

LISTA DE CHEQUEO PARA PREVENIR LA PROPAGACION DEL COVID-19 EN EL LUGAR DE TRABAJO

- 1 Esta lista tiene como objetivo **corroborar el nivel de implementación de las medidas básicas para prevenir la propagación del COVID-19** en los lugares de trabajo.
- 2 Es posible que algunos puntos no correspondan a todos los tipos de industria, modalidad de trabajo o profesión. Por eso, aun en caso de que no todas las respuestas sean "Sí", eso no necesariamente significa que las medidas sean inapropiadas o insuficientes. Lo importante es **conocer la situación actual del lugar de trabajo, e involucrar a todos (empleados y empleadores) para que juntos tomen acciones certeras de manera inmediata.**

Pregunta	Respuesta
1 Disposiciones para prevenir el contagio	
•El mando de la empresa manifiesta su iniciativa para prevenir la propagación del COVID-19, e informa a los empleados sobre la importancia de promover la prevención del contagio.	Sí / No
•Se ha designado un responsable (supervisor) y un encargado de los asuntos sobre prevención del contagio en la empresa (p. ej. Administrador de sanidad, Promotor de Sanidad, etc).	Sí / No
•Se da a conocer a todo el personal sobre las acciones y reglas de la empresa.	Sí / No
•Se instruye a los supervisores para que orienten a los trabajadores a tomar acciones para prevenir el contagio.	Sí / No
•Los empleados y empleadores que forman parte del Comité de Salud y Seguridad o el Comité de Salud, se reúnen para discutir cómo prevenir la propagación del COVID-19, y definir las acciones viables acorde a la situación real del lugar de trabajo.	Sí / No
•Se comunica a todos los trabajadores sobre las "Cinco situaciones" que aumentan el riesgo de infección y sobre los hábitos del "nuevo estilo de vida", para que los pongan en práctica aún fuera del trabajo y así prevenir el contagio.	Sí / No
2 Medidas básicas para prevenir el contagio	
(1) Los tres principios básicos para prevenir el contagio: 1. Distancia física 2. Uso de mascarilla 3. Lavado de manos.	
•Se solicita mantener, en la medida de lo posible, una distancia física de 2 metros (1 metro como mínimo).	Sí / No
•Se solicita evitar en la medida de lo posible ponerse de frente de la persona con quien se conversa.	Sí / No
•Se solicita el uso de mascarilla cuando se está dentro de un edificio, o cuando se conversa, sin importar si se presentan síntomas o no. ※ En caso de haber riesgo de sufrir golpe de calor, corrobore también el apartado 6.	Sí / No
•Se solicita lavarse las manos con agua y jabón durante 30 segundos (también se acepta el uso de desinfectantes de manos).	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
(2) Cumplimiento riguroso de la regla de las "3 C"	
•Se brinda información a todo el personal sobre las prácticas para evitar las "3 C" (lugares cerrados, espacios concurridos y contacto cercano), y se promueve su cumplimiento riguroso aun fuera del trabajo.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No

