



**CAJA DE SALUD DE
LA BANCA PRIVADA**

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA REINCORPORACIÓN LABORAL

Consideraciones

Este material contiene información referencial que puede ser utilizada para que las empresas afiliadas a la CSBP puedan tomar acciones en relación a procesos de reincorporación laboral después de periodos de cuarentena.



1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo del presente documento es establecer parámetros y recomendaciones e indicaciones a ser tomadas en cuenta por las instituciones y empresas afiliadas a la CSBP para retornar a sus actividades laborales y permitir que el personal pueda desempeñar sus funciones de forma apropiada, tomando en cuenta todos los cuidados y prevenciones que deban requerirse para la prevención del COVID-19.

2. CONTENIDO

2.1. Definiciones

- **EPP:** Equipo de Protección Personal.
- **CASO SOSPECHOSO:**
 - **CRITERIO A.** Un paciente con INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (Fiebre y al menos un signo/síntoma de enfermedad respiratoria, por ejemplo: tos, dificultad para respirar), Y sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica Y un historial de viaje o residencia en un PAÍS/ÁREA O TERRITORIO QUE REPORTÓ LA TRANSMISIÓN LOCAL DE LA ENFERMEDAD COVID-19 durante los 14 días anteriores a la aparición de síntomas;
 - **CRITERIO B.** Un paciente con alguna INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA y que haya estado en contacto con un caso COVID-19 confirmado en los últimos 14 días antes del inicio de los síntomas.
 - **CRITERIO C.** Un paciente con INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA GRAVE (fiebre y al menos un signo/síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) que requiere hospitalización y sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.
- **CASO CONFIRMADO:** Caso sospechoso con prueba de laboratorio RT-PCR para SARS-CoV-2 Positiva (COVID-19).
- **CASO PROBABLE:** Un caso sospechoso para quien las pruebas para el virus COVID-19 no son concluyentes, o un caso sospechoso para quien las pruebas no pudieron realizarse por ningún motivo.

3. ACCIONES A CONSIDERAR POR ETAPAS

3.1. Antes de salir del domicilio

- a) Si la persona presenta síntomas tales como tos, fiebre, dificultad al respirar, decaimiento, pérdida del olfato y gusto que puedan estar asociados con el COVID-19, deberá comunicarse con su inmediato superior y/o con el área de RR.HH. de la empresa, para que se tomen acciones de acuerdo a procedimientos establecidos para estos casos.
- b) En caso de que la persona haya estado en contacto estrecho con convivientes, familiares y personas que hayan sido reportadas como caso positivo a COVID-19 deberá comunicarse con su inmediato superior y/o con el área de RR.HH. de la empresa, para que se tomen acciones de acuerdo a procedimientos establecidos para estos casos.

Si no se aplicara alguno de los casos descritos en los incisos a) o b) la persona puede salir de su domicilio por lo que:



- c) Antes de salir, la persona deberá asegurarse, en la medida de lo posible, vestir con ropa de manga larga que cubra correctamente los brazos. De la misma forma se deberá considerar el vestir de forma permanente pantalones largos evitando el uso de faldas o pantalones cortos.
- d) Aquellas personas que tengan cabello largo deberán asegurarse de recogerlo y mantenerlo recogido durante todo el tiempo que se encuentren fuera de su domicilio. Se recomienda evitar el uso de barba y bigote.
- e) En la medida de lo posible se deberá evitar el uso de aretes, pulseras, anillos u otros artículos de uso personal relacionados.
- f) Debe asegurarse de contar con un barbijo que sea utilizado desde el momento que la persona salga desde su domicilio y durante todo el tiempo que se encuentre fuera del mismo, hasta su retorno.

3.2. Desplazamiento al trabajo

- a) La persona deberá asegurar de forma permanente el distanciamiento con otras personas, asegurándose de mantener una distancia mínima de por lo menos 1,5 metros con otras personas. Es importante tomar en cuenta que se debe evitar cualquier tipo de contacto físico con otras personas (abrazos, besos, etc.)
- b) Es necesario que mientras se encuentren en vías públicas se asegure de usar de forma permanente el barbijo que cubra correctamente nariz y boca.
- c) En la medida de lo posible, la persona deberá trasladarse a su lugar de trabajo a pie, sin embargo, si existiera la necesidad de usar transporte público (micro, colectivo, minibús, trufi, teleférico), se deberá cuidar que éste no se encuentre sobre cargado de personas y cuente con el espacio suficiente que permita mantener un distanciamiento mínimo de 1,5 metros entre las personas. Durante todo el tiempo que se encuentre en un transporte público deberá usar barbijo.
- d) Dependiendo la fase epidemiológica de la enfermedad en cada ciudad, será responsabilidad de las instituciones evaluar la opción de asegurar el transporte de los colaboradores en caso de no existir medios de transporte públicos. Las acciones en estos transportes deberán considerar los aspectos mencionados en el inciso b)
- e) Durante todo el tiempo que se encuentre en circulación, se deberá tener máximo cuidado de no tocarse con las manos la cara, ojos u otra zona del cuerpo que se encuentre descubierto.
- f) Se deberá tener un especial cuidado con la manipulación de dinero, equipos celulares, alimentos y otros que de alguna forma puedan exponer a contagio a las personas. En este sentido es necesario evitar manipular de forma permanente dinero o teléfonos celulares y sobre todo evitar consumir alimentos.

