

 PERÚ Ministerio de la Producción	LINEAMIENTOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR COVID-19		 SANIPES Organismo Nacional de Sanidad Pesquera
Elaborado: J. Mendoza	Revisado: K. Cabezas	Aprobado: R. Oberti	FECHA: 10-04-2020

1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para todos los servidores del SANIPES, con la finalidad que realicen sus labores previniendo el contagio por COVID-19.

2. ALCANCE

Los lineamientos descritos se aplican a todas las actividades desarrolladas por el Organismo Nacional de Sanidad Pesquera.

3. RESPONSABILIDAD

- Es responsabilidad de la Gerencia General y la Oficina de Administración brindar las facilidades para la implementación de los lineamientos.
- Es responsabilidad de las Direcciones/Oficinas/Unidades/Subdirecciones implementar los lineamientos en las áreas bajo su responsabilidad.
- Es responsabilidad de la Unidad de Recursos Humanos mantener actualizado los lineamientos.

4. REFERENCIA

Ley N° 29783:	Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Ley N° 30222:	Ley que modifica la Ley 29783, ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Ley N° 28551:	Ley que establece la obligación de elaborar y presentar Planes de Contingencia.
DS N°005-2012-TR:	Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
DS N°006-2014-TR:	Modifican el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
RM N°050-2013-TR:	Aprueban Formatos referenciales con la información mínima que deben contener los registros obligatorios del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
RM N°375-2008-TR:	Norma Básica de Ergonomía y de Procedimientos de evaluación de Riesgo Disergonómico.
DS-42F:	Reglamento de Seguridad Industrial.
DS N°019-2009:	Reglamento de la Ley General de Inspección.
DS N°15-2005-SA:	Reglamento sobre Valores Límite Permisibles para agentes Químicos en el ambiente de trabajo.
Ley N°26842:	Ley general de Salud.
RM N°055-2020-TR:	Apruebe el documento "Guía para la prevención del coronavirus para el ámbito laboral".
DS 044-2020-PCM:	Declaran Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19.
DS N°051-2020-PCM:	Prorroga del Estado de Emergencia Nacional decretado mediante DS-044-2020-PCM.
RM N°135-2020-MINSA:	Especificaciones Técnicas para la confección de mascarillas faciales textiles de uso comunitario.

5. DEFINICIONES

SANIPES: Organismo Nacional de Sanidad Pesquera

PELIGRO: Fuente, situación o característica intrínseca de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipos, procesos y ambiente.

RIESGO: Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y genere daños a las personas, equipos y al ambiente.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN: acciones de prevención o de protección que reducirían o eliminarán la magnitud de los riesgos a fin de lograr una condición de trabajo aceptable.

COVID-19: Enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

6. DESARROLLO

6.1 METODO DE CONTAGIO

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotitas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotitas respiratorias, más que por el aire.

6.2 ANÁLISIS POR PUESTO DE TRABAJO Y ESTABLECIMIENTO DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

Reglas de Oro: Todos los servidores, indistintamente del puesto de trabajo que ocupen o de la actividad que realicen, deberán cumplir con las siguientes reglas de oro:

- Al llegar al centro de trabajo y antes de iniciar cualquier actividad laboral, lavarse las manos con agua y jabón y desinfectarlas con alcohol.
- Luego de coger una superficie de un área común, deberá lavarse las manos con agua y jabón y desinfectarlas con alcohol.
- Utilizar en todo momento respirador o mascarilla facial.

A continuación, se presenta un cuadro con las medidas de prevención para evitar el contagio por COVID-19 en los puestos de trabajo existentes en las operaciones del SANIPES, que los jefes inmediatos deben hacer cumplir en las áreas bajo responsabilidad:

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
Administrativo	Elaboración de documentos en computador, escritorio	Manipulación de superficies	Contacto con superficie contaminada	- Realizar limpieza y desinfección periódica con alcohol de las superficies con mayor frecuencia de contacto (teclado, mouse, apoyabrazos, escritorios) antes de iniciar sus labores y al finalizar su jornada. - Instruir al personal de limpieza sobre una mayor atención en la limpieza y desinfección de las superficies mencionadas. - Uso de guantes quirúrgicos.

