

# #RetornoSeguroServicioDoméstico



## TRABAJADORAS y TRABAJADORES:

### *Medidas de prevención para tratar de evitar contagios del Covid 19*

- 1.- Los medios de transporte que deberías preferir para ir y volver del trabajo son: bicicleta, a pie, moto o auto (auto, taxi o remis, abonado por el empleador; o, en último caso, transporte público (sentada/o y manteniendo las distancias). Evitar el tren en lo posible
- 2.- Utilizar una ropa para trasladarse al domicilio del empleador/a y otra para trabajar provista esta última por el empleador. Y después, usar, otra al llegar de regreso a tú casa.
- 3.- Los elementos de protección que debe proveerte tu empleador/ra para ser utilizados dentro del lugar de trabajo son: Alcohol en gel, tapabocas, antiparras o máscara, guantes para limpieza y en caso de realizar tareas de cuidado además guantes descartables . Ropa para trabajar. Elementos de limpieza y desinfección del hogar para tu persona y el hogar.
- 4.- El barbijo o tapabocas que usarás durante toda la jornada laboral, debe cubrir permanentemente la nariz, la boca y el mentón.
- 5.- Las medidas de precaución que deben ser adoptadas por todos los habitantes de la casa y la trabajadora/r para evitar contagios son:
  - No tocarse los ojos, la nariz ni la boca (la cara, en general).
  - Estornudar y toser en el pliegue del codo. Llevar el pelo recogido y las uñas cortas
  - Lavarse frecuentemente las manos
- 6.- Debés tratar de estar a un metro y medio o más de los habitantes de la casa donde trabajás.

7.- El lavado de manos durante la jornada laboral es muy importante. Tu empleador/ra deberá proveer agua limpia y jabón y una toalla individual para el secado. El alcohol en gel no reemplaza el lavado de manos. A falta de agua y jabón podrá usarse alcohol en gel debiendo refregar las manos durante 20 segundos como mínimo.

8.- Antes, durante y hasta finalizar de alimentar a una persona o de cambiar pañales, tenés que utilizar esos elementos de protección personal:

- Guantes descartables recién cambiados, tapabocas y antiparras o máscara.

La persona a cuidar debe también utilizar tapabocas nuevo o limpio, antiparra o máscara, lo que sea posible.

9.- El uso del celular en la zona de trabajo debe realizarse sólo si fuera imprescindible. Luego, laváte inmediatamente las manos e incluso higienizá el aparato. Te sugerimos envolverlo en film al ingresar al lugar de trabajo con las manos limpias y luego lávate nuevamente las manos.

10.- Si vos o algún habitante de la casa donde trabajás presenta síntomas de COVID-19, tenes que comunicarte de inmediatamente al teléfono ☐ 120 en todo el país. Esta penado no hacerlo.

- Si viajas en transporte público te recomendamos que al llegar al lugar de trabajo o devuelta a tu domicilio te duches y cambies la ropa, poniendo la ropa usada en el traslado a lavar.
- Te recordamos que debes lavarte las manos antes de salir de baño.
- Además debes lavarte las manos después de manipular basura, alimentos, dinero, llaves, animales.
- Recordá que no debés compartir utensilios de cocina, mate, ni vasos.
- Saludá siempre sin besos ni abrazos a nadie (manteniendo distancia).
- Las aseguradoras de riesgos de trabajo (ART) deberán realizar la cobertura de los y las trabajadoras que pudiesen haber contraído el COVID-19 con motivo o en ocasión de su trabajo.
  - Sugerimos Instalar en tu celular la aplicación Cuidar (Covid19-AR)
  - No concurrir con niños al trabajo.

Ya conocés las medidas de precaución mínimas, para cuidarte y cuidar mejor a quienes habitan en la/s casa/s donde trabajás.

**[Para más información:](#)**

**Link con SÍNTOMAS DE LA COVID-19**

**[https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19?utm\\_source=search&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=coronavirus&utm\\_term=grants&utm\\_content=nacional](https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19?utm_source=search&utm_medium=cpc&utm_campaign=coronavirus&utm_term=grants&utm_content=nacional)**

**Link a recomendaciones generales Retorno Seguro Servicio doméstico.**

**<https://www.ospacp.org.ar/wp-content/uploads/2020/05/RECOMENDACIONES-OSPACP-UPACP-POR-EL-COVID19.pdf>**

**Link a: Ley 26.844 (Régimen Especial de Contrato de Trabajo para el Personal de Casas Particulares).**

**<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/210000-214999/210489/norma.htm>**

**Link a web de OSPACP: <https://www.ospacp.org.ar/>**

**Link a Riesgos de trabajo - ART para casas particulares:**

**<https://www.argentina.gob.ar/casasparticulares/empleador/art>**

Elementos de protección personal: está a cargo de las y los empleadores, el proveer estos elementos a sus trabajadoras; así lo establece el art. 14, inc. c), de la Ley 26.844 (Régimen Especial de Contrato de Trabajo para el Personal de Casas Particulares).

