacia su trabajo, de preferencia solo; pero si tiene que viajar con acompañante, es recomendable que no exceda de dos personas más y que éstos viajen en el asiento de atrás, al lado contrario del conductor para guardar la mayor distancia física posible;
- 6) Durante el recorrido si lleva un acompañante, deberán portar la mascarilla en todo el trayecto tanto el conductor como acompañante;
- 7) Ninguno de los pasajeros debe quitarse su mascarilla, en ningún momento del trayecto. Esto implica no ingerir bebidas o alimentos durante el viaje; y
- 8) No tocarse el rostro durante el trayecto del transporte.



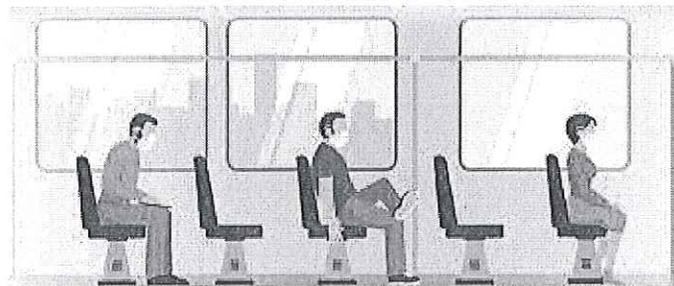
Ilustración 1- Referencia de transporte particular. Fuente: <https://www.neomotor.com/conduccion/mascarilla-en-el-coche-cuando-se-debe-llevar.html>



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 11 de 23</b>

**b) Si viaja en transporte colectivo publico**

- 1) Portar siempre la mascarilla bien colocada;
- 2) Al abordar el transporte guardar la distancia, haciendo línea y esperar su turno para subir;
- 3) Procurar, conservar monedas para pagar el valor exacto del pasaje y evitar así el intercambio de dinero;
- 4) Atender la señalización de manera de no utilizar los asientos que deben quedar desocupados para el distanciamiento social;
- 5) No quitarse en ningún momento la mascarilla o demás protectores faciales. Ello implica no ingerir alimentos durante el recorrido;
- 6) No tocarse el rostro durante el trayecto del transporte;
- 7) Al bajar del autobús esperar turno según espacio que ocupa, para mantener el distanciamiento y hacer línea; y
- 8) Desinfectarse las manos con alcohol gel al bajar del autobús.



*Ilustración 2 Referencia de transporte colectivo*

*Fuente: [https://www.cmic.org.mx/covid19/protocolo\\_regreso\\_a\\_las\\_obras\\_de\\_construccion\\_2020\\_2.pdf](https://www.cmic.org.mx/covid19/protocolo_regreso_a_las_obras_de_construccion_2020_2.pdf)*

**c) Si viaja en Transporte colectivo contratado por el Ministerio**

- 1) Hacer línea, guardando distancia física y esperar su turno para subir;
- 2) Someterse previo al ingreso al autobús, a la toma de temperatura; a cargo del delegado del contratista;



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 12 de 23

- 3) Atender la señalización de manera de no utilizar los asientos que deben quedar desocupados para el distanciamiento social;
- 4) No saludar de mano, abrazo o beso; y evitar el contacto físico entre compañeros;
- 5) No quitarse en ningún momento la mascarilla o demás protectores faciales. Ello implica no ingerir alimentos;
- 6) No tocarse el rostro durante el trayecto del transporte;
- 7) Al disponerse a bajar del autobús, esperar turno según espacio que ocupa, para mantener el distanciamiento físico y hacer línea; y
- 8) Desinfectarse las manos con alcohol gel al bajar del autobús.



## 7.2 GUÍA DE AUTOCUIDO A LA LLEGADA Y PERMANENCIA EN EL PUESTO DE TRABAJO

### Introducción

Cumplir con el protocolo de bioseguridad al llegar y permanecer en el puesto de trabajo es necesario para la prevención de riesgos de contagio del COVID-19; que debe incluir el mantener distanciamiento físico de 2 metros con otras personas, usar la mascarilla en todo momento, realizar la higiene respiratoria, lavarse y desinfectarse las manos frecuentemente.