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
		Aglomeración de personas en una misma área de trabajo	Contacto con exhalación de otra persona	- Designar a personal estrictamente indispensable - Reubicar a personal de una misma área para que sus puestos de trabajo no estén contiguos unos de otro, sino que se ubiquen lo más separado posible. - Uso de mascarillas / respiradores
	Reuniones de coordinación de trabajo	Aglomeración de personas en una misma área de trabajo	Contacto con exhalación de otra persona	- Prohibir las reuniones de trabajo presenciales. - Realizar toda reunión vía teleconferencia (Zoom, Skype, Teams, WhatsApp, etc.)
	Coordinación con un servidor de otra área	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- De ser posible realizar coordinación vía telefónica. - De no ser posible realizar la coordinación por teléfono, mantener al menos 1 metro de distancia entre uno y otro servidor. - Evitar en lo posible tocar otros temas que no estén relacionados con el trabajo. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por los pasillos de las oficinas	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por los pasillos y oficinas. - Instruir al personal de limpieza sobre una mayor atención en la limpieza y desinfección de las superficies de uso común como manijas de puertas, pasamanos de escaleras, botoneras de ascensor, etc. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Manipulación de equipos comunes (impresoras, escáner, dispensadores de agua, puertas)	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Instruir al personal de limpieza sobre una mayor atención en la limpieza y desinfección de las superficies mencionadas. - Uso de guantes quirúrgicos.
Inspectores	Coordinación con administrados	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- Mantener al menos 1 metro de distancia entre uno y otro servidor. - Evitar en lo posible tocar otros temas que no estén relacionados con el trabajo.

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
				- Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos. - Luego de cada inspección a un administrado, desechar los guantes y colocarse unos nuevos, previo lavado y desinfección de manos. - Se debe dotar a cada inspector de un frasco de alcohol el cual debe llevar a sus inspecciones.
	Traslado por la ciudad para llegar a los administrados	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar en lo posible tocar objetos durante el traslado. - Procurar mantener distancia de 1 metro con demás personas. - Evitar mantener conversación con otras personas de la ciudad. - Una vez llegue a las instalaciones del administrado acudir a los servicios higiénicos, lavarse las manos y desinfectar con alcohol. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
		Intervención policial (Cercanía entre personas)	Contacto con exhalación de otras personas	- Mantener los documentos personales en una mica, para luego de la intervención, desinfectar con alcohol. - Mantener distancia mínima de 1 metro con el efectivo policial / militar. - Uso de mascarillas / respiradores. - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por los pasillos y áreas de administrados	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por los pasillos y demás áreas. - Cumplir con todos los lineamientos de seguridad establecidos por el administrado y por DICAPI de ser el caso. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Levantamiento y traslado manual de carga (coolers, bolsas de muestra,	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
	herramientas , etc.)			
Choferes	Conducción de vehículo	Manipulación de superficies del vehículo	Contacto con superficies contaminadas	- Realizar limpieza y desinfección periódica con alcohol de las superficies con mayor frecuencia de contacto (volante, palanca de cambios, manijas para apertura de puertas, botones de tableros, manijas de luces, etc.) antes de iniciar sus labores y al finalizar su jornada. - Uso de guantes quirúrgicos.
	Movilización al personal del SANIPES	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- Solicitar al personal que se transporta que se coloque en el asiento detrás del copiloto, para mantener el mayor distanciamiento posible. - Mantener las ventanas del vehículo abiertas. - Uso de mascarillas / respiradores. - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado vehicular por las calles	Intervención policial (Cercanía entre personas)	Contacto con exhalación de otras personas	- Mantener los documentos del vehículo y sus documentos personales en una mica, para luego de la intervención, desinfectar con alcohol. - Uso de mascarillas / respiradores. - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por los pasillos de las oficinas	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por los pasillos y oficinas. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Levantamiento y traslado manual de carga	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Coordinación con un servidor de otra área	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- De ser posible realizar coordinación vía telefónica. - De no ser posible realizar la coordinación por teléfono, mantener al menos 1 metro de distancia entre uno y otro servidor. - Evitar en lo posible tocar otros temas que no estén relacionados con el trabajo. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
Laboratorio	Análisis Químicos en Laboratorio	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- Designar a personal estrictamente indispensable para realizar los análisis y evitar mantener muchos analistas en una sola área. - Cumplir con los protocolos de análisis de laboratorio donde ya se incluye uso de respiradores, guantes, lentes, guardapolvo, etc.
	Uso de equipos de protección reutilizables	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Al ser los equipos de protección en el laboratorio del tipo reutilizables, estos se deben lavar con agua y jabón y desinfectar con alcohol (respiradores reutilizables y lentes) antes de iniciar sus labores y al finalizar su jornada. Tener presente que las lunas de los lentes de protección no se deben desinfectar con alcohol, solo lavar con jabón y agua, las demás partes de los lentes si deben ser desinfectadas con alcohol. - Tampoco lavar los filtros de los respiradores.
	Coordinación con un analista de otra área	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- De ser posible realizar coordinación vía telefónica. - De no ser posible realizar la coordinación por teléfono, mantener al menos 1 metro de distancia entre uno y otro servidor. - Evitar en lo posible tocar otros temas que no estén relacionados con el trabajo. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por los pasillos de los laboratorios	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por - - Instruir al personal de limpieza sobre una mayor atención en la limpieza y desinfección de las superficies de uso común como manijas de puertas, pasamanos de escaleras, etc. - Uso de mascarillas / respiradores. - Uso de guantes quirúrgicos.
Almacén / Archivo	Levantamiento y traslado manual de carga con	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Realizar limpieza y desinfección periódica con alcohol de las superficies con mayor frecuencia de contacto (manubrio de las

