

GUÍA  
PRÁCTICA

Nº11 | JULIO

2020

# RETORNO SEGURO AL TRABAJO

DESDE UNA PERSPECTIVA  
FAMILIAR, PERSONAL Y SOCIAL

María José Bosch  
Directora

María Paz Riumalló  
Directora Ejecutiva

María José Urzúa  
Investigadora

Luego de la presentación del programa Paso a Paso por parte del Ministerio de Salud se hace cada vez más inminente el regreso a los lugares de trabajo de los cuales muchos nos hemos mantenido alejados durante el periodo de cuarentena. Sin embargo, la realidad de trabajo como la conocíamos está lejos de ser la realidad a la que volveremos, especialmente mientras no se haya desarrollado la vacuna contra el COVID-19. Hay una gran cantidad de preguntas y dudas al respecto, y aunque dada la incertidumbre que existe actualmente no tenemos la respuesta a todas ellas, si podemos dar ideas o luces sobre posibles acciones que de seguro deberán tomar todas las organizaciones.

Invitamos a las organizaciones a tratar este tema, teniendo en cuenta no solo una perspectiva de salud y seguridad laboral, muy necesaria, por cierto, sino que también con una mirada centrada en las personas, teniendo en cuenta su realidad y necesidades. Por lo tanto, esta guía tiene como fin exponer la información que disponemos al respecto, tanto de las organizaciones públicas como de empresas que han desarrollado planes para un retorno seguro.

## Fases de desconfinamiento

Para diseñar planes de retorno al trabajo, las organizaciones deben primero comprender las fases de desconfinamiento que ha delineado el Ministerio de Salud<sup>1</sup>. Para esto es importante tener en cuenta, que cada comuna a nivel país, incluso dentro de una misma región, puede estar en fases distintas, lo que limita la movilidad entre comunas y regiones por parte de los trabajadores.

Las fases de este plan son las siguientes:

**Fase 1-Cuarentena:** las comunas en fase 1 se encuentran en cuarentena obligatoria. A nivel laboral, esto significa la suspensión de actividades no esenciales y la prohibición del traslado de trabajadores a comunas en etapas más avanzadas. Solo podrán trasladarse de comunas, trabajadores empleados en industrias esenciales.

**Fase 2-Transición:** esta fase disminuye el grado de confinamiento, siendo posible circular dentro de las comunas que se encuentren en esta etapa de lunes a viernes, excepto en toque de queda. En esta etapa, es posible un retorno paulatino al trabajo, siempre y cuando, esto no implique la reunión de más de 10 personas en un espacio cerrado, con una distancia mínima de 1,5 metros. Los colaboradores que vivan en comunas en fase 1, no pueden retornar, a menos que presten servicios a una industria esencial. Existe una prohibición funcionamiento centros de día adultos mayores y suspensión de actividades educativas.

**Fase 3-Preparación:** Se levanta la cuarentena para población general excepto grupos de riesgo. Las personas pueden circular todos los días, excepto en toque de queda. Es posible volver al trabajo, mientras no se junten

---

<sup>1</sup> Ministerio de Salud (2020) Plan Paso a Paso

más de 50 personas en un espacio cerrado y estas puedan mantener una distancia de al menos 1,5 metros. Los colaboradores que vivan en comunas en fase 1, no pueden retornar, a menos que presten servicios a una industria esencial. Existe una prohibición funcionamiento centro de día adultos mayores y suspensión de actividades educativas.

**Fase 4-Apertura inicial:** Se retoman actividades con menor riesgo de contagio y se busca evitar aglomeraciones. Los colaboradores que vivan en comunas en fase 1, no pueden retornar, a menos que presten servicios a una industria esencial. Dentro de un espacio cerrado, pueden haber 50 personas con al menos 1,5 metros de distancia. Se mantiene suspensión de actividades en centro de día para adultos mayores y retorno gradual a clases presenciales según lineamientos del Ministerio de Educación.

**Fase 5-Apertura avanzada:** Se pueden retomar actividades que involucren hasta 150 personas en un mismo espacio, siempre tomando medidas de autocuidado. Los colaboradores que vivan en comunas en fase 1, no pueden retornar, a menos que presten servicios a una industria esencial. Suspensión de actividades en centro de día para adultos mayores y retorno gradual a clases presenciales según lineamientos del Ministerio de Educación.

Dadas las restricciones propuestas en las fases anteriores, es necesario considerar que, sin duda, para un gran número de personas con responsabilidades familiares será difícil retomar las actividades laborales. Esto, porque, los servicios que constituyen un apoyo para conciliar trabajo y familia, tales como escuelas, jardines y centros de día para adultos mayores, solamente volverán a retomar sus actividades en las últimas fases (sujeto a los lineamientos de los respectivos ministerios).