A continuación se describen los pasos a seguir a la llegada y permanencia en el lugar y puesto de trabajo.

#### 7.2.1 Objetivo

Orientar al personal sobre las medidas y procedimientos de auto cuidado al momento de llegada a su centro de trabajo; así como durante su permanencia en su puesto durante la jornada laboral, a fin de evitar el contagio del COVID-19 en su lugar de desempeño.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 13 de 23

### 7.2.2 Recursos

- Tapa boca (Mascarilla).
- Gafas protectoras o caretas.
- Alcohol gel o atomizador con alcohol en una concentración mínima de 60% alcohol.
- Pañuelos desechables
- Gorro para el cabello.

### 7.2.3 Frecuencia

Diaria, al momento de llegar a la oficina o puesto de trabajo.

### 7.2.4 Medidas

- Respetar las medidas para prevenir el contagio COVID-19 establecidas por el Ministerio.
- Utilizar los elementos de protección personal que le han sido suministrados, solicite reemplazo en caso de deterioro, recuerde usar la mascarilla y las gafas cuando tenga interacción con sus compañeros.
- Evitar el uso de teléfonos, escritorios, oficinas y otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, siempre que sea posible. Si se trabaja por turnos y se tiene que usar la misma estación de trabajo por otro compañero se debe limpiar y desinfectar antes y después de cada uso. Lo mismo con los vehículos de transporte a usar en misión oficial.
- Limpiar y desinfectar los objetos y superficies de contacto frecuente como estaciones de trabajo, teclados, teléfonos, barandas y las manijas de las puertas. Las superficies sucias se pueden limpiar con agua y jabón antes de desinfectarlas.
- Tratar de mantener las ventanas y puertas abiertas en las áreas del puesto de trabajo.



 <p>GOBIERNO DE EL SALVADOR</p> <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 14 de 23</b>

- Lavarse las manos frecuentemente, especialmente cuando se tiene contacto con superficies y objetos que hayan tocado otras personas, al momento de ir al baño y a la hora de ingerir alimentos.
- Aplicarse alcohol gel o solución de alcohol y agua (mínimo 60% alcohol) en sus manos, luego de tocar superficies u objetos de uso común, tales como: manillas, pasamanos o máquinas de pago.
- Evitar el contacto físico y respetar el distanciamiento mínimo de 2 metro entre las personas.

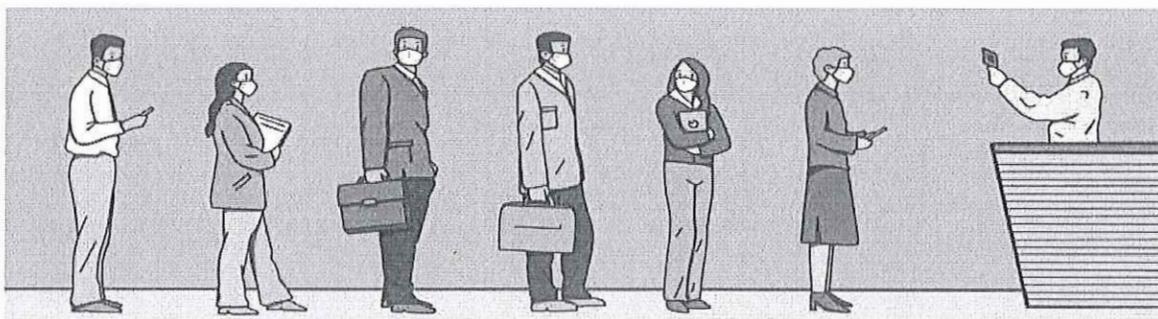


Ilustración 3 Referencia de toma de temperatura al ingreso.  
Fuente: <http://www.solitec.pe/producto/camara-termografica-corporal/>