Pregunta	Respuesta
(3) Chequeo diario del estado de salud	
•Se instruye a todo el personal sobre la necesidad de tomarse la temperatura corporal antes de salir a trabajar, y se promueve ponerlo en práctica de manera rigurosa.	Sí / No
•Se verifica el estado de salud de todos los trabajadores (si tienen síntomas de resfrío tales como fiebre o pesadez, alteraciones del olfato o gusto, entre otros) al llegar al lugar de trabajo.	Sí / No
•Se fomenta un ambiente de confianza para que cuando alguien se sienta mal de salud pueda informar a los demás de manera sincera. Además, se tiene en claro que, no se obliga a trabajar a nadie cuando tiene problemas de salud, y que nadie será perjudicado por sincerarse sobre su estado de salud ni por faltar al trabajo.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
(4) Disposiciones generales para resguardar la salud	
•Se toman medidas para evitar la acumulación de cansancio, tal como evitar largas horas de trabajo extra, entre otros.	Sí / No
•Se instruye a todo el personal sobre la importancia de alimentarse bien y dormir lo suficiente, y se promueve su concientización.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
(5) Prácticas del "nuevo estilo de trabajo" dentro del contexto del "nuevo estilo de vida"	
•Se ha implementado el teletrabajo y/o los turnos rotativos.	Sí / No
•Se ha implementado la práctica de "escalonamiento de horarios para evitar las horas pico" (cambios en la hora de inicio de trabajo para evitar el congestionamiento en los medios de transporte).	Sí / No
•Se ha implementado la práctica de "mucho espacio en la oficina" mediante la reducción de la densidad de personas en el lugar de trabajo.	Sí / No
•Se ha implementado la práctica de "las reuniones se hacen en línea (<i>on line</i>)".	Sí / No
•Se ha implementado la práctica de "el intercambio de tarjetas de negocios se hace en línea (<i>on line</i>)".	Sí / No
•Se ha implementado la práctica del "uso de mascarilla y ventilación frecuente durante las reuniones cara a cara".	Sí / No
(6) Recopilación de información sobre el COVID-19	
•Se recopila la información más actual a través de las páginas web u otros medios del gobierno central, gobiernos regionales, Asociación Japonesa de Viaje y Salud, Sociedad Japonesa sobre Salud Ocupacional, u otras organizaciones académicas de interés público.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
3 Medidas concretas para prevenir el contagio	
(1) Medidas básicas	
•Se evita la realización de eventos que implican las "3 C": 1. lugares <u>c</u> errados con mala ventilación, 2. espacios <u>c</u> oncurridos y 3. <u>c</u> ontacto cercano (conversaciones a corta distancia).	Sí / No
•No sólo se evitan las "3 C" juntas, sino que se pretende, en la medida de lo posible, que no ocurra ninguna de las "3 C" para minimizar el riesgo de contagio (alcanzar la condición de "0 C (cero C)").	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
(2) Mejoramiento de los espacios cerrados con mala ventilación	
•En caso de que el lugar de trabajo sea ventilado mecánicamente (con equipo de aire acondicionado o ventilación mecánica), la calidad del aire cumple los parámetros de la Ley de Mantenimiento de Sanidad en Edificios (y se recomienda mantener la temperatura sobre los 18° C).	Sí / No

Pregunta	Respuesta
<ul style="list-style-type: none"> • Si el edificio del lugar de trabajo tiene ventanas que se pueden abrir, se sigue el método recomendado en el folleto "Método de ventilación para mejorar 'los espacios cerrados mal ventilados' en el invierno", manteniendo la humedad relativa al 40% y la temperatura ambiente a 18°C o más, ventilando adecuadamente abriendo las ventanas (incluido el uso adecuado de un purificador de aire con filtro HEPA). 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Se instruye a todo el personal sobre la importancia de colaborar con abrir las ventanas del tren u otros medios de transporte público al momento de usarlos. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Otros: _____ 	Sí / No
(3) Mejoramiento de los lugares con alta aglomeración	
<ul style="list-style-type: none"> • Se procura reducir el número de trabajadores que llegan al lugar de trabajo, en la medida de lo posible según el tipo de negocio o modalidad de trabajo. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Se promueve el escalonamiento de horarios (cambio de horario de inicio de trabajo), así como el desplazamiento en bicicleta o automóvil para evitar el contacto cercano con otras personas en el tren o autobús. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Se procura evitar las reuniones presenciales mediante la implementación de reuniones virtuales. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • En caso de realizar reuniones presenciales, se obliga el uso de mascarilla, se procura mantener un distanciamiento de 2 metros (mínimo 1 metro), y se evita en la medida de lo posible que las personas se coloquen frente a frente. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • En caso de los trabajos en los que no se pueden evitar los encuentros presenciales tales como el servicio de atención al cliente, se obliga al trabajador el uso de mascarilla, y se toman medidas para impedir el contacto mediante la disposición de tablas acrílicas, cortinas transparentes de vinilo no inflamable, entre otros. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Se promueve evitar las "3 C" aún fuera del trabajo (p. ej. en el autobús), mediante el uso de mascarilla, ventilación y distanciamiento físico con los demás. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Otros: _____ 	Sí / No
(4) Prevención del contagio por contacto	
<ul style="list-style-type: none"> • Se evita en la medida de lo posible el uso compartido de artículos o dispositivos (p. ej. teléfono, computadora, escritorio, etc.), así como plantillas y herramientas. En caso del uso compartido, es obligatorio el lavado o desinfección de las manos tanto antes como después del uso. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Al introducir el método de plan abierto, en el cual se puede elegir libremente un lugar para sentarse y trabajar, se lleva a cabo la desinfección antes y después de su uso, y se consigue suficiente espacio para sentarse, registrar el estado de uso, etc. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Dentro del lugar de trabajo, se limpian y desinfectan frecuentemente los artículos, dispositivos, plantillas y herramientas que están en contacto con diversos trabajadores, con alcohol (concentración más de 60% vol.), con un surfactante, y/o una solución acuosa de hipoclorito de sodio al 0.05%. ※No se recomienda la fumigación por asperión con desinfectantes o antibacteriales en lugares donde hay personas, ya que puede causar efectos nocivos a la salud por contacto con los ojos y la piel, o por inhalación. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Otros: _____ 	Sí / No
(5) Restricción de conversaciones a corta distancia	
<ul style="list-style-type: none"> • En el lugar de trabajo, al momento de hablar entre compañeros o con otras personas, se procura mantener una distancia adecuada y no alzar la voz. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Se procura evitar en la medida de lo posible, el contacto o conversación directa cara a cara con visitantes, clientes entre otros. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando por razones inevitables se debe conversar a una distancia menor a 1 metro sin cubrebocas, se procura limitar la conversación en menos de 15 minutos. 	Sí / No