3.3. Antes de entrar al trabajo

La empresa deberá asegurarse de aplicar las siguientes medidas a todo su personal al momento de ingresar por la entrada principal de sus oficinas:

- a) Asegurar que se respete el distanciamiento entre las personas que están ingresando.
- b) Realizar el control y registro de la temperatura, de acuerdo a protocolo médico.
- c) Contar con un paño empapado con lavandina y agua para que las personas puedan limpiar sus calzados. Y así mismo contar con un segundo paño para secar los calzados.



- d) Rociar las manos con alcohol medicinal.
- e) Proporcionar a cada persona un barbijo. El tipo del barbijo podrá ser definido en función al tipo de trabajo y el nivel de contacto que vaya a tener la persona.
- f) Bajo protocolos de Bioseguridad, NO SE DEBERÁN ASIGNAR cobertores, batas, overoles y mamelucos u otros EPP's relacionados pues estos recursos, son de uso exclusivo de personal médico en áreas críticas y su manejo amerita procedimientos específicos que solo corresponden a centros de atención médica.
- g) En caso de que una persona llegue con barbijo o guantes, estos deberán ser desechados y cambiados por unos nuevos.
- h) Es importante señalar que las instituciones, deberán contar con depósitos para el deshecho de EPPs mismo que deberán usar doble bolsa de basura común.

3.4. En las Oficinas durante el trabajo

- a) Se recomienda no realizar el marcado de control de asistencia utilizando equipos biométricos o algún otro mecanismo, que implique el contacto con las manos de varios funcionarios.
- b) Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que las personas puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros, durante todo el tiempo de permanencia de las personas en el mismo.
- c) La reanudación de las actividades, deben guiarse por el principio de minimización del riesgo de exposición. En ese sentido y en la medida de lo posible se deberán evitar, la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas (reuniones internas de cualquier tipo) y valorar la posibilidad de adopción de distintas modalidades de trabajo (Teletrabajo, roles, turnos, etc.) de acuerdo a contexto laboral, tipo de trabajo y continuidad de operaciones.
- d) Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si no se cuenta con espacios donde se pueda respetar la distancia interpersonal.
- e) Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan cubrirse mediante llamada o videoconferencia.
- f) Si por su tipo de trabajo, no se tiene contacto continuo con otras personas y existe la posibilidad de mantener una distancia social adecuada durante la jornada laboral no es necesario el uso de barbijos y/o guantes de látex.
- g) Todas las áreas de trabajo deberán contar con dispensadores de alcohol en gel de tal forma que las personas puedan hacer uso de éste de forma permanente.
- h) Para aquellas personas que ocupan cargos de atención al público externo o interno (cajeros, personal de plataforma de atención a clientes, recepción, etc.) se deberán tomar en cuenta las siguientes consideraciones:
 - i) Es imprescindible el uso de barbijos de forma permanente.
 - ii) Se deberá asegurar el cambio de barbijos cada tres horas o cuando este EPP se encuentre bastante húmedo.



- iii) Los guantes de látex deberán ser cambiados cada vez que estos se encuentren desgastados o se identifique alguna fisura en los mismos.
- iv) Se deberá asignar un dispensador de alcohol en gel por cada persona, de tal forma que esta pueda hacer uso permanente de estos recursos cada vez que concluya una transacción u operación de atención.
- v) Aquellas personas que realizan funciones de cajeros, no es necesario el usar de forma permanente los guantes de látex. En caso de que este EPP genere alguna dificultad en la realización de sus tareas, la persona podrá manipular dinero sin guantes asegurándose que después de cada transacción desinfecte sus manos con alcohol en gel y lavarse las manos por lo menos 2 veces cada hora.
- vi) En la medida de lo posible, las personas deberán realizar sus funciones en espacios donde se cuente con divisiones o separadores que permita cuidar la distancia social entre funcionario y cliente. En caso de no contar con este recurso, se podrá evaluar la posibilidad de asignar mascarillas faciales plásticas de seguridad como una alternativa de EPP para estos casos.
- vii) Se debe evitar el consumo de alimentos en el puesto de trabajo y en la medida de lo posible en instalaciones de la institución. Si por el tipo u horarios de trabajo existe la necesidad consumir alimentos, se recomienda:
 - i. Asignar un espacio físico donde las personas mantengan distancia social suficiente (1,5 metros) durante el tiempo de consumo de sus alimentos.
 - ii. Quitarse los guantes antes de comer y desecharlos en un recipiente de residuos correspondiente con doble bolsa.
 - iii. No usar guantes durante el tiempo que consume algún alimento.
 - iv. Lavarse de manos antes y después de comer.

