

## Plan de Control de Exposición a COVID-19 en el Centro Buen Pastor

### Introducción

Nosotros en Centro Buen Pastor queremos que te sientas seguro en tu lugar de trabajo. Es por esto que hemos desarrollado este plan para evaluación de riesgos y establecer los controles de riesgos adecuados. Esto, no solo lo beneficiará a usted, sino a sus compañeros de trabajo y a su familia, al regresar a casa sano. Este documento incluye las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, del Departamento de Salud de PR y el Gobierno de Puerto Rico en general a través de las distintas Órdenes Ejecutivas y Administrativas relacionadas a mantener lugares de trabajo seguros.

### Información de nuestra empresa

1. Nombre Legal de la Compañía	Centro de Renovación y de Desarrollo Humano-Espiritual Buen Pastor, Inc.
2. Nombre Comercial (DBA)	Centro Buen Pastor, inc
3. Dirección Física	Carretera #1 km 24 Barrio Río Guaynabo, PR 00970
4. Dirección Postal	HC 01 Box 22925 Caguas , PR 00725-8915
5. Número de Teléfono	787-789-9596
6. Cantidad de Empleados	7
7. Correo Electrónico	centrobuenpastor@yahoo.es
8. Persona Contacto o Supervisor Inmediato	Hna. Widalys Meléndez Torres, mbp
9. Número de Teléfono Persona Contacto	787-235-0242
10. Correo Electrónico Persona Contacto	widalys@yahoo.com

### COVID-19

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

### ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por COVID-19.

### ¿Qué es COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

### ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero solo presentan síntomas muy leves. La

mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Sin embargo, cualquier persona puede contraer COVID-19 y desarrollar una enfermedad grave. Incluso las personas con síntomas muy leves de COVID-19 pueden transmitir el virus. Las personas de todas las edades que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

### **¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo debo buscar atención médica?**

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas, si no mejora es importante que hable con su médico. Siga las orientaciones gubernamentales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a 3 pies de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su proveedor de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro adecuado.

### **¿Cómo se propaga el COVID-19?**

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso, es importante mantenerse al menos a un metro (3 pies) de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, perillas y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

### **¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?**

Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en TODO momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás. Cuando sea posible, mantenga al menos 3 pies de distancia entre usted y los demás. Esto es especialmente importante si está al lado de alguien que esté tosiendo o estornudando. Dado que es posible que algunas personas infectadas aún no presenten síntomas o que sus síntomas sean leves, conviene que mantenga una distancia física con todas las personas si se encuentra en una zona donde circule el virus del COVID-19.

### **¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?**

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19, puede estar infectado. Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de 3 pies de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa. Si ha tenido

indudablemente COVID-19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de las autoridades gubernamentales sobre el aislamiento.

### ¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición al COVID-19 y el desarrollo de síntomas?

El tiempo que transcurre entre la exposición al COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días.

### ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?

Lo más importante que hay que saber sobre el contacto del coronavirus con superficies es que éstas se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus. Diversos estudios han demostrado que el virus del COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón. Como siempre, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mínimo cada 2 horas. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

### Instalaciones

Este documento es preparado exclusivamente para las instalaciones de nuestro centro ubicado en la Carretera #1 km 24 en el Barrio Río de Guaynabo, Puerto Rico 00970. Dicho lugar alberga 14 hermanas y 7 empleados en 2 turnos de trabajo.

### Clasificación de riesgo

Debido a que nuestra empresa brinda servicios el nivel de exposición es uno de bajo, medio o alto dependiendo el servicio y en términos de los clientes a los que servimos. No obstante, dentro de nuestro establecimiento, se ha determinado que el nivel de exposición entre empleados puede ser variado. Aquí desglosamos las áreas de trabajo y puestos con su respectivo nivel de exposición:

Área de trabajo	Puestos	Nivel de Exposición
<b>Oficina de Administración</b>	Asistente Administrativa	Bajo riesgo
	Contable	Bajo riesgo
	Directora	Bajo riesgo
<b>Servicio al Cliente:</b>	Recepción	Bajo riesgo
	Psicólogos	Bajo riesgo
	Estudiantes Practicantes	Bajo riesgo
	Coordinadoras de Programas	Bajo riesgo
<b>Área de cocina</b>	Encargada de alimentos	Bajo riesgo
	Cocineras	Bajo riesgo
<b>Área de limpieza</b>	Empleadas de limpieza	Bajo riesgo

