



QETZAL S.
A.
C.
Arqueología & Gestión Ambiental

**“PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y
CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO”**


Lic. Nover M. Harna Gálvez
GERENTE GENERAL


Luis F. Valle Alvarez
GERENTE DE PROYECTOS

Contenido

Contenido	2
I. DATOS DE LA EMPRESA O ENTIDAD PUBLICA (Razón social, RUC, Dirección, Región, Provincia, Distrito)	3
II. DATOS DE LUGAR TRABAJO	3
III. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES (Nomina de profesionales)	3
IV. INTRODUCCION	3
V. OBJETIVOS	4
VI. NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID-19	4
VII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19	4
1. LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS CENTROS DE TRABAJO (insumos, frecuencia de realización)	5
2. IDENTIFICACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA COVID-19 PREVIO AL INGRESO AL CENTRO DE TRABAJO (personal, metodología, registro)	5
3. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS OBLIGATORIO (número de lavados, alcohol gel, esquema de monitoreo)	6
4. SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO (material a utilizar)	6
5. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS	7
6. MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL	7
7. VIGILANCIA PERMANENTE DE COMORBILIDADES RELACIONADAS AL TRABAJO EN EL CONTEXTO COVID-19	7
VIII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACION AL TRABAJO	8
1. PROCESO PARA EL REGRESO AL TRABAJO	8
2. PROCESO PARA LA REINCORPORACION AL TRABAJO	8
3. REVISION Y REFORZAMIENTO A TRABAJADORES EN PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO CON RIESGO CRITICOS EN PUESTO DE TRABAJO (de corresponder)	9
4. PROCESO PARA EL REGRESO O REINCORPORACION AL TRABAJO DE TRABAJADORES CON FACTORES DE RIESGO PARA COVID-19	9
IX. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN	9
X. PRESUPUESTO Y PROCESO DE ADQUISICION DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN	10
XI. DOCUMENTOS DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	10

	“PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO” DC-036	Versión: 02 Vigencia: 06.11.2020 Página: 3 de 18
---	--	---

“PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO”

I. DATOS DE LA EMPRESA O ENTIDAD PUBLICA (Razón social, RUC, Dirección, Región, Provincia, Distrito)

QETZAL S.A.C. es una empresa que inicia sus labores a partir del 08 de mayo del año 2004, su actividad principal es la gestión de trabajos arqueológicos y del medio ambiente siendo su ámbito empresas y/o instituciones públicas y privadas. Su cobertura es a nivel nacional y cuenta con líneas específicas para todo el territorio peruano.

- Razón Social: QETZAL S.A.C
- RUC: 20480965222
- Dirección: Jr. Diego de Almagro N° 545, Oficina 224 – Centro Empresarial La Marquesa
- Distrito: Trujillo
- Provincia: Trujillo
- Región: La Libertad

II. DATOS DE LUGAR TRABAJO

Su oficina está ubicada en el Centro Histórico de la ciudad de Trujillo, el lugar de trabajo de la empresa QETZAL S.A.C, es una oficina mediana, con espacio para trabajo personalizado, de tal manera que el colaborador cumpla sus funciones cómodamente y no este expuesto a contraer enfermedades.

III. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES (Nomina de profesionales)

Gerente General: Nover Martin Horna Gálvez.
Gerente De Proyectos: Luis Francisco Valle Alvarez.
Asistente Administrativo: Paola Villegas Marcelo.

IV. INTRODUCCION

El 31 de diciembre de 2019 las autoridades chinas notificaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) un brote de neumonía en la ciudad de Wuhan, provincia Hubei. El 7 de enero de 2020 se identificó como agente causal un nuevo coronavirus del grupo 2B, de la misma familia del SARS, que se denominó como SARS-CoV-2. El 11 de febrero, la OMS denominó como COVID-19 a la enfermedad producida por este virus. Con base en la progresión de la situación mundial y las recomendaciones del Comité de Emergencia del RSI, la OMS declaró la «Emergencia de salud pública de preocupación internacional» (PHEIC).

