



# COVID-19: MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN OBRAS

Medidas de prevención para evitar el contagio y la propagación del coronavirus en obras

Versión 1.0  
Abril de 2020

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
REGIONAL PARA LAS  
Américas



**UNOPS**

Ante la emergencia COVID-19, OPS/OMS y UNOPS recomiendan implementar las siguientes medidas de prevención en sitios de obras:



## Lineamientos Generales

- 1** El contratista designará un punto focal para implementar y monitorear las medidas de prevención.
- 2** Restringir la entrada a toda visita durante la epidemia, hasta nueva instrucción.
- 3** Si alguna persona o trabajador se siente mal, debe quedarse en casa.
- 4** Realizar charlas al menos al inicio del día para tratar temas del COVID-19 para:
  - Concientizar acerca de cómo prevenir la exposición y el contagio por el virus (formas de presentación, cómo evitar su propagación, síntomas y signos, etc.)
  - Destacar la importancia del lavado de las manos en forma correcta y con mucha frecuencia.
  - Fomentar la higiene respiratoria que permite evitar salpicaduras al estornudar, toser y limpiarse la nariz, con lo que se controla la fuente primaria del contagio.
- 5** Tomar la temperatura de todo el personal y asegurar que se laven las manos antes de permitir el ingreso a la obra y las oficinas de proyecto.
- 6** Al llegar y permanecer en el sitio de obra corresponderá observar las siguientes directivas preventivas:
  - Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano en la obra.
  - Mantener una **distancia mínima de 1 metro** en todo momento (entrada al proyecto, reuniones, almuerzo, etc.)
  - Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca) sin lavarse las manos.
  - Lavarse las manos antes de comer y no compartir alimentos o bebidas con compañeros.
  - No compartir ni intercambiar sus elementos de protección personal (EPP).

## 7 Asegurarse de contar con los siguientes insumos en suficiente cantidad:

- Jabón líquido, toallas desinfectantes desechables, gel alcoholado y/o alcohol líquido.
- Estaciones para el lavado de manos varios puntos de la obra (a la entrada, comedor, oficinas temporales, planta de operaciones, etc.)
- Toallas y pañuelos desechables.
- Recipientes cerrados o bolsas para el desecho de toallas y pañuelos, identificados y ubicados en varios puntos de la obra.
- Mascarillas<sup>1</sup>, guantes desechables y lentes protectores.
- Termómetros a distancia o de cinta.

## 8 El uso de mascarillas no es mandatorio en las obras<sup>2</sup>, excepto bajo las siguientes condiciones:

- Si el personal presenta condiciones de salud crónicas (asma, diabetes, cáncer, hipertensión, etc)
- Si el personal presenta síntomas (tos, goteo nasal, etc.)
- Si el personal es mayor de 60 años de edad
- Si la distancia mínima entre el personal no se puede cumplir (menos de 1 metro)

## 9 El uso de guantes desechables será mandatorio en función de la naturaleza de las tareas a realizar, bajo responsabilidad del punto focal designado por el contratista. Por ejemplo: los trabajadores responsables de manipular alimentos y bebidas, en tareas de limpieza en general, conductores de vehículos, vigilantes en control de accesos, etc.

## 10 Seguir las instrucciones de las autoridades locales.

<sup>1</sup> El uso de mascarillas es para evitar el contacto con gotitas o secreciones que la persona contagiada expulsa al hablar, toser o estornudar, y que son susceptibles de transmitir el virus.

<sup>2</sup> Estas recomendaciones deberán atenderse en complemento de cualquier normativa, regulación o directiva impartida por cada país.



# Medidas de prevención

El Contratista a través de su punto focal en materia de seguridad ocupacional deberá atender las siguientes medidas específicas de prevención

- 1** Limpiar de las siguientes zonas por lo menos dos veces al día:
  - Superficies y objetos de trabajo tales como mesas, escritorios, teléfonos, teclados, vasos, etc. con limpiadores, desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables.
  - El comedor y demás áreas de ingesta de alimentos o cafetería (mesas, sillas, etc.)
  - Vehículos: superficies de contacto previo a su uso (puerta, timón, tablero, freno de mano, etc.).
  