3.5. En el Área de Trabajo

- a) Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- b) Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual, según corresponda.
- c) Se recomienda reforzar las tareas de limpieza en todas las áreas, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o perillas de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual, como teléfonos, computadores, etc.
- d) Asegurar que los dosificadores de jabón líquido, alcohol en gel, toallas desechables, etc. siempre se encuentren llenos.
- e) Se recomienda que las toallas desechables que el personal emplee para el secado de sean desechadas en papeleras o contenedores protegidos con tapa en lo posible, accionados por pedal.



3.6. Al retornar y desplazarse al domicilio

Al salir de la fuente laboral es necesario que:

- a) La persona deberá asegurarse, en la medida de lo posible, vestir con ropa de manga larga que cubra correctamente los brazos. De la misma forma se deberá considerar el vestir de forma permanente pantalones largos evitando el uso de faldas o pantalones cortos.
- g) Aquellas personas que tengan cabello largo deberán asegurarse de recogerlo y mantenerlo recogido durante todo el tiempo que se encuentren fuera de su domicilio.
- h) Debe asegurarse de contar con un barbijo que serán utilizados desde el momento que la persona salga de su fuente laboral y durante todo el tiempo de su retorno a domicilio.
- g) La persona deberá asegurar de forma permanente el distanciamiento con otras personas, asegurándose de mantener una distancia mínima de por lo menos 1,5 metros con otras personas. Es importante tomar en cuenta que se debe evitar cualquier tipo de contacto físico con otras personas (abrazos, besos, etc.)
- h) Es necesario que mientras se encuentren en vías públicas se asegure de usar de forma permanente el barbijo que cubra correctamente nariz y boca.
- i) En la medida de lo posible, la persona deberá trasladarse a su lugar de trabajo a pie, sin embargo, si existiera la necesidad de usar transporte público (micro, colectivo, minibús, trufi, teleférico), se deberá tener cuidado que este no se encuentre sobre cargado de personas y cuente con el espacio suficiente que permita mantener un distanciamiento mínimo de 1,5 metros entre las personas. Durante todo el tiempo que se encuentre en un transporte público deberá usar barbijo.

3.7. Al llegar al domicilio

Todas las personas que lleguen a su domicilio después de una jornada laboral, deberán tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a) Contar con un paño empapado con lavandina y agua para que las personas puedan limpiar sus calzados. Y así mismo contar con un segundo trapo para secar los calzados.
- b) Antes de ingresar a su domicilio deberán quitarse los calzados y toda la ropa con la cual vistieron durante la jornada laboral y depositarla en un recipiente asignado únicamente para este uso la cual posteriormente deberá ser lavada con detergente de forma individualizada. Los calzados deberán ser ventilados por lo menos 24 horas.
- c) El barbijo utilizado deberá ser desechados en un recipiente o bolsa plástica de uso exclusivo para este tipo de desechos con doble bolsa para desecharlo conjuntamente con los residuos.
- d) Realizar un baño de agua caliente con abundante jabón asegurando la limpieza de todas la superficie corporal.

4. MEDIDAS Y ACCIONES INSTITUCIONALES

4.1 De Recursos Humanos

Las áreas o unidades de recursos humanos deberán considerar las siguientes recomendaciones orientadas a



precautelar la seguridad del personal en las instituciones:

- a) Realizar las gestiones operativas y/o administrativas para asegurar que la institución cumpla con todas las recomendaciones y recursos establecidos en la presente guía.
- b) Brindar asesoramiento e información permanente a todo el personal en relación a acciones y o decisiones sobre temas relacionados a COVID-19.
- c) Considerar que aquellas personas que tengan síntomas de COVID-19 podrán gozar de una licencia especial que deberá ser autorizada por la instancia que corresponda y bajo procedimientos internos de cada institución.
- d) Considerar que aquellas personas que sean identificados como COVID-19 positivos gozaran de baja médica (emitida por la CSBP) durante todo el tiempo que se encuentren enfermos. Una vez que salgan del cuadro, las personas necesitarán otro período en cuarentena y observación, tiempo en el cual podrá gozar nuevamente de una licencia especial que deberá ser autorizada por la instancia que corresponda y bajo procedimientos internos de cada institución.