### 7.2.5 Procedimiento o pasos para cuidarse en su lugar de trabajo:

- 1) Disponerse a ingresar portando de manera correcta su mascarilla;
- 2) Someterse al protocolo establecido para el ingreso a las instalaciones;
- 3) Higienizar adecuadamente sus zapatos;
- 4) Evitar los saludos de contacto físico;
- 5) Si tiene ropa de trabajo cambiarse la ropa con la que salió de su casa por la de trabajo;
- 6) Lavarse las manos antes de tocar algo de la oficina;
- 7) Realizar la limpieza del puesto de trabajo (escritorio, equipo y herramientas);



 <p>GOBIERNO DE EL SALVADOR</p> <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	<p><b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b></p>	<p><b>Código:</b></p>
	<p><b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b></p>	
	<p><b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b></p>	<p><b>Versión 1</b></p>
	<p><b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b></p>	<p><b>Página No: 15 de 23</b></p>

- 8) Lavarse las manos nuevamente;
- 9) Iniciar las labores;
- 10) Evitar tocarse el rostro;
- 11) Lavarse las manos o frotárselas con alcohol-gel desinfectante o una solución de alcohol y agua (en concentración mínima de 60% alcohol), cuando no se disponga fácilmente de agua y jabón. Con frecuencia, no mayor a 3 horas, y especialmente en las circunstancias siguientes:
  - Luego de manipular documentos o paquetes;
  - Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarse la nariz;
  - Antes y después de hacer uso del baño;
  - al tocar superficies y objetos que hayan podido ser contaminadas por otras personas o cuando estén visiblemente sucias;
  - Antes de servirse agua o café.
- 12) Al finalizar la jornada, lavarse las manos antes y después de quitarse el equipo de protección personal, si fuera el caso.
- 13) Desinfectar los utensilios utilizados en las labores.

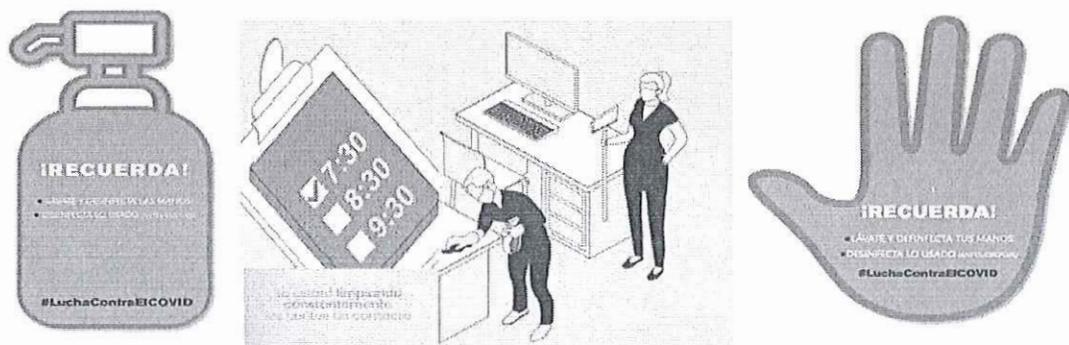


Ilustración 4 Referencia de limpieza los lugares que se tocan con frecuencia.

Fuente: <https://www.cemex.com/documents/20143/49855356/covid-protocolo-de-regreso-a-la-oficina.pdf/7d4cce16-1e7d-12f2-983a-3c4ce8bab03f>



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 16 de 23</b>

POR TI Y POR TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO, UTILIZA TU EQUIPO DE PROTECCIÓN



MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA

## 7.3 GUIA DE AUTOCUIDO AL TOMAR LA ALIMENTACION

### Introducción

El período de tomar alimentos es de mayor riesgo de contagio del COVID-19; ya que implica despojarse del tapabocas y tener contacto con cubiertos y algunas veces con las manos, por lo que se debe mantener medidas propias para ese momento.

Para lo anterior se describe a continuación medidas especiales y pasos a seguir al momento de abastecerse de comida, a la hora de consumir los alimentos y posterior al consumo de la comida.