- 2** Incentivar el lavado frecuente de manos de todo el personal en el proyecto (trabajadores/as, supervisores/as, visitantes):
  - Todo el personal debe lavarse las manos al entrar y al salir de la obra, y antes y después de ingerir alimentos.
  - Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón (mínimo dos veces al día).
  - Ubicar afiches sobre el lavado correcto de manos en diferentes sitios del proyecto (frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto).
  
- 3** Promover una buena higiene respiratoria:
  - Ubicar afiches que promuevan una buena higiene respiratoria en diferentes sitios del proyecto, principalmente en los frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto.
  - Asegurarse que haya pañuelos desechables (tipo kleenex) disponibles para las personas que padecen de alergias (rinitis) o tos alérgica o de fumador, promoviendo el uso de pañuelos desechables de papel para taparse la boca, estornudar o limpiarse la nariz.
  - Desechar los pañuelos de papel en recipientes separados y cerrados, debidamente rotulados y colocados en diferentes puntos del proyecto, manteniéndolos en recipientes o bolsas bien cerradas hasta su disposición final.

**4** Se recomienda elaborar un registro de los trabajadores/as que padezcan enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, problemas coronarios, asma, alergias, cáncer, etc. El registro se debe entregar al Gerente de Proyecto. El registro debe comprender como mínimo la siguiente información:

- Personas en situación de riesgo de salud (solamente sí o no para resguardar confidencialidad);
- Exposición a riesgos (ejemplo viajes, personas contagiadas en la familia)
- Síntomas compatibles con incubación o desarrollo del virus

**5** Organización del trabajo:

- Analizar los frentes de trabajo y distribuir al personal acorde a la distancia mínima.
- En casos en los que sea necesario trabajar a distancia, menor a un metro o en ambientes confinados, se deberán usar mascarillas.
- Establecer grupos de trabajo para minimizar el movimiento de personas en el área del proyecto para facilitar la trazabilidad y control, en caso de que se identifique algún posible contagio.

**6** Áreas para ingesta de alimentos (comedores):

- Contar con suficientes sitios de comedor en el proyecto.
- Definir horarios específicos por cuadrillas o grupos para los tiempos de comidas, para evitar aglomeraciones.
- Asegurarse que las personas se sienten con un espacio de por medio entre ellas durante los tiempos de comida (se pueden marcar los espacios para sentarse).

**7** Vestidores en el sitio de proyectos:

- Habilitar un espacio definido para vestidores para hombres y mujeres en los sitios de los proyectos.
- Los trabajadores deberán cambiarse de vestimenta al ingresar y al salir del proyecto.
- Deberán retirarse mascarillas y guantes de manera segura para llevarlos a su disposición final.



## Proceso de tamizaje al ingresar a la obra

Al llegar a la obra, una persona asignada por el punto focal del Contratista hará las siguientes preguntas al personal:

1. ¿Ha tenido fiebre, congestión, ahogo o tos en las 2 últimas semanas?
2. ¿En su casa hay alguien que tenga estos síntomas o esté enfermo con COVID-19 (Coronavirus)?
3. ¿En su barrio o comunidad hay personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19 (Coronavirus)?
4. ¿Ha estado en el extranjero o en contacto con personas procedentes de países, regiones o ciudades con COVID-19 (Coronavirus)?



## Medidas preventivas relacionadas con el uso del transporte

### Transporte provisto por el Contratista

Si el transporte de trabajadores/as del proyecto es provisto por la empresa contratista (bus u otro), se deben aplicar las siguiente medidas:

- Limpieza diaria de las unidades de transporte.
- El/la conductor/a debe usar guantes, lavar sus manos durante la jornada laboral, y antes y después del uso de guantes.
- Colocar dispensadores de gel alcoholado en la puerta y en otro punto intermedio del vehículo.
- Colocar afiches en diferentes puntos del vehículo.
- Colocar recipientes para el desecho de pañuelos desechables. Estos desechos deberán ser manejados por parte de los encargados de la unidad de transporte como desechos peligrosos.