5.1.1. De logística

- a) La institución deberá proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón líquido, alcohol en gel, lavandina, toallas desechables y otros que se consideren necesarios.
- b) Deberán mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lavandina.
- c) Difundir infografías que fomenten el lavado de manos y distancia interpersonal en las áreas comunes y visibles a todos.
- d) Facilitar información para promover las medidas y cuidados para prevenir el contagio por COVID-19.



Anexo 1 – Medidas Antes de ir a Trabajar

A continuación, se presenta un cuadro con los pasos a seguir para saber cómo actuar en caso de presentar síntomas o sospechar que existió contacto con algún caso sospecho o confirmado de COVID-19.

Dichos pasos nos permiten ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir mientras estemos en alerta del virus COVID-19 y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno.

Nº	ITEM	¿QUÉ HACER?
1	SOSPECHA DE CONTAGIO CON COVID-19	Si tiene alguna sospecha de haber estado en contacto con alguna persona enferma de COVID-19 o que tiene algún síntoma de COVID-19 contáctese con nuestras líneas de atención médica COVID-19 que están habilitadas 24/7: Línea Telefónica: (591) 77701363 WhatsApp: (591) 74261576 E-mail: covid19@csbp.com.bo
2	SI LA RESPUESTA DEL PROFESIONAL QUE LE ATENDIÓ EN EL PUNTO 1 ES AISLAMIENTO DOMICILIARIO	Hacerlo en una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantener la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extremar las medidas de higiene.
3	MANTENGASE COMUNICADO LOS 14 DÍAS QUE DURA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO	Tenga disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y pueda mantener la comunicación con sus seres queridos y para recibir las llamadas de seguimiento a su caso por parte del personal asignado de la CSBP.
4	CUIDADOS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO	Ahora que ya ha hecho lo más inmediato, aplique las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informe a sus convivientes de qué tienen que hacer en cuarentena.
5	¿SE AGRAVARON LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTÓ?	Si tiene sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma, contáctese ¹ de manera inmediata con los líneas de atención médica COVID-19 y Emergencias que están habilitadas 24/7: Línea Telefónica: (591) 77701363 WhatsApp: (591) 74261576 E-mail: covid19@csbp.com.bo
6	ALTA MÉDICA	Acorde a la evolución del caso y criterio del médico tratante de la CSBP.



Anexo 2 – Lavado de Manos

Info al asegurado

Prevención y salud

Caja de Salud de
la Banca Privada

¿CÓMO LAVARTE LAS MANOS?



1. Moja tus manos y agrega jabón.



2. Frota las palmas de tus manos.
Frota también el dorso y uñas.



3. Hazlo también entre tus dedos.
No olvides el pulgar.



4. Lava también las muñecas.



5. Enjuágatelas bien.



6. Seca bien tus manos con
toalla de papel descartable.

También puedes utilizar alcohol en gel y aplicar la misma técnica.

El cuidado de tu salud comienza en ti
La CSBP está al servicio de sus asegurados



Anexo 3 – Protocolos para estar en casa

Protocolos para estar en casa

ACCIONES FRENTA AL COVID-19

1. Al volver a casa, intenta no tocar nada.
2. Quítate los zapatos.
3. Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
4. Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
5. Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
6. Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
7. Limpia tu celular y tus lentes con agua y jabón o alcohol
8. Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

* Preparar la lejía .20 ml por litro de agua
* No olvides utilizar guantes
9. Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
10. Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



Anexo 4 – Protocolos para salir de casa

Protocolos de salida de casa ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1. Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
2. Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras, o anillos
3. Si tienes mascarilla, pónetela al final, justo antes de salir.
4. Intenta no usar el transporte público.
5. Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
6. LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
7. Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
8. Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire
9. Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
10. Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
11. No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
12. Mantente a distancia de la gente.

www.csbp.com.bo



Administración Regional La Paz:	231 7282
Administración Regional Cochabamba:	458 2230
Administración Regional Santa Cruz:	337 3131
Agencia Regional Oruro:	525 0580
Agencia Regional Potosí:	622 7663
Agencia Regional Sucre:	643 5227
Agencia Regional Tarija:	664 5562
Agencia Regional Trinidad:	464 1441
CSBP Cobolite:	842 0200