## ¿Quiénes pueden volver?

Una vez revisados los protocolos para volver al trabajo desde un punto de vista de higiene y seguridad, se sugiere evaluar desde otras perspectivas quienes pueden volver a trabajar. Esto porque existen grupos que, a pesar de tomar todas las medidas preventivas, pueden verse imposibilitados de retomar labores presenciales.

### *Desde una perspectiva sanitaria*

Si observamos la situación desde una perspectiva de salud, existen grupos de riesgo, que deberían persistir en la modalidad de teletrabajo, en la medida de lo posible. Dentro de este grupo se encuentran personas con enfermedades crónicas, embarazadas, mujeres en período de lactancia y adultos mayores a 65 años<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> OIT (2020) Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19. [www.ilo.org](http://www.ilo.org)

Con respecto a las enfermedades crónicas, es preciso tener cuidado a la hora de descartar el riesgo de contraer el coronavirus de manera grave, dado que los estudios sobre grupos de riesgo son recientes y se actualizan constantemente.

Dentro de las enfermedades o condiciones crónicas que **tienen** el mayor riesgo de desarrollo de la enfermedad de manera grave se encuentran: cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad renal crónica, inmuno deprimidos, trasplantados de órganos, obesidad (con un IMC mayor a 30), diabetes tipo II, enfermedades cardíacas y enfermedad de células falsiformes. Ahora bien, estudios recientes, indican las siguientes condiciones que **podrían tener** riesgo de desarrollar la enfermedad de manera grave: asma moderada o grave, enfermedad cerebrovascular, fibrosis quística, hipertensión arterial, personas con VIH o que utilizan medicamentos inmunosupresores, embarazo, fumar, tsaemia, diabetes tipo I, enfermedad hepática.<sup>3</sup>

Según la Organización Internacional del Trabajo, es recomendable que las personas que pertenecen al primer grupo de condiciones crónicas prolonguen lo más posible su vuelta al trabajo. Respecto al segundo grupo, se recomienda que estos se vayan incorporando después de las fases iniciales. Para esto, se sugiere el uso del teletrabajo y si esto no es posible, garantizarle espacios exclusivos y facilitarles estacionamientos.

### ***Perspectiva de la naturaleza del trabajo***

Es importante considerar que cada trabajo tiene una naturaleza distinta, lo que diferencia los riesgos de exposición al virus. En cuanto el trabajo en oficinas, el mayor peligro radica en que este es un espacio cerrado, donde suelen compartirse elementos. En este aspecto el Ministerio de Salud, y la OIT, recomiendan promover en la medida de lo posible el trabajo a distancia.

En cuanto a los trabajadores que desempeñan en labores de atención a público o en puntos de entrada, estos tienen aun más riesgo de exposición, aunque se entiende que sus labores son esencialmente presenciales. Para esto se recomienda, revisar procesos y digitalizarlos lo máximo posible, para reducir el contacto con personas.

### ***Perspectiva Familiar***

Finalmente, es importante considerar la organización del retorno al trabajo desde una perspectiva familiar. En este aspecto, es fundamental tomar en cuenta la íntima relación entre el hogar, el trabajo, la educación escolar y/o el cuidado a adultos mayores. La crisis del COVID-19, ha dejado en evidencia esta superposición más que nunca dado que todos los servicios de apoyo con lo que contaban los trabajadores para conciliar trabajo y familia permanecen cerrados; situación que persistirá al menos hasta la fase 4.

---

<sup>3</sup> CDC (2020) Enfermedad de coronavirus (covid-19). Gobierno Español. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. Consultado el 27 de Julio de 2020

En este aspecto, la OIT plantea la importancia de tomar en cuenta, las necesidades de grupos específicos, como cuidadores de adultos mayores o padres/madres.

## Medidas generales de higiene y seguridad

Independiente del avance que exista en el relajamiento de las restricciones sanitarias, los lugares de trabajo deberán tomar una serie de medidas, hasta que exista una vacuna efectiva para eliminar el coronavirus. A continuación, se exponen 7 puntos clave para todos los lugares de trabajo<sup>4</sup>:

1. **Informar a los colaboradores acerca del covid-19:** una vez que la empresa tome la decisión de volver al trabajo presencial, es fundamental informar constantemente a los colaboradores respecto del covid-19, ya sean, sus vías de transmisión, signos, síntomas, medidas preventivas, uso de elementos de protección, etc. Ser repetitivo si es necesario.

Adicionalmente, la ACHS, recomienda abrir canales de comunicación de fácil acceso para resolver dudas y conocer los protocolos en caso de que se de una contingencia.

Se sugiere organizar charlas de capacitación periódicamente con el propósito de asegurarse que todos los trabajadores conozcan y apliquen las medidas de seguridad.

