



- (M) Movimiento**
 - Circulación de aire / viento: dirección y velocidad | Personas que estornudan, tosen o se suenan la nariz | gotitas con virus | trabajo en altura | objetos que caen | aspiradoras | interacciones físicas | personas | ropa | fricción contra una superficie
- (Q) Químico**
 - Lejía | antiséptico | alcohol | agua | loción | humectante labial | pomadas | medicamentos | jabón para las manos | agentes de limpieza
- (R) Radiación**
 - Luz solar | equipos en marcha
- (E) Eléctrico**
 - Ionizador | calefactores | refrigeradores | aspiradoras | enchufes | cables | interruptores | chispas | purificadores
- (G) Gravedad**
 - Virus | lluvia | nieve | personas | objetos transportados por el viento | gotas de estornudos y tos | objetos o partículas que caen o se depositan
- (C/F) Calor / Frío**
 - Virus | temperatura ambiente | temperatura en el interior | temperatura corporal | temperatura de los equipos | sistemas de calefacción y refrigeración | nieve | hielo | temperatura del agua | uso del EPI
- (B) Biológico**
 - Virus | personas | sudor | fauna | mascotas | insectos | plantas | estrés emocional | seguridad psicológica | estrés financiero | salud personal
- (P) Presión**
 - Estornudos | tos | sonado de nariz | sistemas de calefacción y refrigeración | aspiradoras | presión laboral: fechas de entrega | presiones familiares | caminata sobre superficies | ruido

Contagio del nuevo coronavirus y actividades típicas que realizamos			
Actividades que realizamos que pueden crear situaciones de riesgo y procedimientos para gestionar ese riesgo*			
Actividades comunes en el trabajo (Q1 - ¿Cuáles son las acciones que solemos realizar mientras trabajamos?)	Preocupaciones relevantes con respecto a la interacción energética (Q3 - ¿Adónde va la energía? Potencial para la liberación no controlada o el contacto no deseado)	Gestión de estas interacciones de energía en el lugar de trabajo (Q4 - ¿Cómo podemos eliminar (EL), controlar (CT) estas interacciones energéticas o protegernos (PT) de ellas para mantenernos a salvo?)	Desencadenantes para detener las actividades (Q5: ¿Cuáles serán los desencadenantes específicos que indican que debemos detener o pausar las actividades laborales?)
1. - M/G/B/P: estornudos, tos, sonado de nariz	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Estas acciones pueden ser involuntarias, y todas causan la liberación por presión de gotitas de humedad que viajan una cierta distancia y caen sobre las superficies. ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Al inspirar las gotitas que están en el aire o al tocar las superficies donde cayeron estas gotitas y luego tocarse la cara, otras superficies u otras personas, se diseminan las gotitas. <i>El virus puede sobrevivir fuera del cuerpo durante unas cuantas horas o hasta varios días, según la superficie donde se encuentre y la exposición al calor.</i> ¹	EL: si presenta síntomas de un resfriado común, quédese en su casa. EL/CT: evite el contacto físico, los apretones de mano, los abrazos, etc. CT: siempre tenga toallas o pañuelos de papel a mano (en el bolsillo) por si necesita estornudar. Si no tiene a mano, contenga la liberación estornudando o tosiendo sobre el hombro o la parte baja de la camisa. Deseche inmediatamente el pañuelo y lávese las manos. Lave la ropa que se haya usado para estas acciones. ² EL/CT/PT: estornudo o tos no controlados: busque un limpiador y limpie las superficies sobre las que estornudó o tosió, y lávese las manos. EL/CT/PT: lávese las manos con frecuencia (durante 20 segundos). ³ PT: mantenga distancia de las demás personas. CT/PT: limite la frecuencia con la que toca superficies y su rostro. EL/CT/PT: limpie con regularidad las superficies que toque con frecuencia. Asigne esta tarea y el limpiador que debe usarse.	Estornudo, tos, sonado de nariz: pausa para EL/CT/PT
2. - M/R/G/C-F/B/P: vehículos o maquinaria en funcionamiento	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Otras personas usan las máquinas antes que usted, y usted debe subir y bajar de las máquinas. Es probable que necesite ajustar el equipamiento. ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: No puede estar seguro del nivel de limpieza que aplicó el operador anterior en la máquina ni de su estado de salud. Puede haber materiales o desechos dentro o alrededor de la máquina.	EL/CT: cuando suba al equipo o a la máquina: planifique cómo lo hará y limpie los puntos de contacto. Sosténgase de las manijas para no caerse. CT/PT: los filtros de aire de los equipos deben ser filtros HEPA. Controle cuándo fue el último reemplazo de filtro. EL/CT/PT: el equipo debe contar con paños y limpiadores que puedan usarse para limpiar superficies que usted toque o sobre la que apoye sus pertenencias durante la operación. EL: elimine los residuos y lávese las manos. EL/CT: limpie el equipamiento cuando termine y quite los residuos y las herramientas que haya llevado.	No dispone de paños ni limpiadores para limpiar las superficies que debe tocar. Los filtros de aire están obstruidos. Es necesario cambiarlos y no hay repuestos.
3. - M/G/B/P: reuniones presenciales en la compañía, del personal, de seguridad	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Muchas personas juntas en un área pequeña; asientos limitados; probablemente muchas superficies. ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Mantener una buena distancia de las demás personas para prevenir un posible contagio es difícil. El hábito de tocar superficies, dar un apretón de manos y abrazar es difícil de eliminar. Los estornudos y la tos son involuntarios.	EL: Precaución: muchas personas eliminan las reuniones para evitar una posible exposición. Es importante comunicar la información crítica y cerciorarse de que se comprendió. ¿Cómo podemos asegurar que la transmisión de la información sea efectiva? - DEBE resolverse EL/CT/PT: se pueden organizar reuniones de pie. Asegúrese de contar con un micrófono para permitir que las personas se distancien y aún puedan oírlo. CT/PT: debe haber alcohol en gel y pañuelos disponibles en las reuniones. CT/PT: la vigilancia continua para minimizar el contacto físico es una acción que involucra a toda la compañía. Cuando se produzca un contacto, deténgase para EL/CT/PT.	Reuniones sin objetivos y sin acciones que deban llevarse a cabo. Apretones de mano, abrazos, estornudos, tos: deténgase para EL/CT/PT. No hay pañuelos ni alcohol en gel.
4. - M/Q/R/G/C/F/B/P: lavado, limpieza de superficies, limpieza por pulverización	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Usar químicos desconocidos, probablemente en espacios reducidos; pulverizar sobre los equipos. ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Algunos químicos interactúan entre sí. Esto puede crear sustancias dañinas. Las manos, los brazos y la nariz pueden ser sensibles a los químicos. El uso prolongado puede causar sequedad y grietas en los dedos, lo cual crea otra ruta de ingreso. Las superficies que se limpien pueden ser sensibles al tipo de químico y romperse. Pulverizar sobre superficies frías o calientes puede causar vapor, congelamiento o consecuencias peores.	EL/CT/PT: asegúrese de que todos los químicos que se usen como desinfectantes hayan sido evaluados para corroborar la seguridad de uso. Algunos productos pueden ser peligrosos para el uso pretendido. CT/PT: debe contar con las SDS (fichas de datos de seguridad) de los productos recomendados y disponibles. Comunique las cuestiones importantes al personal antes de que usen el producto. CT/PT: antes de aplicar el producto, se deben resolver los problemas de ventilación del espacio. CT/PT: algunos productos exigen el uso de guantes de protección. Especifique qué guante debe usarse para ese producto y asegúrese de que esté disponible. CT/PT: capacite a los empleados sobre el cuidado de las manos. Los desinfectantes y desengrasantes quitan los aceites naturales de la piel. Las lociones y las cremas protectoras pueden proteger la piel contra grietas. EL/CT/PT: en el caso de las superficies que necesiten una limpieza frecuente, especifique qué producto se debe usar para que no se produzcan daños por el uso de un producto equivocado.	La SDS del producto que se usa no está disponible. El producto se compró para ser utilizado, pero no se evaluó si es seguro. No se dispone de los guantes especificados para ese producto. Cuando preguntó al personal sobre los factores de peligro por el uso del producto o químico, no pudieron contestar.
5. - M/B/P: empleados con límite de tiempo en los proyectos, preocupaciones financieras, presiones familiares; disposiciones escolares y familiares.	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Son momentos de indecisión, y las personas están lidiando con muchas cuestiones mientras decidimos de forma personal qué pasos debemos seguir. Como compañía, es posible que debamos enfrentar una reducción de la fuerza de trabajo para minimizar el contacto o porque los empleados están resolviendo problemas personales. ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Los empleados se concentran menos en las tareas que realizan y están preocupados por su futuro laboral, por la compañía y por una variedad de cuestiones familiares. Quizás, un conocido esté infectado. La reducción de personal hace que se disponga de menos personas para cubrir la carga de trabajo y que se asigne personal para tareas que no conocen.	Precaución: Es un momento difícil para todos. No podemos ignorar la realidad de lo que estamos enfrentando, pero podemos reconocer dónde nos encontramos y qué medidas está tomando la empresa, y cómo se mantiene informados a los empleados a medida que la situación cambia. CT/PT: reúnanse con los empleados o envíeles un mensaje. CT/PT: programas de asistencia para los empleados (EAP). Aumentará el estrés emocional. Debemos ser capaces de reconocerlo y resolverlo a medida que la situación avanza. ¿Qué política de ausencias por enfermedad se aplica durante esta crisis? CT/PT: manténgase informado sobre los programas de asistencia gubernamentales. Si es posible, mantenga a los empleados informados sobre la ayuda de la que disponen o dispondrán. CT/PT: controles frecuentes a los empleados CT/PT: ahora, más que nunca, planificar el trabajo que se debe realizar es indispensable. Asegúrese de que se siga la dirección correcta. NOTA: <i>Mostrar preocupación y cuidado en un momento de distanciamiento social puede ser un desafío. Haga todo lo posible para ayudar a disminuir el estrés de los empleados o para que ellos comprendan que estamos juntos en esto y que esto es lo que hacemos para ayudar.</i>	Los empleados se sensibilizan. Surgen nuevos desarrollos de la pandemia, y esto causa distracciones (es probable que necesite resolver esto antes de los procedimientos). Cuando pregunta al empleado sobre las tareas que están llevando a cabo, no logran responder con claridad. No se completa la planificación de las tareas.
6. - M/G/C.F/B - Comidas, bocadillos, bebidas	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Hay espacios probablemente reducidos con grupos de personas que tocan superficies, manipulan alimentos, se llevan los alimentos a la boca, se lamen los dedos, calientan la comida ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Mantener una distancia segura es difícil. Usamos las manos más de lo que creemos. Tocar objetos y colocarlos dentro de la boca constituye un ingreso directo. Al calentar comida, hay paquetes abiertos, superficies de contacto en el área de cocina, manipulación común y botones que se tocan, donde se puede diseminar el virus.	EL: se puede eliminar el uso de la sala de almuerzo, el uso del microondas, el refrigerador. Esto requeriría que los empleados lleven comidas listas para comer. EL/CT/PT: lávese las manos y las manijas de los envases antes de manipular los alimentos. EL/CT: limpie las superficies donde comerá antes y después de almorzar. CT/PT: restrinja la cantidad de empleados en la mesa (sea específico y coloque un cartel). Escalone los horarios de almuerzo y de descanso para limitar la cantidad de personas. EL/CT/PT: proporcione servilletas para limpiar derrames y limpiarse las manos para evitar que se usen las manos o las mangas. PRECAUCIÓN: <i>el uso de máquinas expendedoras supone que alguien deberá abastecerla. Considere proporcionar guantes para la manipulación de alimentos durante el abastecimiento y paños para que los empleados puedan limpiar las superficies que tocarán para obtener los alimentos (botones, bandejas, espacio de entrega del producto, ranura para dinero).</i>	Demasiadas personas en una mesa estornudos, tos: deténgase para EL/CT/PT Problemas de limpieza: se dejaron platos sucios. Electrodomésticos sucios No hay servilletas ni alcohol en gel
7. - M/R/G/C-F/B: colocación, uso y mantenimiento del EPI	¿QUÉ TAN PREOCUPANTE ES?: Cantidad limitada de EPI, reutilizar o compartir EPI, lavar o desinfectar EPI, manipular uniformes ¿POR QUÉ ESTO ES PREOCUPANTE?: Los empleados pueden sudar, estornudar o toser, o presentar moqueo nasal, y otras personas que entren en contacto pueden exponerse. Mantenimiento de los EPI: productos de limpieza, manipulación para lavandería. Todo crea potencial de exposición.	PRECAUCIÓN: <i>El virus que causa la COVID-19 puede sobrevivir durante varias horas o hasta varios días en una superficie, según el tipo de superficie</i> ¹ . <i>Puede mantenerse activo en la ropa durante varias horas</i> ² . <i>Es necesario contar con un procedimiento para manipular los EPI.</i> CT/PT: el empleado que usó un EPI, una vez que termine, debe desecharlo. Coloque los receptáculos cerca del espacio de remoción del EPI. CT/PT: el empleado que usó uniformes o los EPI lavables debe colocarlos directamente en el receptáculo correspondiente. Los receptáculos deben contar con una bolsa para lavandería. Si no es así, al momento de lavar, debe llevarse el receptáculo y dejar uno limpio. EL/CT/PT: se debe crear un procedimiento para desinfectar los EPI compartidos entre los usos. EL/CT/PT: luego de quitarse el EPI debe lavarse minuciosamente las manos. ³	El EPI designado para la actividad no está disponible o no fue desinfectado. El EPI se dejó en el piso. El receptáculo de desechos está lleno. El receptáculo de lavado está lleno. El EPI no fue desinfectado.

*Esta guía informativa brinda sugerencias que deben considerarse al establecer una gestión de riesgos durante una pandemia, y no constituye una mitigación definitiva de la exposición a los riesgos.

Tabla creada por Lindsey Consulting

Referencias

¹¿Cuánto tiempo vive el coronavirus sobre superficies fuera del cuerpo?

<https://www.usatoday.com/in-depth/news/2020/03/25/coronavirus-survives-on-metal-plastic-cardboard-common-objects/2866340001/>

<https://www.webmd.com/lung/how-long-covid-19-lives-on-surfaces>

²¿Cuánto tiempo sobrevive el virus sobre la ropa?

https://www.huffpost.com/entry/how-long-coronavirus-live-clothing-washing_1_5e724927c5b6eab779409e74

<https://www.newsweek.com/catch-coronavirus-phone-clothes-other-surfaces-1493432>

³Beneficios del lavado de manos y la higiene

<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/coronavirus-soap-covid-19-virus-hygiene/>