Pregunta	Respuesta
<ul style="list-style-type: none"> •En las labores donde se requiere el uso de máscara de protección respiratoria ya sea por exposición a polvo o sustancias químicas, se instruye no quitarse la máscara al momento de comunicarse. Se recomienda el uso de altavoces o de máscaras con altavoz incorporado. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Otros: _____ 	Sí / No
(6) Limpieza de los baños	
<ul style="list-style-type: none"> •Se limpian y desinfectan los lugares que las personas suelen tocar. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se limpian y desinfectan el piso y las paredes de los baños con solución acuosa de hipoclorito de sodio al 0.1%. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •En el baño, hay una indicación para recordarle a los usuarios cerrar la tapa del inodoro antes de bajar el agua (la limpieza del inodoro puede realizarse de forma usual). 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se disponen toallas de papel, o sino toallas de tela de uso individual. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se ha suspendido el uso de secadoras de mano, y se han prohibido las toallas de uso compartido. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Otros: _____ 	Sí / No
(7) Uso de los espacios de descanso	
<ul style="list-style-type: none"> •Se procura reducir el número de personas que descansan al mismo tiempo, y se les pide abstenerse de comer o conversar frente a frente, y no permanecer ahí por largo tiempo. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se procura ventilar constantemente los espacios de descanso. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se desinfectan periódicamente los objetos compartidos en los espacios de descanso, tales como mesas, sillas, botones de las máquinas expendedoras, etc. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se exige lavarse o desinfectarse las manos antes y después de entrar a los espacios de descanso. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se toman medidas para prevenir el contagio en la cafetería del trabajo, tales como reducir la cantidad de asientos, limitar los espacios donde se puede sentar, recomendar abstenerse de hablar sin mascarilla, ampliar el horario del almuerzo, entre otros. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •En la cafetería del trabajo, se evita el uso compartido de pinzas para servir comida y teteras térmicas, etc., para prevenir el contagio. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •En la zona de fumadores, se limita el número de usuarios que pueden estar al mismo tiempo, y se instruye de manera rigurosa a los usuarios lo siguiente: primero desinfectarse las manos y esperar hasta que se sequen para poder empezar a fumar, no conversar mientras fuman, y retirarse del lugar de manera inmediata una vez que hayan terminado de fumar. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Para las demás instalaciones de uso compartido, se está considerando qué formas de uso se podrían implementar para evitar las "3 C" (lugares cerrados, espacios concurridos y contacto cercano). 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Otros: _____ 	Sí / No
(8) Tratamiento de la basura	
<ul style="list-style-type: none"> •La basura que contiene mucosidad o saliva (vasos de papel, latas, botellas de vidrio o de plástico después de consumo), se coloca en bolsas plásticas que deben cerrarse bien y desechar. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •El personal encargado de recolectar la basura debe usar mascarilla, guantes y lentes protectores, y debe lavarse las manos con agua corriente y jabón luego de terminar la labor. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Otros: _____ 	Sí / No