#### 7.3.1 Objetivo

Orientar al personal sobre las medidas y procedimientos de auto cuidado al momento de ingerir los alimentos durante la jornada laboral, a fin de evitar el contagio del COVID-19.

#### 7.3.2 Recursos

- Tapa boca (Mascarilla)
- Lentes protectores o careta
- Alcohol-gel o atomizador con alcohol en una concentración mayor de 60%
- Gorro sanitario para el cabello
- Agua
- Jabón líquido
- Estación de lavamanos

#### 7.3.3 Frecuencia

Diaria, al momento de adquirir y consumir los alimentos durante el periodo de pausa laboral establecida para tal fin.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 17 de 23</b>

### 7.3.4 Medidas

- Lavarse las manos antes y después de tomar los alimentos.
- Los alimentos preferiblemente deben ser preparados en casa; pero si se opta por cafeterías, debe seguir protocolo para la prevención de contagio que incluye: portar bien colocada la mascarilla, hacer fila o línea, guardar el distanciamiento en todo momento de acuerdo a la respectiva señalización.
- En las oficinas del Ministerio, donde no exista espacio suficiente para guardar el distanciamiento entre mesas de la respectiva cafetería; deberá pedirse la comida solo para llevar; e ingerir dichos alimentos en su respectiva área de trabajo, guardando la distancia con sus compañeros.
- Las mesas utilizadas en el área de alimentación deben limpiarse y desinfectarse antes y después de ser utilizadas.
- Durante el consumo de los alimentos, se debe evitar el uso del teléfono fijo o celular u otra herramienta o equipo.

### 7.3.5 Procedimientos

#### 7.3.5.1 Procedimiento cuando se lleva comida

- 1) Lavarse las manos con jabón y agua;
- 2) Desempacar la comida sin abrir los recipientes;
- 3) Si va a calentar en microonda, antes de usarlo, limpiar el panel de controles y la manija de la puerta; con toallas desechables y de ser posible con desinfectante inocuo no inflamable;
- 4) Calentar los alimentos al tiempo adecuado, según el tipo de alimentos;
- 5) Buscar una mesa para tomar los alimentos con el distanciamiento requerido. De no ser factible dicho distanciamiento será preferible comer en su respectiva estación de trabajo, guardando la distancia con sus compañeros.

#### 7.3.5.2 Procedimiento cuando se adquiere en la cafetería

- 1) Lavarse las manos con jabón y agua, antes de ir a comprar los alimentos;



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 18 de 23</b>

- 2) De preferencia llevar monedas o papel con denominaciones pequeñas para pagar el valor justo de la comida; y así evitar contacto con dinero de retorno;
- 3) Asegurarse de portar bien colocada su mascarilla antes de dirigirse a la cafetería;
- 4) Dirigirse a la cafetería correspondiente y hacer línea guardado el distanciamiento de acuerdo a la respectiva señalización;
- 5) Seleccionar visualmente y pedir la comida a la persona encargada de servir; cuando corresponda su turno;
- 6) Pagar el valor económico de la comida a la persona encargada de cobrar; y
- 7) Buscar una mesa para tomar los alimentos con el distanciamiento requerido. En caso no sea factible dicho distanciamiento, realizarlo en su respectiva estación de trabajo, guardando la distancia con sus compañeros.