## **Proceso de monitoreo del personal previo a la entrada al lugar de trabajo.**

1. Todo empleado del Centro Buen Pastor y Hermanas de la Comunidad del Centro deberá realizarse la prueba de COVID 19 el lunes 11 de mayo de 2020 en el Laboratorio Laderas, Carretera 1 Caguas. Los resultados serán recibidos al día siguiente.
2. De salir negativo los empleados y hermanas deberán participar el miércoles, 13 de mayo de 2020 en la orientación del protocolo que se estará utilizando en el Centro Buen Pastor.
3. De la misma manera, si durante la jornada laboral, estando en el Centro, presenta síntomas, deberá informarlo de inmediato a la directora y abandonar el lugar. En ese momento se activará el protocolo de desinfección del área o áreas donde haya estado el empleado que presenta síntomas.
4. Todos los empleados deberán entrar a nuestras instalaciones por la puerta principal.
5. Será requerido a todo el personal, sin excepción alguna tomar su temperatura corporal. Aquel empleado que presente una temperatura corporal por encima de 37.9°C (100.22°F), no le será permitida la entrada a las facilidades y será referido inmediatamente a su médico primario.
6. En el área de registro de asistencia, serán ubicados dispensadores de higienizador de manos, los cuales aplicará antes de registrar su asistencia.
7. Antes de entrar al área de trabajo designada, todos los empleados deberán dirigirse a los baños destinados como áreas de desinfección, ubicados en el primer piso para comenzar con su proceso de higienización. En esta estación deberán lavarse las manos y muñecas durante por lo menos 20 segundos. En todo momento deberá utilizar las mascarillas provistas por la administración. De igual manera para el momento de proceso de limpieza de áreas comunes, baños, comedor, lobby deberá utilizar los guantes para este fin.
8. Todos los empleados deberán mantener al menos seis (6) pies de distancia con sus compañeros de trabajo.
9. A todo nuestro personal se le proveerá material desinfectante. Deberán desinfectar su estación de trabajo al comenzar su día de trabajo y cada vez que lo entienda necesario.
10. Habiendo concluido la jornada diaria, antes de abandonar su lugar de trabajo, el empleado debe asegurarse de desinfectar su área.
11. Está prohibido el acceso de clientes y personas ajenas al Centro Buen Pastor, a las áreas internas de trabajo como oficinas, cocina, comedor, y salones. Se exceptúa de esta norma a aquellos que brindan servicio al Centro Buen Pastor, pero deberán seguir los mismos parámetros de distanciamiento e higiene.

## **Cantidad de empleados**

En nuestra empresa contamos con una fuerza laboral de 7 empleados.

## Áreas designadas para tomar alimentos-límites

1. El área del comedor de la cocina será restringida a no más de 2 empleados al mismo tiempo. Se podrá utilizar también las mesas designadas del comedor dejando seis pies de distancia entre ellas. No está permitido utilizar el área de nevera para guardar alimentos, así evitaremos la contaminación de alimentos. Limpie el área una vez termine de utilizarla.
2. Deberá consumir sus alimentos en las áreas designadas, manteniendo el distanciamiento de al menos seis (6) pies de distancia.

## Distanciamiento físico entre empleados

1. Durante toda su jornada de trabajo dentro y fuera de nuestras facilidades, todos nuestros empleados deberán utilizar guantes y mascarillas.
2. Todos los empleados deberán mantener al menos 6 pies de distancia con sus compañeros de trabajos y los visitantes.
3. Prohibido el acceso de clientes y personas ajenas al Centro a las áreas internas de trabajo, como oficinas, salones de conferencia, área de cuartos, capilla. Se exceptúa de esta regla a aquellos que brinden servicios al Centro, pero estos deberán seguir las mismas normas de higiene.
4. A todo nuestro personal se le proveerá material desinfectante. Deberán desinfectar su estación de trabajo al comenzar su día de trabajo y cada vez que lo entienda necesario.
5. En las áreas de trabajo se permitirá un máximo de 2 empleados guardando la debida distancia.

## Limpieza y desinfección

Hemos establecido que nuestro establecimiento será limpiado y desinfectado. Se hará una limpieza general desde el área de recepción, baños y comedor el día 12 mayo 2020 y se volverá a limpiar cada día. Esta limpieza incluye:

1. Todas las superficies que se tocan con frecuencia en el lugar de trabajo, y de alto contacto potencialmente contaminadas como: baños, las oficinas de trabajo, escritorios, los mostradores y las perillas de las puertas,
2. Se utilizarán dentro de lo posible, detergentes *antibacteriales* para llevar a cabo la limpieza. Los productos que se utilizaran incluimos el uso de Protex para lavado de manos, cloro, odoban y Lysol.