2. **Promover medidas de higiene personal:** una de las principales medidas de higiene para prevenir el contagio, es el lavado frecuente de manos (aproximadamente cada media hora). Sobre este punto es importante primero, facilitar las condiciones para el lavado de manos y, en segundo lugar, informar acerca del adecuado procedimiento. Esto se refiere a disponer e informar sobre lo siguiente:

- Facilitar las el lavado de manos instalando dispensadores de jabón líquido (no en barra) o alcohol gel (60%), en diferentes puntos del lugar de trabajo, especialmente a la entrada,
- Disponer de la señalética adecuada que informe la forma correcta de limpiarse las manos
- La forma adecuada es: durante 40 segundos con jabón o 20 segundos con alcohol gel.
- Luego, debe seguir un posterior secado de manos con secadores eléctricos o toallas desechables, las cuales deben depositarse en basureros cerrados, que se abrán con pedales.
- El correcto secado, es esencial, sobre todo al entrar en contacto con superficies comunes como interruptores y manillas.
- Evitar el uso de relojes, anillos y pulseras que dificultan el correcto lavado de manos.

<sup>4</sup> Están basadas en sugerencias aportadas por las siguientes instituciones:

MINSAL (2020) Recomendaciones de actuación en los lugares de trabajo en contexto de COVID-19

ACHS (2020) ¿Cómo preparar a tu empresa para un trabajo seguro?

ACHS (2020) ¿Cómo preparar a tu empresa para un trabajo seguro?

Otras medidas de higiene adicionales al lavado de manos corresponden a la desinfección de zapatos a la entrada de la organización, taparse la boca para estornudar y si es posible una ducha a la llegada a la empresa, en el caso de transportarse en locomoción pública. La ducha al volver al hogar es fundamental también.

**3. Mascarillas:** es necesario que el uso de la mascarilla es obligatorio en todos los lugares de trabajo y lugares públicos. El uso de la mascarilla no sustituye ninguna de las otras medidas establecidas, como son la higiene personal y el distanciamiento social. Para un uso correcto de ella se debe:

- Lavarse bien las manos con agua y jabón, o con alcohol gel, antes de colocársela.
- Cubrir la nariz y boca sin dejar espacios libres.
- Cambiarla apenas se humedezca y no reutilizar aquellas que son para un solo uso.
- Retirársela solo tocando las tiras o bandas elásticas y desecharla en un recipiente cerrado.

**4. Limpieza y ventilación de ambientes de trabajo:** además de la higiene personal, es importante mantener una adecuada limpieza y ventilación en oficinas o faenas. Los protocolos de limpieza y desinfección están detallados en el “Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19” del Ministerio de Salud.

Entre los artículos a desinfectar destacan:

- Elementos de oficinas como escritorios, teclados, casilleros, así como el medio de transporte del trabajador en caso de proveerlo la empresa.
- Realizar la limpieza del casino o comedor posterior a su uso
- Reforzar la higiene de baños evitando a toda costa la presencia de fluidos corporales
- Es además necesario, promover un compromiso por parte de los colaboradores a dejar su puesto de trabajo limpio, aumentando las pausas de limpieza frecuentes.

Otro tema importante es la ventilación que debe tomar en cuenta las siguientes condiciones:

- Debe ser preferentemente natural.
- En casos de existir turnos de trabajo, es necesario repertir la ventilación entre cada turno.
- Si es ventilación mecánica se debe contar con purificadores de aire
- Evitar el uso de ventiladores individuales.

**5. Distanciamiento social:** la distancia social debe mantenerse tanto en el lugar de trabajo como en el trayecto a este. Para mantener la distancia social en el lugar de trabajo es primordial:

- Contar con señalizaciones, dado que las personas tienden a acercarse unas con otras.
- Emplazar barreras que separen a los trabajadores, clientes, usuarios y proveedores, además de señalar las vías de circulación dentro de las oficinas.

- La distancia necesaria debe ser de al menos 2 metros de distancia, lo cual debe mantenerse mientras se permanece en el puesto de trabajo, en reuniones y mientras se almuerza.
- Si lo anterior no es posible, se debe crear un sistema de turnos para todas las actividades indicadas anteriormente, entre los cuales debe hacerse una desinfección.
- Promover evitar el saludo físico.

En el caso de reuniones de trabajo, se sugiere:

- Gestionarlas para que asista la menor cantidad de personas posible
- Señalizar el aforo máximo en las salas que tengan este fin
- Instalar igualmente barreras que delimitan distancia.
- No se debe compartir comidas ni bebestibles.
- Guardar nombre completo y RUT de los asistentes por al menos un mes.
- Evitar las visitas externas a las organizaciones durante las primeras fases e ir reevaluando la política de manera continua.

