

**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

**2020**

**CODIGO:DF-SIG-PL-03**

# “PLAN PARA LA VIGILANCIA Y PREVENCIÓN Y CONTROL DEL COVID -19 EN EL TRABAJO”

ITEMS	RESPONSABLES	FECHA ACTUALIZACION
Elaborado por:	<b>Jefatura de SST</b> Ing. Junior Gutierrez Callapaza	Octubre 2020
	<b>Médico Ocupacional</b> Christian Oscar Saravia Cancino	Octubre 2020
	<b>Enfermera Ocupacional</b> Deborah Lizette Granda Alejandro	Octubre 2020
Revisado y Aprobado por:	<b>Gerencia Administrativa</b> Mario Zevallos Yancaya	Octubre 2020
	<b>Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (presidente)</b> Paul Arenazas Rodriguez	Octubre 2020

<b>I. DATOS DE LA EMPRESA.....</b>	<b>3</b>
<b>II. DATOS DEL LUGAR DE TRABAJO .....</b>	<b>3</b>
<b>III. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES .....</b>	<b>3</b>
<b>IV. INTRODUCCION.....</b>	<b>3</b>
<b>V. OBJETIVOS .....</b>	<b>4</b>
V.1. OBJETIVO GENERAL.....	4
V.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	4
<b>VI. NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID – 19 .....</b>	<b>4</b>
<b>VII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID – 19 4</b>	
1. LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO .....	4
2. IDENTIFICACIÓN DE SINTOMAS COVID – 19 PREVIO AL INGRESO DE AL CENTRO DE TRABAJO .....	4
3. LAVADO Y DESINFECCION DE MANOS OBLIGATORIO .....	5
4. SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO .....	5
5. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS.....	5
5.1 MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL REPARTO.....	5
6. MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL .....	5
7. VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR EN EL CONTEXTO DEL COVID-19.....	5
<b>VIII.PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO .....</b>	<b>6</b>
1. PROCESO PARA EL REGRESO DE TRABAJO .....	6
2. PROCESO PARA LA REINCORPORACIÓN AL TRABAJO .....	6
3. PROCESO PARA EL REINGRESO O REINCORPORACIÓN AL TRABAJO DE TRABAJADORES CON FACTORES DE RIESGO PARA COVID – 19.....	6
<b>IX. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN.....</b>	<b>6</b>
GERENCIA GENERAL.....	6
GERENCIA ADMINISTRATIVA .....	6
MEDICO OCUPACIONAL, ENFERMERA OCUPACIONAL Y JEFE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO .....	6
SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES .....	7
ADMINISTRADORES DE BASES, JEFES Y SUPERVISORES DE AREAS .....	7
TRABAJADORES .....	7
<b>X. PRESUPUESTO Y PROCESO DE ADQUISICIÓN DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN .....</b>	<b>7</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>9</b>
ANEXO 1. DF-SIG-IC-01 - NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID – 19.....	9
ANEXO 2. DF-SIG-IC-02 - LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO .....	9
ANEXO 3. DF-SIG-IC-03 - IDENTIFICACIÓN DE SINTOMAS COVID – 19 PREVIO AL INGRESO DEL CENTRO DE TRABAJO .....	9

## **“PLAN PARA LA VIGILANCIA Y PREVENCIÓN Y CONTROL DEL COVID -19 EN EL TRABAJO”**

---

ANEXO 4. DF-SIG-IC-04 - LAVADO Y DESINFECCION DE MANOS OBLIGATORIO .....	9
ANEXO 5. DF-SIG-IC-05 - SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO.....	9
ANEXO 6. DF-SIG-IC-06 - MEDIDAS PRVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD DURANTE EL REPARTO DE MERCADERIA.....	9
ANEXO 7. DF-SIG-IC-07 - MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL .....	9
ANEXO 8. DF-SIG-IC-08 - VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR EN EL CONTEXTO DEL COVID-19	
ANEXO 9. DF-SIG-IC-09 – USO Y MANEJO DEL TERMOMETRO DIGITAL .....	9
ANEXO 10. DF-SIG-IC-10 – DESINFECCION DE MARCADOR DIGITAL.....	9
ANEXO 11. DF-SIG-IC-11 – DESINFECCION DE VEHICULOS Y AMBIENTES DE TRABAJO.....	9
ANEXO 12. DF-SIG-IC-12 - INSTRUCTIVO AISLAMIENTO EN EL HOGAR - RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD EN EL HOGAR.....	9
ANEXO 13. DF-SIG-IC-13 - INSTRUCTIVO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD A VISITAS, PROVEEDORES, TERCEROS Y PRACTICANTES.....	9
ANEXO 14. DF-SIG-IC-14 - INSTRUCTIVO DE SEGUIMIENTO CLINICO A DISTANCIA.....	9
ANEXO 15. DF-SIG-IC-15 – PLAN DE SALUD MENTAL.....	9
ANEXO 16. DF-SIG-IC-16 – LISTA DE CHEQUEO DE VIGILANCIA DE LA COVID-19 .....	9