El primer caso confirmado de pandemia de enfermedad por coronavirus en Perú se anunció el día 6 de marzo de 2020 en la ciudad de Lima, mientras que el primer fallecimiento en el

	“PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO” DC-036	Versión: 02 Vigencia: 06.11.2020 Página: 4 de 18
---	---	---

país fue confirmado el día 19 de marzo de 2020 en la ciudad de Lima, dos semanas después del primer caso.

El Ministerio de Salud estableció un documento técnico con los lineamientos para la vigilancia de salud de los trabajadores de las diferentes actividades económicas, con criterios generales a cumplir durante del periodo de emergencia sanitaria y posterior al mismo.

El procedimiento a ser usado, describe las acciones de vigilancia y prevención a la seguridad y salud del personal a su ingreso y reincorporación al trabajo. Asimismo, cómo afrontar de manera oportuna, adecuada y efectiva los estados de emergencia que podrían presentarse durante la fase de ejecución de las diferentes actividades.

V. OBJETIVOS

- Establecer las directrices y líneas de acción para que los actores con competencia en el tema implementen las acciones correspondientes, y con ello se minimice el impacto de acuerdo con la situación actual de COVID-19 en el país, adicionales a las existentes en del sistema de vigilancia y respuesta de salud pública.
- Evitar la propagación del COVID-19, cumpliendo estrictamente las directrices del MINSA.
- Establecer los mecanismos de seguimiento y evaluación en la implementación del plan.
- Capacitar al personal sobre los lineamientos preventivos para evitar contagios del COVID-19.

VI. NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID-19

En la evaluación de los puestos de trabajo de la empresa se concluyó que debido al tipo de actividades que los trabajadores realizan estos se encuentran en el grupo de Riesgo BAJO de exposición o de precaución. En el Anexo N° 1 se adjunta la nómina de trabajadores y será verificada al reinicio de actividades, de acuerdo al personal correspondiente.

VII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19

Que mediante Resolución Ministerial N° 144-2020-EF/15, se conformó el “Grupo de Trabajo Multisectorial para la reanudación de las actividades económicas” con el objeto de analizar las medidas y propuestas para la reactivación económica del país, así como elaborar una estrategia para la reanudación progresiva de las actividades económicas, siendo que el mencionado Grupo de Trabajo Multisectorial ha elaborado una estrategia de reanudación de actividades que consta de 4 fases.

Que, a efecto de implementar la estrategia de reanudación de las actividades económicas del país, se debe mantener como referencia la protección de la salud pública, a efecto que se recupere paulatinamente la vida cotidiana y la actividad económica, minimizando el riesgo que representa la epidemia para la salud de la población y evitando que las capacidades del Sistema Nacional de Salud puedan verse desbordadas, con lo cual se debe

propiciar condiciones de máxima seguridad sanitaria combinable con la recuperación del bienestar social y económico. De conformidad con lo establecido por el gobierno, se debe:

- A. Elaborar plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo.
- B. Cumplir con los lineamientos básicos impuestos según el RM 239-2020-MINSA.
- C. Restringir la reincorporación de:
 - Personas mayores a 65 años.
 - Hipertensión arterial no controlada.
 - Enfermedades cardiovasculares graves.
 - Cáncer.
 - Diabetes Mellitus.
 - Asma moderada o grave.
 - Enfermedad pulmonar crónica.
 - Insuficiencia renal crónica en tratamiento con hemodiálisis.
 - Enfermedad o tratamiento inmunosupresor.
 - Obesidad con IMC de 40 a más.
 - Otros que establezca el Médico del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo, mantendrán la cuarentena hasta el término de la emergencia sanitaria de acuerdo al Decreto Supremo N° 008-2020-S.A.

1. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS CENTROS DE TRABAJO (insumos, frecuencia de realización)

- a) La limpieza y desinfección se realizará diariamente antes del inicio y al finalizar su jornada laboral. Los escritorios, mesas, sillas, computadoras, teclado, serán desinfectados por las personas que las usa. Así como, manijas de las puertas, interruptores de luz, teléfonos, inodoros, entre otros.
- b) Seguir las indicaciones de la etiqueta de todos los productos de limpieza y desinfección que se utilice para conocer su concentración, dilución, método de aplicación, tiempo de contacto y cualquier otra consideración especial al aplicarlos.
- c) Desinfectar usando desinfectantes aprobados por DIGESA contra el COVID-19. Es importante desinfectar frecuentemente las superficies y objetos que suelen tocar varias personas. No se debe mezclar cloro con otros productos de limpieza y desinfección. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala. Las soluciones de cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.

2. IDENTIFICACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA COVID-19 PREVIO AL INGRESO AL CENTRO DE TRABAJO (personal, metodología, registro)

- a) Antes de la reincorporación a las actividades, el colaborador será capacitado mediante inducción, donde se le informará y sensibilizará sobre el procedimiento del plan establecido.
- b) Antes de ingresar y al retirarse de las instalaciones, a todos los trabajadores y locadores de servicio se les controlará la temperatura corporal y el valor

identificado será registrado en el formato de control diario de asistencia y temperatura.

3. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS OBLIGATORIO (número de lavados, alcohol gel, esquema de monitoreo)

Los trabajadores que ingresen a realizar sus actividades en las instalaciones de Qetzal S.A.C, están obligados a realizar la desinfección de las manos, para lo cual se le proporcionara los materiales necesarios para su realización. Para ello deberán realizar un correcto lavado y desinfección de manos el cual deberá tener una duración no menor de 20 segundos (Ver Anexo N° 5 y 6).

La limpieza y desinfección de rutina son una parte importante para reducir el riesgo de exposición al COVID-19. La limpieza normal de rutina solo con agua y jabón puede reducir el riesgo de exposición y es una medida necesaria antes de desinfectar superficies sucias.

El marco general, se basa en realizar el siguiente procedimiento:

- a) Asegurarse de abarcar toda la superficie de las manos, incluyendo la parte entre los dedos, las muñecas, las palmas, el dorso y las uñas, y frotarse las manos durante al menos 20 segundos. Para obtener una limpieza integral, incluir el lavado hasta los codos; el lavado de manos frecuente con agua y jabón es la manera más eficaz de evitar el contagio.
- b) Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón después de sonarse la nariz, toser o estornudar, haber tocado superficies dentro del lugar de trabajo o haber utilizado los servicios higiénicos; usar desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 70 % de alcohol) cuando no disponga de agua y jabón y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- c) Se coordinará la provisión oportuna de dispensadores de jabón líquido y de alcohol en el lugar de trabajo.
- d) En la parte superior de cada lavado o desinfección se indicará mediante carteles el método de lavado correcto o uso del alcohol en gel para la higiene correspondiente.

4. SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO (material a utilizar)

- a) Promover prácticas de higiene personal, así como procedimientos de limpieza y desinfección tanto en el área de trabajo y en su domicilio.
- b) Difundir información oficial, clara y veraz sobre el COVID-19, indicando los canales de atención de ESSALUD y MINSA.

- c) Sensibilizar a los trabajadores sobre las acciones de prevención, control y mitigación del riesgo de propagación del COVID-19.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS

Se considerar las siguientes acciones:

- a) Distanciamiento social como mínimo 1 metro de distancia.
- b) Uso de mascarilla obligatorio.
- c) Reuniones de trabajo, capacitaciones, serán virtuales utilizando medios tecnológicos. De ser importante las reuniones, estas deberán mantenerse con distanciamiento social de 1 metro de distancia.
- d) Ambientes con ventilación.
- e) Limpieza y desinfección de zapatos a la entrada del lugar de trabajo.
- f) Evitar aglomeraciones y visitas de personal ajeno a la empresa.
- g) Adecuar un espacio para depósito de material desechable contaminado.
- h) No compartir mobiliario ni equipo de trabajo, asignado a cada colaborador.
- i) Evitar el traslado a ambientes distintos a zonas de trabajo, salvo que tenga autorización del jefe inmediato.
- j) Para entrega y recepción de materiales o documentos, se deberá cumplir con el protocolo de distanciamiento social.
- k) En caso, algún colaborador presente síntomas propios al COVID-19, este debe reportar su situación a la brevedad posible a su jefe inmediato se procederá a la suspensión de funciones y se realizara una evaluación médica.

6. MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

El coronavirus es un nuevo virus que se ha extendido rápidamente por todo el mundo. El COVID-19 se propaga fácilmente entre las personas que tienen contacto cercano, o a través de la tos y los estornudos. La mayoría de los pacientes infectados presenta síntomas leves similares a los de la gripe, pero algunos se enferman gravemente e incluso mueren.