## Métodos de higiene para los empleados

Se han designado los baños de las instalaciones como las áreas para lavado de manos, en los cuales habrá disponible jabón *antibacteriales*. Se le requiere a todos los empleados la utilización de *hand sanitizer* o alcohol, según se les provea. Antes de comenzar tu turno, usa un producto aprobado por las autoridades para desinfectar tu escritorio, teclado, mouse de computadora, teléfono de trabajo y cualquier otro objeto o superficie que tú o tus compañeras toquen mucho. Pero asegúrate de desinfectar de la manera correcta. Para trabajar, la superficie que desinfectas debe permanecer húmeda durante un largo período de tiempo, generalmente entre 3 y 5 minutos. Prepárate para hacer muchos viajes al lavabo más cercano. Debes lavarte las manos después de comer, tocar las manijas de las puertas o sonarte la nariz, entre muchas, muchas otras acciones. Siempre que puedas lavarte las manos, debes hacerlo, solo asegúrate de lavarlas correctamente. El nuevo coronavirus se transmite principalmente entre personas, por lo tanto, evita el contacto físico innecesario. Rechazar un apretón

de manos ya no es de mala educación, ahora se recomienda. Ondeá la mano de forma amigable, haz un signo de paz o muestra un pulgar hacia arriba.

## **Para la Limpieza de otras áreas del CBP**

### **Prácticas generales recomendadas:**

- Usar guantes mientras se limpia.
- Usar los productos químicos en áreas bien ventiladas. NUNCA mezcle los productos químicos de limpieza entre sí. Esto puede producir gases peligrosos.
- Evitar el contacto del producto químico con alimentos mientras se limpia.
- Disminuir contacto con toallas, guantes, etc. usados.
- Para limpiar las superficies duras, no porosas:
- Las superficies duras no porosas incluyen acero inoxidable, pisos, superficies de la cocina, encimeras, mesas y sillas, lavaplatos, inodoros, pasamanos, placas de interruptores de luz, pomos de puertas, juguetes metálicos/plásticos, teclados de computadoras, controles remotos y equipo de recreación.
- Pasos para limpiar y desinfectar:
- Seguir las instrucciones en la etiqueta de todos los productos.
- Limpiar la superficie con agua y jabón para eliminar todos los residuos y manchas visibles.
- Enjuagar la superficie con agua limpia y secar con una toalla limpia.
- Aplicar el desinfectante (cloro mezclado con agua). Para matar al virus de forma efectiva, asegurarse de que la superficie permanezca mojada con el desinfectante durante al menos 5 minutos.
- Enjuagar con agua y dejar que la superficie se seque al aire libre. Si la superficie está en un área de preparación de alimentos, es especialmente importante enjuagar la superficie con agua luego de usar el desinfectante.
- Sacarse los guantes, y colocarlos en una bolsa de basura y desecharlos.
- Lavarse las manos luego de sacarse los guantes y de tocar cualquier material contaminado, basura o desechos.

## **Equipo de protección personal**

Nuestra organización proveerá mascarillas y guantes a nuestra fuerza laboral, la cual debe ser utilizada en todo momento, mientras se encuentre dentro del Centro. En la eventualidad de que sea necesario brindar servicios fuera del lugar de trabajo, utilizará el equipo de protección personal en todo momento. Será responsabilidad del empleado hacer buen uso de los materiales de protección y notificar cuando sea necesario sustituir los mismos. Se ofrecerá adiestramiento a todos los empleados de forma compulsoria sobre el uso y disposición del equipo de protección personal en el empleo. Además, se discutirá este Plan con los empleados y se tomará asistencia para evidenciar su discusión y adiestramiento.

## **Empleados de mayor riesgo**

De forma voluntaria, se identificarán a los empleados que tienen afecciones que las ponen en mayor riesgo de padecer enfermedades graves (personas mayores (>60 años) y personas con problemas de salud crónicas (incluyendo hipertensión, enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes, personas

recibiendo tratamiento contra el cáncer o cualquier otro tratamiento inmunosupresor) y embarazadas, para aconsejarles que tomen precauciones adicionales, como quedarse en casa. Esto no implica que no se les permitirá trabajar.