# “PLAN PARA LA VIGILANCIA Y PREVENCIÓN Y CONTROL DEL COVID -19 EN EL TRABAJO”

## I. DATOS DE LA EMPRESA

Somos una empresa líder en el rubro de la distribución al por mayor y menor de productos D'ONOFRIO, distribuimos a todas las tiendas del sur del país, a continuación, los datos de la empresa:

RAZÓN SOCIAL O DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° DE TRABAJADORES
DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA	DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONOFRIO	92

## II. DATOS DEL LUGAR DE TRABAJO

Siendo líderes en nuestro rubro en el sur del Perú, contamos con 7 Sedes operativas y 1 Sede Administrativa las cuales son mencionadas en la siguiente tabla:

SEDES A NIVEL NACIONAL	DIRECCIÓN
Sede Pachacútec - Arequipa	Zona G grupo 24 Y 25 MZ.29 LOTE 1 SEMIRRURAL PACHACUTEC Cerro Colorado.
Sede Tacna y Arica - Arequipa	Av. Tacna y Arica Nro. 122 Urb. Maria Isabel
Sede Tacna	Calle Enrique Quijano 345 Tacna, Tacna, Tacna
Sede Moquegua	Av Balta 869 Moquegua, Mariscal Nieto Moquegua

## III. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES

SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO										
DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	PROFESION	ESPECIALIDAD / MAESTRIA / CURSOS	# COLEGIATURA	REGISTRO NACIONAL DE ESPECIALIDAD / MAESTRIA / CURSOS DE ESPECIALIZACION	CORREO	CELULAR	PUESTO DE TRABAJO
43230200	CHRISTIAN OSCAR SARAVIA CANCINO	24/8/1985	36 AÑOS	MEDICO CIRUJANO	MAESTRIA - SALUD OCUPACIONAL	65875	RNA 07807	<a href="mailto:christiansaraviacancino@gmail.com">christiansaraviacancino@gmail.com</a>	986748122	MEDICO OCUPACIONAL
42476176	DEBORAH LIZETTE GRANDA ALEJANDRO	24/1/1984	36 AÑOS	LICENCIADA EN ENFERMERIA	CURSO	97230	SALUD OCUPACIONAL EN TIEMPOS DEL COVID-19	<a href="mailto:grandaalejandrod@gmail.com">grandaalejandrod@gmail.com</a>	961299956	ENFERMERA
45083509	JUNIOR ANGEL GUTIERREZ CALLAPAZA	6/6/1988	32 AÑOS	INGENIERO DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y MINERA	CURSO DE ESPECIALIZACION	240735	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	<a href="mailto:eng.juniorgutierrez@gmail.com">eng.juniorgutierrez@gmail.com</a>	956202273	JEFE SST

## IV. INTRODUCCION

Como sabemos las medidas de emergencia están vigentes a la fecha, y todo hace pensar que estas medidas se seguirán extendiendo, previendo que el retorno a las actividades normales se ira priorizando, en función de los sectores ligados al desarrollo de actividades de primera, segunda y tercera necesidad.

Y en el marco de la RM 448-2020 MINSA “Lineamientos Para La Vigilancia De La Salud De Los Trabajadores con Riesgo de Exposición a Covid 19” luego de levantada la cuarentena sanitaria; establecemos el presente Plan para La Vigilancia, Prevención y Control del COVID – 19, como herramienta de gestión que contempla los mecanismos técnicos y administrativos necesarios para vigilar, prevenir y controlar la propagación del COVID-19 en nuestros trabajadores, visitantes, contratistas, proveedores.

## **V. OBJETIVOS**

### **V.1. OBJETIVO GENERAL**

- Establecer los procedimientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID – 19.