Pregunta	Respuesta
4 Medidas para los trabajadores que requieren consideraciones especiales	
•Se ha instruido al personal cumplir rigurosamente el principio de: en caso de presentar síntomas de resfrío "no venir / no permitir venir" al trabajo y consultar vía telefónica con la institución médica más cercana, como un médico.	Sí / No
•A los trabajadores con alto riesgo de contagio y agravamiento por ser de tercera edad o por padecer enfermedades subyacentes (diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad renal crónica, hipertensión, cáncer, etc.), así como a las trabajadoras embarazadas, se les da tratos especiales en la modalidad de trabajo (teletrabajo, horario diferenciado, etc.) para prevenir el contagio, siempre y cuando la misma persona lo solicite y un médico ocupacional dé razón a dicha solicitud.	Sí / No
•A las trabajadoras embarazadas que presenten ante la empresa las indicaciones de parte de un médico o una obstetra escritas en la "tarjeta de contacto para el control de la salud materna", se les da tratos especiales tales como eximirlos de algunas labores, o reducirles el trabajo presencial (teletrabajo o días libres), siempre tomando en cuenta la opinión de un médico ocupacional.	Sí / No
•En los casos de teletrabajo, se respeta la necesidad de separar el quehacer laboral de la vida privada de cada uno, y se buscan las maneras adecuadas para que cada uno pueda comunicarse con los superiores y compañeros. Así mismo, teniendo en claro las particularidades del teletrabajo, se tienen presentes los posibles problemas que puede conllevar esta modalidad de trabajo, tales como falta de ejercicio, alteración de las horas de sueño, así como problemas de salud mental.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No
5 Medidas a tomar en caso de que algún personal resulte dar positivo a la prueba de COVID-19 o que resulte ser contacto cercano de alguien que dio positivo	
(1) Prohibición explícita de cualquier tipo de discriminación o trato perjudicial hacia las personas que han dado positivo o que son contacto cercano.	
•Se ha comunicado y advertido rigurosamente a todo el personal que nadie será despedido ni perjudicado por dar positivo a la prueba del covid-19 o ser contacto cercano, y que se prohíben los tratos discriminatorios a dichas personas.	Sí / No
(2) Medidas a tomar en caso que hayan personas que han dado positivo o que son contacto cercano.	
•Se ha instruido rigurosamente a todo el personal que, en caso de dar positivo en la prueba de Covid-19, se debe informar inmediatamente al lugar de trabajo ya sea por llamada telefónica o correo electrónico.	Sí / No
•Se ha instruido rigurosamente a todo el personal que, en caso de recibir por parte de las autoridades sanitarias la orden de permanecer en aislamiento por ser contacto cercano de una persona que ha dado positivo en la prueba del Covid-19, debe informarlo inmediatamente al lugar de trabajo ya sea por llamada telefónica o correo electrónico.	Sí / No
•Se ha designado un departamento (o persona encargada) que recibe las notificaciones sobre haber dado positivo en la prueba del COVID-19, y esto se ha dado a conocer a todo el personal. Asimismo, se han definido el ámbito de manejo y las reglas de protección de información privada que dicho departamento o encargado deben cumplir, y esto se ha dado a conocer a todo el personal.	Sí / No
•Se han definido las reglas sobre cómo actuar en caso de que dentro del lugar de trabajo haya una persona que ha dado positivo en la prueba de Covid-19 o que sea contacto cercano, y se han dado a conocer dichas reglas a todo el personal.	Sí / No
•Se ha considerado o se están considerando qué acciones o medidas tomar en caso de que llegue a ser necesario desinfectar el lugar de trabajo.	Sí / No
•Otros: _____	Sí / No

Pregunta	Respuesta
(3) Otras medidas	
<ul style="list-style-type: none"> •Se ha corroborado a cuál sucursal o sede de la Oficina de Salud y del "Centro de Consultas para Retornados y Contactos Potenciales" se puede consultar sobre cómo manejar o atender a un contacto cercano u otros asuntos. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •En caso de que dentro del lugar de trabajo exista una clínica o centro de salud que brinda atención al personal que se siente mal: teniendo en consideración los riesgos de una posible propagación de la enfermedad dentro del lugar de trabajo, el personal médico cumple con las precauciones estándar, e implementa medidas apropiadas para prevenir contagios (uso de mascarilla por parte de los pacientes, separación de las zona de espera y las de paso, distanciamiento entre pacientes, etc). 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Otros: _____ 	Sí / No
6 Prevención del golpe de calor (※chequear estos puntos en caso de que haya riesgo de golpe de calor, como en trabajos a altas temperaturas)	
<ul style="list-style-type: none"> •Se informa al personal sobre la importancia de reducir la carga física del trabajo y tomar suficiente descanso, para minimizar el calentamiento del cuerpo. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se instruye rigurosamente a los trabajadores consumir agua y sal aún cuando no sientan sed. ※En ocasiones, el tener la boca cubierta con una mascarilla hace reducir la sensación de sed. 	Sí / No
<ul style="list-style-type: none"> •Se recomienda quitarse la mascarilla cuando se está en espacios exteriores y es posible mantener un distanciamiento suficiente (2 metros como mínimo), además de que no haya necesidad de hablar en voz muy alta. 	Sí / No

※ Para mayor información, por favor contactar al Departamento de Seguridad y Salud de la Dirección de Trabajo o de la Oficina de Inspección Laboral más cercana.

Versión R4.12.8