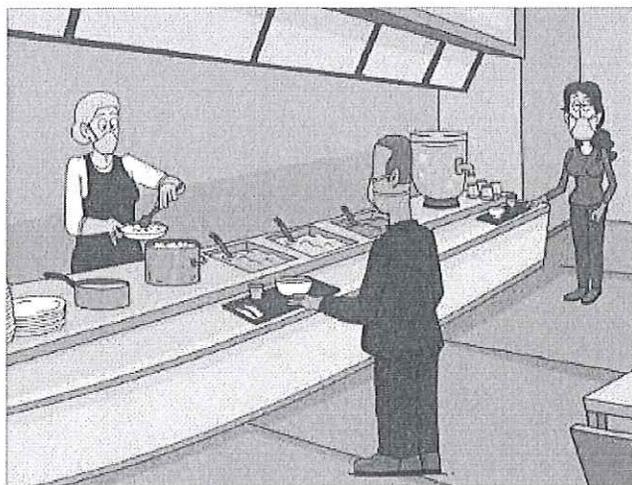


Ilustración 5 Modelo para servir la comida,

Fuente: [http://web.fedepalma.org/sites/default/files/files/Procedimientos-COVID-PLANTA-BENEFICIO\(1\).pdf](http://web.fedepalma.org/sites/default/files/files/Procedimientos-COVID-PLANTA-BENEFICIO(1).pdf)

### 7.3.5.3 Procedimiento cuando se pide servicio a domicilio

- 1) Hacer el pedido por teléfono, tomando en cuenta que sean lugares reconocidos que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos;
- 2) Portar la mascarilla y guardar distancia al recibir el pedido;



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 19 de 23

- 3) Desinfectar con solución de alcohol, retirar y desechar el empaque externo;
- 4) Lavarse las manos después de desechar el empaque externo;
- 5) Desinfectar con papel toalla humedecida con solución de alcohol y agua (mínimo 60% alcohol); y
- 6) Buscar una mesa para tomar los alimentos manteniendo la distancia. Si no es posible el distanciamiento, realizarlo en su puesto de trabajo; guardando distancia con sus compañeros.

#### 7.3.5.4 Procedimiento para el consumo de los alimentos

- 1) Limpiar y desinfecta la mesa antes de su uso;
- 2) Colocar un tapete sobre la superficie donde se dispone a comer;
- 3) Disponer los cubiertos (desechables o de uso personal);
- 4) Retirarse la mascarilla y colocarla en una bolsa plástica sellable;
- 5) Destapar los alimentos;
- 6) Proceder al consumo preferiblemente recién calentados;
- 7) Evitar compartir alimentos o utensilios con otras personas;
- 8) Depositar los residuos en los depósitos destinados para material orgánico;
- 9) Lavarse las manos con agua y jabón;
- 10) Proceder a la higiene dental; y
- 11) Colocarse nuevamente la mascarilla de manera correcta.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 20 de 23



## 7.4 GUÍA DE CUIDO PERSONAL PARA EL RETORNO A CASA

### Introducción

El retorno a casa desde el centro de trabajo implica mantener las medidas de bioseguridad desde el momento de salir de las instalaciones, durante el transporte, hasta la llegada a su domicilio; a fin de evitar ser contagiado del COVID-19 en el trayecto, protegiendo su salud y la de todos sus cohabitantes.

Es por ello que se ha preparado la presente guía para orientar a los trabajadores y trabajadoras del Ministerio, sobre las medidas personales a seguir para reducir el riesgo de contagio del virus, durante su retorno del trabajo a su domicilio.

#### 7.4.1 Objetivo

Orientar al personal sobre las medidas y procedimientos de auto cuidado al momento de retornar a su casa de su centro de trabajo al finalizar su jornada laboral, a fin de evitar el contagio del COVID-19 durante la salida del centro de trabajo y transporte hacia su hogar.

#### 7.4.2 Recursos

- Tapa boca (Mascarilla)
- Lentes Protectores o careta
- Gorro para el cabello
- Agua
- Jabón liquido
- Lavamanos
- Alcohol gel o solución de alcohol y agua (en concentración mínima de 60% alcohol).



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 21 de 23</b>

### 7.4.3 Medidas

- Si tiene ropa de trabajo cambiársela por ropa particular;
- Evitar aglomeraciones al salir del puesto de trabajo hacia la casa, procurando mantener el distanciamiento con el resto de personal.
- Mantener el distanciamiento en el transporte, especialmente si es colectivo. Atender el protocolo para el transporte público.
- Nunca olvidar la mascarilla, debe llevarse bien colocada.
- Llevar el alcohol gel o solución de alcohol y agua 60%; y aplicarse al tocar superficies u objetos del equipo de transporte: argollas, pasamanos, o barras de sostén.
- Aplicar la etiqueta respiratoria si fuese necesario.
- Procurar no tocarse el rostro.