### **V.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Establecer los procedimientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores que realizan actividades durante la Pandemia COVID - 19.
- Establecer los procedimientos para el regreso y reincorporación al trabajo.
- Garantizar la sostenibilidad de las medidas de vigilancia, prevención y control adoptadas para evitar la transmisibilidad de COVID – 19.
- Establecer los procedimientos para prevención y control de la salud de los trabajadores que realizan actividades involucradas en el servicio de transporte terrestre de mercancías durante la Pandemia COVID - 19.

## **VI. NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID – 19**

Distribuciones DFRIO S.A.C. mediante su servicio de seguridad y salud en el trabajo, conjuntamente con las áreas de RRHH, planillas, departamento legal a identificado y evaluado de acuerdo a la nómina de los trabajadores el nivel de riesgo de cada puesto de trabajo, el cual se detalla en el [ANEXO 1](#).

## **VII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID – 19**

### **1. LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO**

La limpieza y desinfección de los puestos de trabajo es una tarea muy importante y por ende se debe realizar con un orden y estándar adecuado, por ello se detalla en el [ANEXO 2 Y 11](#).

### **2. IDENTIFICACIÓN DE SINTOMAS COVID – 19 PREVIO AL INGRESO DE AL CENTRO DE TRABAJO**

Antes de ingresar al centro de trabajo, es importante verificar síntomas comunes que se conocen del COVID-19, los cuales los brinda la OMS, en el Perú el MINSA, esto es una tarea muy importante y por ende se debe realizar con un orden y estándar adecuado para evitar una propagación e identificación interna en DISTRIBUCIONES DFRIO, por ello se detalla en el [ANEXO 3](#).

### **3. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS OBLIGATORIO**

Antes de ingresar al centro de trabajo, es importante conocer el procedimiento del lavado de manos, el cual brinda el MINSA, esto es una tarea muy importante y por ende se debe realizar con un orden y estándar adecuado para evitar una propagación interna en DISTRIBUCIONES DFRIO, por ello se detalla en el [ANEXO 4.](#)

### **4. SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO**

Para esta situación de emergencia se debe conocer y tener muy claro el tema de cómo cuidarnos, prevenirnos y evitar un contagio, para ello DISTRIBUCIONES DFRIO ha elaborado material de sensibilización, información, recomendación, lo cual se detalla en el [ANEXO 5.](#)

### **5. MEDIDAS PREVENTIVAS COLECTIVAS**

DISTRIBUCIONES DFRIO con el fin de salvaguardar la seguridad y salud de todos sus trabajadores a implementado medidas de seguridad y salud colectivas en todos sus locales y sedes, las cuales son:

- Instalación de pediluvios con desinfectante para las suelas.
- Señales de seguridad.
- Instalación de micas y/o vidrios de separación.
- Reducción de aforo al 50%.
- Desinfección del marcador digital [ANEXO 10.](#)
- Medidas de Bioseguridad a visitas, proveedores y terceros [ANEXO 13.](#)

#### **5.1 MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL REPARTO**

MORAN DISTRIBUCIONES con el fin de salvaguardar la seguridad y salud de todos sus trabajadores a implementado medidas de seguridad y salud, así como instructivos descritos en el [ANEXO 6.](#)

### **6. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL**

DISTRIBUCIONES DFRIO con el fin de salvaguardar la seguridad y salud de todos sus trabajadores a implementado medidas de protección personal para todos sus trabajadores, de acuerdo al puesto de trabajo, así como al nivel de riesgo previamente evaluado, las cuales se detalla en el [ANEXO 7.](#)

### **7. VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR EN EL CONTEXTO DEL COVID-19**

DISTRIBUCIONES DFRIO con el fin de salvaguardar la seguridad y salud de todos sus trabajadores está vigilando permanentemente a todos los trabajadores de acuerdo a lo indicado en el [ANEXO 8](#) y siguiendo el instructivo de seguimiento clínico a distancia inscrito en el [ANEXO 14.](#)

**VIII. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO**

**1. PROCESO PARA EL REGRESO DE TRABAJO**

A todos los trabajadores que retornan de al trabajo, producto de cuarentena, vacaciones y/u otros, debe llenar inmediatamente la ficha que nos brinda la normativa vigente, **FICHA DE SINTOMATOLOGICA COVID-19.**

Se evaluará el **ANEXO 3** y se aplicará durante la cuarentena el **ANEXO 14.**

**2. PROCESO PARA LA REINCORPORACIÓN AL TRABAJO**

Se tomarán todas las medidas necesarias según las órdenes del personal de la Salud, para darle seguimiento al trabajador durante los 14 días posteriores al ingreso como son:

- Uso de mascarillas en todo momento.
- Plantear la posibilidad de realizar trabajo remoto.
- Recibir monitoreos de sintomatología COVID diariamente 3 veces al día.