Se deben evitar que los trabajadores se vean envueltos en aglomeraciones, las que pueden ocurrir tanto en el trabajo como en el traslado hacia o desde él, por lo tanto:

- Se debe promover el uso de transporte privado. En el caso de que no sea posible, las empresas pueden organizar transportes colectivos temporales donde se respeten las distancias y se desinfecten los asientos en cada turno.
- Otra medida es flexibilizar y diferir los horarios de entrada, para evitar los horarios punta.
- En el caso de turnos de trabajo, diferir los horarios de comienzo y de fin de los turnos.
- De ser posible, establecer horarios diferenciados de asistencia al trabajo.
- Usar horarios diferidos en el uso de salas comunes, comedores, vestuarios, etc.
- Organizar el acceso al lugar de trabajo, tanto para los trabajadores como para visitas externas, con el propósito de evitar aglomeraciones (por ej. marcación de los puestos en la fila de espera).

**6. No compartir artículos de higiene y alimentación:** debe evitarse a toda costa, compartir todo elemento de protección o de aseo personal. Así como utensilios, herramientas de trabajo o artículos de escritorio. Nunca compartir comida ni bebida en el lugar de trabajo y reducir el uso de dinero efectivo, privilegiando siempre el uso de medios no táctiles.

**7. Revisar planes de evacuación:** se deben revisar todos los planes de emergencia de la empresa ante siniestros como incendios, terremotos u otros acontecimientos críticos. En este caso debe considerarse el nuevo emplazamiento de los puestos de trabajo y la distancia mínima requerida durante la evacuación, puntos de reunión y zonas de seguridad.

**8. Protocolos ante casos de COVID-19 en el lugar de trabajo:** se deben seguir paso a paso los protocolos del Ministerio de Salud, en el caso de detección de casos COVID-19 sintomático y asintomáticos en el lugar de trabajo. Primero, si un colaborador presenta fiebre sobre 37,8°C y cualquiera de los síntomas como tos seca, dolores musculares o dificultad respiratoria, este no podrá presentarse a trabajar hasta ser evaluado por un médico y realizarse un examen PCR.

La empresa será informada por SEREMI de Salud o por el propio trabajador afectado. Posteriormente, la Autoridad Sanitaria, se contactará con el empleador, solicitando información de contactos estrechos (Nombre, RUT, Teléfono). De esta manera, todo este listado queda con licencia médica hasta comprobarse sus análisis PCR.

## Recomendaciones para los espacios de trabajo<sup>5</sup>

Ante esta nueva realidad a la que todos debemos adaptarnos, resulta imprescindible adoptar nuevas dinámicas que cambiarán la “normalidad” que conocíamos en nuestras oficinas y puestos de trabajo. Un ejemplo de esto es que debemos eliminar los elementos compartidos que teníamos en nuestras oficinas, y aparecerán nuevos elementos para mantener el higiene y limpieza como son las alfombras desinfectantes o dispositivos de alcohol gel. En este sentido, algunas recomendaciones desde el punto de vista de la gestión de los espacios de trabajo que permitirán un regreso más seguro:

- Capacidad del edificio: optar por un regreso escalonado al lugar de trabajo sin exceder el 50% del uso del espacio, y a su vez evaluar la reubicación de los puestos de trabajo en función de los espacios libres, tomando en cuenta las recomendaciones de distancia y seguridad que establecen las entidades de salud.
- Trabajar por turnos: evaluar el trabajo en turnos, ya sea en días alternos o en horarios distintos, en función de las cargas de los departamentos o de acuerdo con las distribuciones de espacios.
- Circulación en el edificio: implementar si es posible flujos de desplazamiento de personas con un sentido único, con el propósito de evitar la circulación simultánea en doble sentido sin la distancia física sugerida. Se recomienda incorporar señaléticas que marquen la distancia de seguridad recomendada.
- Uso de ascensores y escaleras: se debe limitar la capacidad del ascensor, ya que se recomienda un máximo de 2 personas en ascensores estándar, evitando estar cara a cara. Se sugiere modificar comportamientos e incentivar el uso de escaleras en la medida que sea posible.

---

<sup>5</sup> Basada en las sugerencias entregadas por:

Observatorio de Recursos Humanos - ¿Cómo volver al trabajo de una manera efectiva y segura?

## Bibliografía

ACHS (2020) ¿Cómo preparar a tu empresa para un trabajo seguro?

CDC (2020) Enfermedad de coronavirus (covid-19). Gobierno Español.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. Consultado el 27 de Julio de 2020

Ministerio de Salud (2020) Plan Paso a Paso

Ministerio de Salud (2020) Recomendaciones de actuación en los lugares de trabajo en contexto de COVID-19

OIT (2020) Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19. [www.ilo.org](http://www.ilo.org)