- En la medida de lo posible, mantener las ventanas abiertas para que haya suficiente ventilación, permitiendo la entrada de luz solar al interior del vehículo.
- Transportar exclusivamente pasajeros sentados manteniendo un espacio separado entre ellos.

## Transporte Público

Las personas que deban trasladarse desde sus casas hacia los sitios de proyectos y viceversa utilizando transporte público, deberán tomar las siguientes medidas preventivas:

- Usar pañuelos desechables luego de tocar superficies (puertas, manubrios, etc.). Luego de su uso, colocarlo en basureros disponibles o en una bolsa plástica que se puede llevar, cerrarla bien y colocarla en un sitio adecuado.
- Llevar consigo alcohol gel y aplicarlo en las manos cada vez que toque alguna superficie, realice el pago o realice cualquier otra acción.
- Evitar tocarse la cara antes, durante y después de utilizar el transporte.
- Si la unidad de transporte no tiene suficiente espacio disponible, tomar el siguiente vehículo disponible, debiendo ser considerada causa justificada de demora.
- Lavarse bien las manos con suficiente jabón y agua al llegar al destino final.

## Medidas al entrar a la casa luego de la jornada laboral

Al regresar del sitio de trabajo a casa, se deberá concientizar al personal para que realice las siguientes medidas:

- Lavarse las manos en cuanto llegue a casa.
- No tocar ninguna superficie al ingresar a la casa.
- Cambiar los zapatos y la ropa exterior que haya utilizado, colocándola en una bolsa para lavarla. Se deberá lavar la ropa que se haya utilizado en el sitio de trabajo y de la misma manera, se debe proceder si ha permanecido fuera de la casa.
- Colocar las bolsas, llaves u otros elementos que haya portado en una caja o recipiente en la entrada de la casa y para limpiarlos o desinfectarlos según corresponda.

- Use guantes para desinfectar el teléfono celular, anteojos (lentes), reloj y demás efectos personales con toallas limpiadoras, desinfectantes, alcohol o agua y jabón según corresponda.
- Tome una ducha o lave las partes del cuerpo que hayan estado expuestas durante la permanencia fuera de la casa.
- Recordar al trabajador sobre la importancia de practicar las medidas generales de higiene personal y distanciamiento social para evitar llevar cualquier contaminación a su casa.



## Procedimiento ante un caso de contagio

- 1** Cualquier trabajador/a que presente un resfriado, aunque sea leve o fiebre por encima de 37,3 °C, debe:
  - Avisar al supervisor/a que no está en condiciones de trabajar.
  - Permanecer en casa por lo menos 14 días. Una vez en casa, la persona con síntomas deberá seguir los protocolos establecidos por las autoridades nacionales.
  - Mantener un control de la temperatura mínimo dos veces al día.
  - Avisar si alguna persona de su núcleo familiar o donde vive, presenta esos síntomas e informar a su superior/a si han tomado medicamentos como paracetamol/acetaminofén, o ibuprofeno o aspirina que puedan enmascarar los síntomas.
- 2** En caso de identificar a alguna persona con síntomas o que haya sido enviada a su casa porque haya reportado los síntomas o algún familiar cercano o con quien viva, deberá notificar mediante un reporte de incidente por enfermedad al encargado de Seguridad y Salud Ocupacional y al Gerente del proyecto.





# Manejo del estrés

Cuando se detecte una sensación de angustia, tristeza, confusión o ansiedad ante la magnitud de la epidemia que ha causado el Coronavirus, recomiende y comparta con el personal algunos de los siguientes consejos que pueden resultar de utilidad:

- 1** Mantenerse bien informado de la situación de riesgo de la obra y reconozca su nivel de seguridad en la misma. Si tiene alguna duda, consulte con su supervisor/a.
- 2** Mantener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo tanto como sea posible, incluyendo:
  - Mantener una dieta adecuada, dormir y reposar tiempo suficiente.
  - Realizar diariamente algún tipo de ejercicio o actividades de recreación con su familia.
  - Evitar el consumo de tabaco, alcohol o tranquilizantes.
  - Evitar escuchar o leer noticias que generan más angustia.
- 3** Recurrir a las personas que le ayudaron en situaciones similares y que siempre estarán a su disposición.
- 4** En caso de experimentar agobio y necesidad de ayuda:
  - Buscar sin demora un familiar o amigo de confianza que escuche sus preocupaciones.
  - Comunicarse con un profesional de salud o con el servicio de apoyo al empleado de la empresa.