Los elementos básicos de protección personal (EPP) para el personal sanitario son los siguientes:

- Jabón líquido para higiene de manos.
- Toalla desechable para secado de manos.
- Soluciones de base de alcohol (mínimo 70% de alcohol).
- Mascarilla médica (quirúrgicas).
- Recipiente para desinfección de zapatos.
- Bolsas para desechos contaminantes.

7. VIGILANCIA PERMANENTE DE COMORBILIDADES RELACIONADAS AL TRABAJO EN EL CONTEXTO COVID-19

- Se controlará la temperatura corporal de cada trabajador al inicio y al final de la jornada laboral.

- Si la temperatura corporal del trabajador es mayor a 38° centígrados se aplicará la Ficha epidemiológica Covid-19 establecida por el MINSA.
- Indicación de evaluación médica de síntomas COVID-19, a todo trabajador que presente temperatura mayor a 38.0°C.
- Identificación de contactos en el centro de trabajo para que se realice una evaluación médica.
- Comunicación de salir positivo a la autoridad de salud.
- Vigilancia a la exposición a otros factores de riesgo de tipo ergonómico, psicosocial u otros como consecuencia de trabajar en el contexto de la Pandemia Covid-19.
- Conservar y propiciar un adecuado clima laboral que favorezca la implementación del presente documento técnico.

VIII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACION AL TRABAJO

1. PROCESO PARA EL REGRESO AL TRABAJO

Durante el estado de Emergencia Sanitaria Nacional establecida por el Estado Nacional, la reincorporación de trabajadores se realizará de manera gradual.

- Deberán firmar Declaración jurada del Anexo 2 de la Resolución Ministerial 239-2020 MINSA.
- Tomarse la temperatura corporal utilizando termómetro y registrar en el formato de control (Debe ser menos de 38°).
- Bajo ningún motivo podrán retornar a laborar hasta el fin de la pandemia del coronavirus los que se encuentren bajo los siguientes casos:
 - a) Personas mayores a 65 años.
 - b) Hipertensión arterial no controlada.
 - c) Enfermedades cardiovasculares graves.
 - d) Cáncer.
 - e) Diabetes Mellitus.
 - f) Asma moderada o grave.
 - g) Enfermedad pulmonar crónica.
 - h) Insuficiencia renal crónica en tratamiento con hemodiálisis.
 - i) Enfermedad o tratamiento inmunosupresor.
 - j) Obesidad con IMC de 40 a más.
 - k) Otros que establezca el Medico del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo, mantendrán la cuarentena hasta el término de la emergencia sanitaria de acuerdo al Decreto Supremo N° 008-2020-S.A.

2. PROCESO PARA LA REINCORPORACION AL TRABAJO

Se establece el proceso de reincorporación al trabajo dirigido a los colaboradores que tengan alta epidemiológica COVID-19. En esos casos leves, se reincorpora 14 días calendario después de haber iniciado el aislamiento domiciliario.

3. REVISION Y REFORZAMIENTO A TRABAJADORES EN PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO CON RIESGO CRITICOS EN PUESTO DE TRABAJO (de corresponder)

No aplica.

4. PROCESO PARA EL REGRESO O REINCORPORACION AL TRABAJO DE TRABAJADORES CON FACTORES DE RIESGO PARA COVID-19

Si el personal de la empresa presenta alguno de los síntomas de COVID-19, debe ser manejado como caso sospechoso y se cumplirá con los pasos indicados en el plan y en la RM193-2020/MINSA, “Aprueban el Documento Técnico: Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de personas afectadas por COVID-19 en el Perú”.

En caso de ser sospechoso de COVID-19, el trabajador debe dejar su centro laboral y ser dirigido hasta su hogar hasta que termine de cumplir con las recomendaciones dadas en el centro médico debido a la sintomatología presentada. Para que el trabajador pueda reincorporarse a sus funciones deberá cumplir con el proceso de recuperación y deberá presentar una alta médica.

En caso sea sospechoso de COVID-19, el centro médico se contactará con el MINSA para informar la sintomatología del trabajador y dará las recomendaciones necesarias según el caso.