*Ante cualquier síntoma, comunicarse con las autoridades sanitarias (en CABA, al N° 107, en Provincia de Buenos Aires, al N° 148; y, a Nivel Nacional, al 120.-*

*Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) - RENOS 103600. <http://www.sssalud.gob.ar/>*



**Higiene y desinfección de manos en forma permanente.**



**Realizá la limpieza y desinfección de tu puesto de trabajo y de los elementos que utilizás a diario antes de iniciar las actividades, reiteralo durante la jornada de trabajo y antes de retirarte a tu domicilio** (*Escritorio, sillas, teclado de PC, teléfono, útiles de trabajo, intercomunicadores*).



**Limpiá y desinfectá todos tus elementos personales** (*Mochilas, cartera, bolsos, celulares, llaveros, billeteras*).



**Respetá la distancia de seguridad con el resto de las personas.**



**Mantené ventilado el ambiente de trabajo.**



**En caso de presentar síntomas de la enfermedad notificá de inmediato al *Servicio de Medicina del trabajo*.**



**Respetá y hace respetar las instrucciones sobre las condiciones seguras de trabajo.**



**PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS**

|  |   |  |
|--|---|--|
|  <p><b>0</b></p>                          |  <p><b>1</b></p>   |  <p><b>2</b></p>       |
| <p>Mójese las manos con agua;</p>  | <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>                       | <p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>   |
|  <p><b>3</b></p>                          |  <p><b>4</b></p>   |  <p><b>5</b></p>       |
| <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>        | <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>  | <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p> |
|  <p><b>6</b></p>                          |  <p><b>7</b></p>   |  <p><b>8</b></p>       |
| <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p> | <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p> | <p>Enjuéguese las manos con agua;</p>  |
|  <p><b>9</b></p>                          |  <p><b>10</b></p>  |  <p><b>11</b></p>      |
| <p>Séquese con una toalla desechable;</p>  | <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>   | <p>Sus manos son seguras.</p>  |

Crédito: OMS

## ¿Cómo quitarse los guantes?

Para protegerse, siga los siguientes pasos para quitarse los guantes.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p><b>1</b></p>        |  <p><b>2</b></p>                   |  <p><b>3</b></p> |
| <p>Sujete la parte exterior de un guante por la muñeca. <b>No toque su piel desnuda.</b></p>               | <p>Despegue el guante de tu mano, tirando de adentro hacia afuera.</p>  | <p>Sostenga el guante que acaba de quitarse tu mano enguantada.</p>                                 |
|  <p><b>4</b></p>        |  <p><b>5</b></p>                   |  <p><b>6</b></p> |
| <p>Despegue el segundo guante colocando tus dedos dentro del guante en la parte superior de tu muñeca.</p> | <p>Sire el segundo guante al revés mientras tira lejos de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.</p> | <p>Deseché los guantes de forma segura. <b>NO REUTILICE LOS GUANTES.</b></p>                        |
|  <p><b>7</b></p>        |   |   |
| <p>Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.</p>                                    |   |   |

# Correcta colocación y retiro de protector respiratorio desechable.

Lávese las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos. Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, **NO LO USE**. Reemplácelo con uno nuevo. Siga las instrucciones que vienen con el respirador.

## Pasos a seguir para la colocación del protector:



1

Lávese las manos y retire el Protector del envase.



2

Coloque la máscara sobre la palma de la mano con los elásticos libres. **No tocar el interior del mismo.**



3

Coloque la máscara sobre su cara con la pieza nasal sobre su nariz. **Pase el elástico superior sobre su cabeza. Pase el elástico inferior y colóquelo debajo de la oreja y sobre el cuello.**



4

Ajuste los costados de la nariz utilizando los dedos.



5

Ajuste correctamente la máscara.

(\*) Para verificar que el protector respiratorio está correctamente colocado realice las manos como se indica en Punto 5, intente y evalúe suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos. Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruebe otro tamaño o modelo.

## Pasos a seguir para quitarse el protector:



1

**No toque la parte delantera del respirador.** La misma puede estar contaminada.



2

Quítese el respirador, tirando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza **sin tocar el respirador** y haciendo lo mismo con la banda superior.



3

Tire el respirador en el recipiente de desechos. **Lávese las manos.**