## Nota final

Estas recomendaciones deberán atenderse en complemento de cualquier normativa, regulación o directiva impartida por cada país, teniendo presente la cobertura de protección social en materia de salud y riesgos laborales vigente en cada país.



# Materiales sugeridos para comunicación visual en obra

Descargue los materiales **aquí**:



# LIMPIA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Este proceso debe durar de **40 a 60 segundos**



**1**  
Mójese las manos con agua.



**2**  
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente



**3**  
Frótese las palmas de las manos entre sí



**4**  
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa



**5**  
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



**6**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



**7**  
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo y viceversa



**8**  
Frótese la punta de los dedos contra la otra mano haciendo un movimiento de rotación y viceversa



**9**  
Enjuáguese las manos con agua



**10**  
Séquese con una toalla desechable



**11**  
Use la toalla para cerrar el grifo



**12**  
Sus manos están limpias

# BUSCA SALUDOS ALTERNATIVOS

**EVITA LOS SALUDOS CON LAS MANOS, ABRAZOS Y CONTACTO DIRECTO. TAMPOCO TOQUES TU CARA**



# HIGIENE RESPIRATORIA



**CÚBRETE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, O CON UN PAÑUELO DESECHABLE, LUEGO TÍRALO A LA BASURA Y LÍMPIATE LAS MANOS.**

# DISTANCIA MÍNIMA EN OBRA



**1  
METRO**



# ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA?



**Evita contacto estrecho sin protección, no te toques la cara y lávate constantemente las manos. Además asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades locales sobre restricciones de movimiento.**



**Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.**



**Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.**

# ORDEN Y ASEO EN LUGARES DE TRABAJO

**LIMPIAR LAS SIGUIENTES ZONAS Y OBJETOS POR LO MENOS DOS VECES AL DÍA**



**Mesas**

**Escritorios**



**Teléfonos y celulares**



**Vehículos  
(timón, tablero,  
freno, etc)**

**Vasos**



**Sillas**



**PUEDES USAR DESINFECTANTES,  
ALCOHOL Y/O TOALLAS DESECHABLES  
PARA HACERLO**



## CORONAVIRUS | PREVENCIÓN EN OBRA

Las obras de construcción deben ser tratadas como oficinas, se recomienda tomar las siguientes medidas en sitios de construcción



Verifique su temperatura y asegúrese de lavarse las manos antes del ingreso de todo el personal y antes de comer



Los apretones de manos, los abrazos y otras interacciones cercanas deben prohibirse en el sitio de obra



Se debe evitar que cualquier miembro del personal que muestre síntomas de gripe ingrese al sitio de obra



Las áreas designadas para la hora de comida deben desinfectarse diariamente



No es necesario el uso de mascarilla para el trabajo en el sitio de la obra, a menos que no se cumpla el distanciamiento mínimo o el estado de salud de la persona así lo requiera



En el caso de que se detecte un trabajador con COVID-19, el sitio de obra se cerrará y los trabajadores en contacto con el individuo deberán aislarse durante 14 días hasta que se otorgue la autorización médica



La higiene personal debe mantenerse en todo momento en los sitios de la obra. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. En caso de tos, fiebre o dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato

**PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) Y LA OFICINA DE LAS NACIONES UNIDAS DE SERVICIOS PARA PROYECTOS (UNOPS)**

Cita requerida: OPS y UNOPS. 2020. COVID-19: MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN OBRAS

Número de páginas 17. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) o la UNOPS juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la OPS o UNOPS los aprueben o recomienden de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

© OPS y UNOPS, 2020

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar el documento para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de este documento debe darse a entender que la OPS o UNOPS refrendan organizaciones, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS o de UNOPS.

**Adaptaciones:** si se hace una adaptación de al documento, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: "Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de UNOPS. Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS y/o UNOPS".

**Materiales de terceros:** Si se desea reutilizar material contenido en esta publicación que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.