### **Procedimiento a seguir en caso de detección de un empleado con síntomas o positivo a COVID-19**

Si alguien enferma en el lugar de trabajo y hay razones para sospechar que puede haber entrado en contacto con COVID-19, la persona debe ser trasladada a un área que esté al menos a 6 pies de distancia de otras personas. De ser posible, se buscará una habitación o un área en la que se pueda aislar tras una puerta cerrada, como una oficina. Si es posible se abrirá una ventana para ventilar.

La persona que se encuentre enferma debe utilizar su teléfono móvil para llamar al número designado del Departamento de Salud: (787) 999-6202. Si se trata de una emergencia (si está gravemente enfermo o si su vida corre peligro), debe llamar al 911 y explicar la situación y la información pertinente, por ejemplo, sus síntomas actuales. Mientras espera debe evitar tocar a las personas, las superficies y los objetos y debe cubrirse la boca y la nariz con una mascarilla, con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y poner el pañuelo en una bolsa o bolsillo y luego tirar el pañuelo en un zafacón. Si no tienen mascarillas o ningún pañuelo disponible, debe toser y estornudar en el pliegue del codo. Si necesitan ir al baño mientras esperan la asistencia médica, deben usar un baño separado si fuera posible.

### **¿Qué hacer si un miembro del personal con sospecha de COVID-19 ha estado recientemente en su lugar de trabajo?**

Si se confirma que un trabajador tiene COVID-19, informaremos a sus compañeros de trabajo de su posible exposición a COVID-19 en el lugar de trabajo, pero manteniendo la confidencialidad.

Los trabajadores expuestos a un compañero de trabajo con COVID-19 confirmado recibirán instrucciones sobre lo que deben hacer de acuerdo con las políticas del Centro y la orientación del Departamento de Salud, incluyendo el aislamiento. Se hará una limpieza de áreas comunes como oficinas o baños. Los trabajadores que se encuentren bien pero que tengan un familiar enfermo en casa con COVID-19 deben notificarlo y seguir los consejos del Departamento de Salud sobre cómo evaluar su posible exposición y las medidas a adoptar.

### **Limpiar las oficinas y los espacios públicos en los que se sospeche o se confirme la existencia de casos de COVID-19**

Los síntomas del Coronavirus son similares a los de una enfermedad similar a un catarro e incluyen tos seca, dolor de garganta, fiebre, cansancio o dificultad respiratoria. Una vez que se presentan los síntomas, se limpiarán todas las superficies con las que la persona ha estado en contacto, incluyendo: todas las superficies y objetos que estén visiblemente contaminados con fluidos corporales y todas las áreas de alto contacto potencialmente contaminadas como baños, perillas de puertas, teléfonos, etc.

Si una persona se enferma en un espacio compartido, éste debe limpiarse con paños desechables y detergentes de acuerdo con la práctica recomendada en el lugar de trabajo. Se deben tomar medidas de precaución para proteger a los empleados de mantenimiento.

Todos los residuos que hayan estado en contacto con la persona, incluidos los pañuelos usados y las mascarillas, si se utilizan, deben colocarse en una bolsa de basura de plástico y atarla cuando esté llena. La bolsa de plástico debe entonces colocarse en una segunda bolsa de basura y atarse. Se debe colocar

en un lugar seguro y marcarla para su almacenamiento hasta que se disponga del resultado. Si el resultado es negativo, se puede poner en la basura normal.

**Monitoreo de casos positivos y la inclusión en el Registro de Lesiones y Enfermedades (Formulario OSHA 300).**

Todo caso positivo será notificado a la Oficina Administrativa, la cual estará a cargo de cumplir con todos los requisitos de las autoridades en cuanto a documentar los casos, incluyendo, pero sin limitarse al Formulario OSHA 300.


**Persona designada**

La directora del Centro ha sido designada para evaluar constantemente las áreas de trabajo con el propósito de monitorear el desarrollo de nuevas áreas de riesgo y necesidades con relación a la pandemia de COVID-19. La información de contacto de la Hna. Widalys Meléndez es la siguiente:

Teléfono y celular.       (787) 789-9596 y (787) 235-0242  
Correo electrónico:       widalys@yahoo.com

**Aprobación**

Este Plan fue creado y aprobado el 08 de mayo de 2020, en Guaynabo Puerto Rico y fue distribuido entre los empleados el día 13 de mayo de 2020.



Hna. Widalys Meléndez  
Directora Ejecutiva, Centro Buen Pastor