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
	estocas, coches			estocas y de los coches metálicos) antes de iniciar sus labores y al finalizar su jornada. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Ingreso de órdenes, despachos, otros al computador	Manipulación de superficies	Contacto con superficie contaminada	- Realizar limpieza y desinfección periódica con alcohol de las superficies con mayor frecuencia de contacto (teclado, mouse, apoyabrazos, escritorios) antes de iniciar sus labores y al finalizar su jornada. - Instruir al personal de limpieza sobre una mayor atención en la limpieza y desinfección de las superficies mencionadas. - Uso de guantes quirúrgicos.
	Coordinación con un servidor de otra área	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- Toda coordinación realizarla vía telefónica. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por los pasillos de las oficinas	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por los pasillos y oficinas. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
Servicios Generales	Traslado por los pasillos de las oficinas	Manipulación de superficies	Contacto con superficies contaminadas	- Evitar tocar objetos durante el traslado por los pasillos y oficinas. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Coordinación con un servidor de otra área	Cercanía entre personas	Contacto con exhalación de otras personas	- Durante la coordinación mantener 1 metro de distancia mínimo. - Solicitar al responsable del área que requiere mantenimiento, dejar las instrucciones claras de lo que necesita para evitar conversaciones constantes que provoquen el constante acercamiento entre servidores. - Uso de mascarillas / respiradores - Uso de guantes quirúrgicos.
	Traslado por la ciudad para ir de	Intervención policial	Contacto con exhalación de otras personas	- Mantener los documentos personales en una mica, para luego de la

Puesto de Trabajo	Actividad	Peligro	Riesgo	Medida de prevención
	una sede a otra	(Cercanía entre personas)		intervención, desinfectar con alcohol. - Mantener distancia mínima de 1 metro con el efectivo policial / militar. - Uso de mascarillas / respiradores. - Uso de guantes quirúrgicos.

6.3. OTROS MÉTODOS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO:

TRABAJO REMOTO:

Para los demás servidores del SANIPES que no se requiera su presencia estrictamente necesaria en las instalaciones o que se encuentren dentro del grupo de riesgo (personas mayores de 60 años, con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar crónica, cáncer, u otros estados de inmunosupresión), su Jefe inmediato le comunicará la necesidad de que realice sus actividades de forma remota, siguiendo los lineamientos dictados por el estado en la Resolución Ministerial 072-2020-TR que aprueba la “Guía para la aplicación del trabajo remoto”.