IX. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN**Gerente General**

- Conocer y liderar el Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo, manifestando un compromiso visible con la política de salud y seguridad de sus trabajadores.
- No escatimar en los recursos y facilidades necesarias para el desarrollo del presente plan.
- Brindar soporte y asistencia en la implementación y supervisión del cumplimiento del Plan.
- Informar oportunamente a Administración, sobre los casos sintomáticos de coronavirus, COVID-19.
- Cumplir con las disposiciones descritas en el presente documento.

Gerente de Proyectos

- Conocer y liderar el Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en ausencia del gerente general en el trabajo, comprometiéndose con la política de salud y seguridad de sus trabajadores.

X. PRESUPUESTO Y PROCESO DE ADQUISICION DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

El proceso para la adquisición de los equipos e insumos se ha determinado cotizando a empresas certificadas y con las especificaciones técnicas que corresponden.

A continuación, el presupuesto para seis meses para el desarrollo del presente plan es el siguiente:

ITEM	DESCRIPCION	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO (S/)	TOTAL (S/)
1	Mascarilla quirúrgicas desechables (Según RM N° 135-2020-MINSA)	18	Caja x 50 Unid.	50	900
2	Alcohol en gel	12	Unidades	25	300
3	Alcohol 96°	6	Unidades	15	90
4	Termómetro de mercurio	8	Unidades	10	80
5	Bolsas plásticas	4	Ciento	10	40
6	Papel toalla	24	Unidades	5	120
7	Jabón liquido	12	Unidades	12	144
8	Pediluvio	2	Unidades	65	130
9	Lejía	2	Galones	20	40
10	Detergente	10	Kilo	3.6	360
11	Paños desechables	2	Ciento	50	100
TOTAL					2304.00

XI. DOCUMENTOS DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El presente Plan ha sido validado por los miembros del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

ANEXO N° 1: NÓMINA DE TRABAJADORES

N°	PUESTO	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DE CONTRATO	GRUPO DE RIESGO
1	GERENTE GENERAL	NOVER HORNA GÁLVEZ	Trabajo Indeterminado	Bajo de exposición o precaución
2	GERENTE DE PROYECTOS	LUIS VALLE ALVAREZ	Trabajo Indeterminado	Bajo de exposición o precaución
3	ASISTENTE ADMINISTRATIVO	PAOLA VILLEGAS MARCELO	Trabajo Indeterminado	Bajo de exposición o precaución

**ANEXO N° 2:
FICHA DE SINTOMATOLOGIA COVID-19 PARA
REGRESO AL TRABAJO
DECLARACIÓN JURADA**

He recibido explicación del objetivo de esta evaluación y me comprometo a responder con la verdad.

Empresa o RUC:
Entidad pública: QETZAL S.A.C 20480965222

Área del trabajo: DNI:

Dirección: Número de celular:

En los últimos 14 días calendarios ha tenido alguno de los síntomas siguientes:

- 1.- Sensación de alza térmica o fiebre
- 2.- Tos, estornudos o dificultad para respirar
- 3.- Expectoración o flema amarilla o verdosa.
- 4.- Contacto con personas con un caso confirmado de COVID-19
- 5.- Está tomando alguna medicación (detallar cuál o cuáles)

SI	NO

Todos los datos expresados en esta ficha constituyen declaración jurada de mi parte.

He sido informado que de omitir o falsear información puedo perjudicar la salud de mis compañeros, y la mía propia,
Lo cual de constituir una falta grave a la salud pública asumo sus consecuencias.

**ANEXO N° 3: FORMATO DE DECLARACIÓN JURADA DE CONDICIONES DE SALUD EN
EL TRABAJO**

Yo,....., identificado con DNI
N°....., con Teléfono Celular N°, domicilio real en
....., nacido (día/mes/año)
....., actualmente desempeñándome como bajo el cargo de
..... DECLARO BAJO JURAMENTO, que los datos proporcionados en el presente
documento, son verdaderos y tener conocimiento que está sujeta a los controles posteriores que efectúe la
empresa, sometiéndome a las responsabilidades que acarrea la falsa declaración, por lo que asumo total
responsabilidad de ello.