### 7.4.4 Frecuencia

Todos los días al trasladarse del lugar de trabajo hacia a su hogar.

### 7.4.5 Procedimiento para su retorno a casa:

#### 7.4.5.1 Si viaja en vehículo particular

- 1) Lavarse las manos con agua y jabón previo a salir del lugar de trabajo aplicarse alcohol gel;
- 2) Quitar llave al vehículo;
- 3) Abrir la puerta del carro, con un pañuelo para evitar tocar la manija. Si no hacerlo con la mano y luego desinfectarse con alcohol;
- 4) Abrir las ventanas para permitir circulación del aire durante un par de minutos;
- 5) Conducirse en el vehículo hacia su domicilio, de preferencia solo; pero si tiene que viajar con acompañante, es recomendable que no exceda de una



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	<b>OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Código:</b>
	<b>DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL</b>	
	<b>DIVISION DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Versión 1</b>
	<b>GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19</b>	<b>Página No: 22 de 23</b>

persona más y que éste viaje en el asiento de atrás, al lado contrario del conductor para guardar la mayor distancia física posible;

- 6) Durante el recorrido si lleva un acompañante, deberán portar la mascarilla en todo el trayecto tanto el conductor como acompañante;
- 7) Ninguno de los pasajeros debe quitarse su mascarilla, en ningún momento del trayecto. Esto implica no ingerir bebidas o alimentos durante el viaje;
- 8) No tocarse el rostro durante el trayecto del transporte; y
- 9) Al llegar a casa proceder con la limpieza y desinfección del vehículo.

#### **7.4.5.2 Si viaja en transporte colectivo**

- 1) Lavarse las manos con agua y jabón previo a salir del lugar de trabajo aplicarse alcohol gel;
- 2) Portar siempre la mascarilla bien colocada;
- 3) Al abordar el transporte guardar la distancia, haciendo línea y esperar su turno;
- 4) Atender la señalización de manera de no utilizar los asientos que deben quedar desocupados para el distanciamiento social;
- 5) No quitarse en ningún momento la mascarilla o demás protectores faciales. Ello implica no ingerir alimentos;
- 6) No tocarse el rostro durante el trayecto del transporte; y
- 7) Al bajar del autobús esperar turno según espacio que ocupa, para mantener el distanciamiento y hacer línea.

#### **7.4.5.3 Al llegar a casa**

- 1) -Utilizar alcohol gel antes de tocar las llaves y abrir la puerta;
- 2) Evitar saludar de besos ni abrazos a sus familiares;
- 3) Retirarse los zapatos y desinfectarlos con un spray o una bandeja con solución desinfectante;



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA AUTOCUIDO DE TRABAJADORES DEL MAG ANTE COVID-19	Página No: 23 de 23

- 4) Depositar en una caja los accesorios que portaba (celular, llaves, cartera u otros);
- 5) Desinfectar los accesorios;
- 6) Retirarse la mascarilla y depositarla en una bolsa. Si es desechable colocarla en una bolsa pequeña, amarrarla y luego en bolsa grande de basura. Si es de tela colocarla en un depósito para lavar por separado;
- 7) Lavarse las manos con agua y jabón;
- 8) Retirarse las prendas de vestir y depositar la ropa en un cesto listo para lavar;
- 9) Bañarse o lavarse nuevamente las manos;
- 10) Ponerse otra ropa limpia; y
- 11) Guardar distancia en el hogar con adultos mayores o personas con vulnerabilidad de salud.



*Ilustración 6 Desinfección de vehículo al momento de regresar a casa.*

*Fuente: <https://es.motor1.com/news/410850/limpieza-coches-desinfeccion-coronavirus-productos/>*