Esta modalidad deberá tener en cuenta las siguientes medidas de prevención de riesgos laborales en el lugar que destine dentro de su zona de aislamiento:

TIPO	PELIGROS, RIESGOS	CONSECUENCIA	MEDIDAS DE CONTROL Y RECOMENDACIONES
Peligros Locativos	Colisión con objetos, cajones abiertos	Contusiones, hematomas, esguinces	Mantenga los estantes y cajones de su lugar de trabajo cerrados a fin de evitar golpes o caídas. Mantenga el orden retirando material que no es necesario para el desarrollo de sus actividades de teletrabajo.
	Tropiezos con objetos en el suelo	Contusiones, hematomas, esguinces	Mantenga libre su entorno de trabajo. En lo posible, destine un lugar aislado específico para trabajo, evitando el ingreso de hijos menores de edad, que puedan dejar sus juguetes en los pasillos.
	Tropiezos con cables desordenados	Contusiones, hematomas, esguinces	Ordene los cables de los accesorios de su computador, siempre trate que los cables no recorran una gran distancia hasta las tomas eléctricas. Evite utilizar extensiones eléctricas.
Peligros Eléctricos	Contacto con energía eléctrica	Quemaduras, electrocución	No utilice multiplicadores de tomas eléctricas, esto puede sobrecargar los enchufes y provocar corto circuito.
Peligros Disergonómicos	Postura sentada prolongada	Dolores dorso lumbares, adormecimientos musculares	De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas (pausas activas).

TIPO	PELIGROS, RIESGOS	CONSECUENCIA	MEDIDAS DE CONTROL Y RECOMENDACIONES
			En caso de fatiga muscular, durante las pausas, realice con suavidad los siguientes ejercicios de relajación: • Primero: Mover lateralmente la cabeza. • Segundo: Girar lateralmente la cabeza. • Tercero: Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada. • Repetir el ciclo completo, levantando la barbilla en los ejercicios primero y segundo.
	Movimientos alternos y repetitivos (digitación)	Tendinitis, adormecimientos musculares	El antebrazo y la mano deben permanecer alineados, mantener el ángulo de brazo y antebrazo por encima de 90°. Realice Pausas Activas.
	Posturas forzadas	Dolores dorso lumbares, lumbalgia, contracturas	En lo posible, busque la silla más cómoda en su domicilio. Adecue el puesto a sus características personales (Silla, mesa, teclado, etc.). Utilice el respaldar de la silla, como apoyo lumbar, de ser necesario use un cojín para mantener la altura adecuada con su pantalla. Ubique, oriente y gradúe correctamente la pantalla de su computador. Situar el borde superior de la pantalla por debajo de la línea horizontal de visión.
	Esfuerzo visual	Dolor de cabeza, irritación de la vista	La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm), para evitar fatiga visual. El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible. La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos. No coloque la pantalla delante ni mirando la ventana. Disponga de un puesto que tenga buena iluminación dentro de su domicilio.
Peligros Psicosociales	Recarga laboral	fatiga física y/o mental, dolor de cabeza, dolores musculares, pérdida de concentración, insomnio, estrés.	Organice su tiempo adecuadamente, Trabajar en cuanto te levantas no te permite despertar completamente. Por eso date un tiempo antes de empezar tu día.

TIPO	PELIGROS, RIESGOS	CONSECUENCIA	MEDIDAS DE CONTROL Y RECOMENDACIONES
			Evite trabajar en lugares donde descansa, ya que su nivel productivo disminuye. Defina un lugar exclusivo para hacerlo. Bañarse y cambiarse de ropa le ayudará a marcar un límite entre su vida y el trabajo. Respete sus tiempos de trabajo y asegúrese de que otros lo respeten, el teletrabajo puede hacer que sienta que siempre está trabajando, respete sus tiempos. Realice actividades de su agrado fuera del horario de trabajo. Participe en los eventos que organiza la empresa.
Peligros Mecánicos	Contacto con superficies punzocortantes (manipulación de tijeras, grapas, fasteners, etc.)	Cortes, heridas	Distribuya racionalmente los medios a emplear, de una manera lógica y adecuada. Retiré todo aquello que no es necesario en lo que usted haya destinado como mesa de trabajo. No utilice los utensilios en labores distintas para las que fueron destinadas.

7. AREAS RELACIONADAS

Relacionado con todas las áreas del SANIPES.