- | | |
|--------------------------|---------------|
| a) HIPERTENSIÓN ARTERIAL | SI () NO () |
| b) DIABETES MELLITUS | SI () NO () |
| c) CARDIOVASCULAR | SI () NO () |

(Indicar diagnóstico y tratamiento actual)

- | | |
|-------------|---------------|
| d) PULMONAR | SI () NO () |
| e) CÁNCER | SI () NO () |

(Indicar tipo de Cáncer y tratamiento actual)

- | | |
|----------------|---------------|
| f) ASMA | SI () NO () |
| g) ENFISEMA | SI () NO () |
| h) PULMONAR | SI () NO () |
| i) OBESIDAD | SI () NO () |
| j) GESTACIÓN | SI () NO () |
| k) OTROS _____ | |

RIESGO DENTRO DEL ENTORNO FAMILIAR

Fecha,

.....

Firma APELLIDOS Y NOMBRES



**“PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y
CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO”
DC-036**

Versión: 02
Vigencia: 06.11.2020
Página: 14 de 18

**ANEXO N° 4:
REGISTRO DIARIO DE CONTROL DE ASISTENCIA Y TEMPERATURA**

ITEM	ÁREA DE TRABAJO	PUESTO	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA:		INGRESO		SALIDA	
							HORA	T(°C)	HORA	T(°C)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

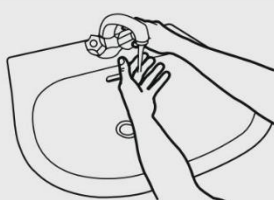
*Aumentar filas si es necesario.

ANEXO 5: ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



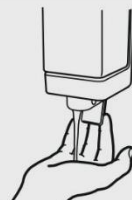
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0



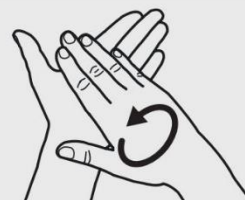
Mójese las manos con agua;

1



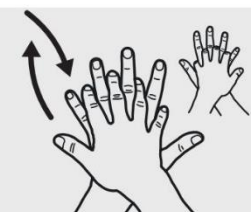
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



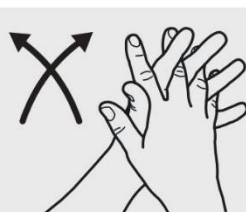
Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



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

5



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

6



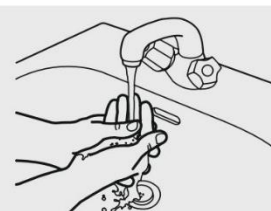
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



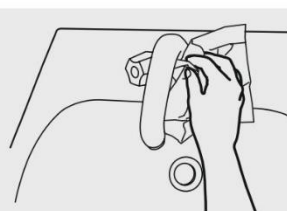
Enjuáguese las manos con agua;

9



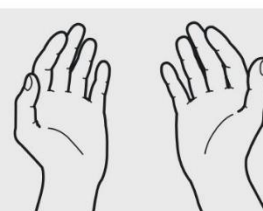
Séquese con una toalla desechable;

10

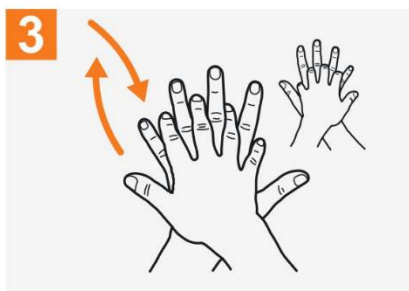


Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

11



Sus manos son seguras.

ANEXO 6: ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos****1a****Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;****1b****2****Frótese las palmas de las manos entre sí;****3****Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;****4****Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;****5****Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;****6****Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;****7****Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;****8****Una vez secas, sus manos son seguras.**

ANEXO 7: ¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE LA MASCARILLA?

¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE LA MASCARILLA?



**PROTÉGETE
DEL CORONAVIRUS**

- 1** Antes y después de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón.


- 2** Cubre la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla.


- 3** Evita tocar la mascarilla mientras la usas.


- 4** Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices mascarillas de un solo uso.


- 5** Para quitarte la mascarilla, no toques la parte delantera.





PERÚ Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO

