

# #RetornoSeguroServicioDoméstico



## TRABAJADORAS:

### Resumen de medidas de prevención contra el contagio del COVID-19 en casas particulares.

- 1.- Los medios de transporte que deberías preferir para ir y volver del trabajo son: bicicleta, a pie, moto o auto (auto, taxi, remis, etc.; abonado por el empleador). Colectivo.
- 2.- Utilizar una muda para viajar y otra para trabajar en la casa; ésta última provista por el empleador. Y después, usar, otra al llegar de regreso a tú casa.
- 3.- Los elementos de protección que debe proveerte tu empleador dentro de su casa son: Alcohol en gel, tapabocas, antiparras o máscara, guantes para limpieza y guantes descartables. Ropa para trabajar. Elementos de limpieza y desinfección del hogar.
- 4.- El barbijo o tapabocas que usarás durante toda la jornada laboral, debe cubrir permanentemente la nariz, la boca y el mentón, siempre.
- 5.- Las medidas de precaución mínimas que pueden adoptar todos los habitantes de la casa y la trabajadora, 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.
  - 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 lo ideal cada media hora con agua y jabón (con toalla individual, mejor). O con Alcohol en gel durante 20 segundos mínimo

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

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

9.- El uso del celular en la zona de trabajo debe realizarse sólo si fuera imprescindible; luego, lavate inmediatamente las manos e incluso higienizá el aparato. O envolverlo en film al ingresar a la casa 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 (no dejar de hacerlo).

- Te recordamos que el lavado de manos es fundamental antes y después de manipular basura, alimentos, dinero, llaves, animales y de ir al baño.
- 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 mínimas de precaución mínimas para cuidarte y cuidar mejor a quienes habitan en las casas 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).

*En razón de que el colectivo está integrado mayoritariamente por mujeres, se utiliza la expresión "trabajadora", siempre en femenino, entendiéndose que tiene un valor universal, y que incluye naturalmente a los trabajadores varones y no binarios del sector.*

*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> Mójese las manos con agua;</p>	 <p><b>1</b> Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	 <p><b>2</b> Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
 <p><b>3</b> Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	 <p><b>4</b> Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	 <p><b>5</b> Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
 <p><b>6</b> Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	 <p><b>7</b> 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><b>8</b> Enjuáguese las manos con agua;</p>
 <p><b>9</b> Séquese con una toalla desechable;</p>	 <p><b>10</b> Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	 <p><b>11</b> 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> Sujete la parte exterior de un guante por la muñeca. <b>No toque su piel desnuda.</b></p>	 <p><b>2</b> Despegue el guante de tu mano, tirando de adentro hacia afuera.</p>	 <p><b>3</b> Sostenga el guante que acaba de quitarse tu mano enguantada.</p>
 <p><b>4</b> Despegue el segundo guante colocando tus dedos dentro del guante en la parte superior de tu muñeca.</p>	 <p><b>5</b> Gire el segundo guante al revés mientras tira lejos de tu cuerpo, dejando el primer guante dentro del segundo.</p>	 <p><b>6</b> Deseche los guantes de forma segura. <b>NO REUTILICE LOS GUANTES.</b></p>
 <p><b>7</b> 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 esté correctamente colocado posicione las manos como se indica en Punto 5, inhale y exhale suavemente, de ser necesario ajuste el pliegue de la nariz o los elásticos. Si no puede obtener un ajuste y sello adecuados, 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.**

