

LA PANDEMIA de COVID-19

11
MARZO
2020

La OMS declaró el brote del coronavirus COVID-19 como una pandemia.

Impacto en el mundo del trabajo

- Mayor desempleo y el subempleo.
- Peores condiciones de SST y de trabajo.
- Acceso reducido a la protección social.
- Efectos particularmente negativos en grupos específicos que son más vulnerables a los resultados adversos del mercado de trabajo.

Día 28 DE ABRIL
MUNDIAL
-DE LA **SST**



EJEMPLOS DE MEDIDAS para prevenir el contagio

Día 28 DE ABRIL
MUNDIAL
-DE LA **SST**



Introducir turnos de trabajo, hacer llamadas telefónicas y celebrar reuniones virtuales, etc.



Proporcionar desinfectante para las manos, fomentar una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, etc.



Limpiar y desinfectar regularmente las superficies de los escritorios, puestos y objetos de trabajo, desinfección periódica de las zonas comunes como los baños, etc.



Sobre las medidas adoptadas, sobre su derecho a interrumpir una situación laboral que suponga un peligro inminente y grave para la vida o la salud, etc.



Seleccionando los elementos apropiados para cada tipo de exposición y brindando información para su uso correcto.



Disponer el aislamiento de toda persona que desarrolle síntomas de la COVID-19 en el lugar de trabajo, desinfectar adecuadamente el lugar de trabajo, hacer seguimiento a las personas que hayan estado en estrecho contacto con el trabajador infectado, etc.

ESTRÉS Y FACTORES psicosociales durante una pandemia

• FACTORES PSICOSOCIALES COMUNES

Temor por el propio bienestar o el de los miembros de la familia y los compañeros de trabajo.

Escasez o ausencia de EPP

Aislamiento

Falta de apoyo social o de tejido social.

Tensión entre los protocolos de seguridad establecidos y el deseo de cuidar o apoyar a las personas

Dificultad para mantener actividades de autocuidado (ejercicio, buenos hábitos alimentarios, horas de descanso, etc.)

• REACCIONES COMUNES

Estrés

Estado de ánimo bajo

Baja motivación

Ansiedad y depresión

Efectos graves en la salud mental

TRABAJADORES EN LA RESPUESTA de emergencia y en servicios esenciales

EJEMPLOS DE MEDIDAS PARA PREVENIR Y REDUCIR EL ESTRÉS

- Buena comunicación e información actualizada.
- Sesiones multidisciplinarias para identificar preocupaciones y buscar juntos soluciones a los problemas.
- Lista de verificación para evaluar los puntos fuertes y limitaciones personales, y reconocer los signos de estrés y agotamiento.
- Redes entre compañeros de trabajo para proporcionar apoyo psicológico y vigilar el estrés y el agotamiento.
- Períodos de descanso regulados para hacer suficientes pausas durante la jornada laboral y programados para no generar aglomeraciones.
- Posibilidades para promover la salud física (ejercicio, hábitos alimentarios saludables, etc.)
- Apoyo psicológico para que los trabajadores compartan miedos y preocupaciones de manera confidencial.
- Modelos de conducta (directivos/supervisores se comportan de maneras que muestran cómo mitigar el estrés).
- Campañas dirigidas a reducir el estigma.
- Técnicas participativas que promuevan el diálogo, soluciones innovadoras y cambios positivos de actitud.
- Informar a los trabajadores sobre las decisiones que está tomando la empresa (disminución de beneficios, suspensión de pagos, vacaciones anticipadas, etc.)

PERSONAS QUE TRABAJAN desde sus domicilios

FACTORES PSICOSOCIALES COMUNES

Aislamiento

Horas de trabajo excesivas

Desdibujamiento de las líneas entre el trabajo y la vida familiar

Cargas múltiples (responsabilidades del trabajo, tareas domésticas, cuidados a los miembros de la familia, maestros para los niños, etc.)

Frustración y aburrimiento

Violencia doméstica

Incertidumbre

Cambios en las dinámicas familiares

Falta de habilidades para el uso de las herramientas tecnológicas durante el teletrabajo.

Exceso de información y noticias falsas.

PERSONAS QUE TRABAJAN desde sus domicilios

EJEMPLOS DE MEDIDAS PARA PREVENIR Y REDUCIR EL ESTRÉS



Expectativas claras (objetivos, tareas, etc.).



Flexibilidad.



Desconexión del trabajo en horas específicas reservadas para el descanso y la vida personal.



Equipos apropiados (computadoras portátiles, aplicaciones para el trabajo en casa, apoyo informático adecuado, etc.) y espacio dedicado al trabajo.



Formación.



Buen sistema de comunicación.



Servicios de apoyo, como programas de asistencia al trabajador.

LA SST EN TIEMPOS de pandemia

Día 28 DE ABRIL
MUNDIAL
-DE LA **SST**

EMPLEADOS Y SUS ORGANIZACIONES

- Cooperar con el gobierno para elaborar medidas de política que propicien la capacidad de recuperación y la sostenibilidad de las empresas.
- Aplicar los consejos proporcionados por las autoridades nacionales y locales.
- Comunicar la información importante a los trabajadores.
- Elaborar un plan de continuidad de las operaciones.
- Identificar y mitigar los riesgos el lugar de trabajo que se deriven del brote.
- Promover la higiene en el lugar de trabajo.
- Hacer seguimiento permanente a los trabajadores sintomáticos.



LA SST EN TIEMPO de pandemia

Los trabajadores y sus organizaciones

- Participar en la toma de decisiones y en las respuestas políticas a las epidemias.
- Cooperar activamente con los empleadores en la aplicación de las medidas de prevención y protección.
- Seguir estrictamente las prácticas de higiene del lugar de trabajo y adoptar un comportamiento responsable.

LA FUNCIÓN DE LOS especialistas en SST

- Facilitar el acceso a información fiable.
- Promover la comprensión de la enfermedad y sus síntomas.
- Apoyar en el proceso de evaluación y control de los riesgos (a saber, la identificación de los peligros infecciosos y no infecciosos y la evaluación de los riesgos asociados; la adopción de medidas preventivas y de control, y la vigilancia y el examen).
- Ayudar en la elaboración o actualización de planes de prevención, contención, mitigación y recuperación.