Se evaluará también el **ANEXO 3.**

**3. PROCESO PARA EL REINGRESO O REINCORPORACIÓN AL TRABAJO DE TRABAJADORES CON FACTORES DE RIESGO PARA COVID – 19**

Se seguirá el **ANEXO 3**

**IX. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN**

**GERENCIA GENERAL**

Brindará todos los recursos necesarios para la implementación de este plan, para así asegurar la seguridad y salud de todos los trabajadores de DISTRIBUCIONES DFRIO, así como salvaguardar la continuidad del negocio.

**GERENCIA ADMINISTRATIVA**

Liderará la implementación y cumplimiento de este PLAN en coordinación directa con las demás Gerencias de DISTRIBUCIONES DFRIO.

Mantendrá contacto directo con los gerentes de cada una de las áreas con la finalidad de asegurar de que se dispongan los recursos necesarios de modo que se prevenga alguna situación que ponga en riesgo la salud de los trabajadores y por ende la continuidad del negocio.

**MEDICO OCUPACIONAL, ENFERMERA OCUPACIONAL Y JEFE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Brindará el soporte necesario a la gerencia administrativa sobre controles, procedimientos y recursos necesarios que permita garantizar la salud integral de todos los trabajadores mientras dure la coyuntura actual del COVID-19.

Mantendrá coordinación permanente con los jefes y administradores de cada una de las bases de modo se actúe de manera preventiva y correctiva cuando sea el caso.

#### **SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES**

Responsables directos de gestionar los recursos y protocolos médicos necesarios que permitan garantizar la salud de todos los trabajadores.

Realizarán el seguimiento permanente sobre los casos sospechosos que pudieran identificarse.

Responsables de hacer cumplir las normativas descritas en la RM N° 139-MINSA-2020: Prevención y atención de personas afectadas por COVID-19 en el Perú.

Supervisará la ejecución de las pruebas rápidas por COVID-19 ejecutadas al personal que ingresará a realizar las labores del transporte de concentrado y actividades de soporte. Coordinará con el médico de MLB sobre el avance de estas pruebas.

Responsables de realizar el control de temperatura, prueba rápida de COVID-19 al personal que salga a ruta.

#### **ADMINISTRADORES DE BASES, JEFES Y SUPERVISORES DE AREAS**

Responsables de monitorear y asegurar in situ el cumplimiento de cada una de las normas establecidas en este documento con la finalidad de garantizar la salud de todos los que intervienen de la empresa DISTRIBUCIONES DFRIO.

Son el nexo directo entre los PROVEEDORES, TERCEROS y el SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES.

#### **TRABAJADORES**

Responsables de cumplir con las normas, instructivos y procedimientos establecidos en este documento; y, ante la duda deben de Levantar la Mano y solicitar información al respecto.

Portar y usar de manera obligatoria, la mascarilla establecida para esta coyuntura biológica.

Mantener la distancia social mínima establecida (1 metro).

### **X. PRESUPUESTO Y PROCESO DE ADQUISICIÓN DE INSUMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN**

Gerencia General COMPROMETIDA con la SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES y en conformidad con la POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO a dispuesto un presupuesto total para la prevención de todos los trabajadores de DISTRIBUCIONES DFRIO DE LAS 4 BASES OPERATIVAS:

El área de RRHH es responsable de la adquisición de los insumos necesarios para atender la emergencia sanitaria en todas las instalaciones de DISTRIBUCIONES DFRIO, así mismo mantener el stock necesario para el uso por parte de todos/as los/as trabajadores/as.

**“PLAN PARA LA VIGILANCIA Y PREVENCIÓN Y CONTROL DEL COVID -19 EN EL TRABAJO”**

**Presupuesto de Adquisición Proyectado**

N°	MOTIVO	DESCRIPCION	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1	MATERIALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCION	ALCOHOL LIQUIDO	S/ 633.48					
		ALCOHOL GEL	S/ 560.00					
		JABON LIQUIDO	S/ 65.00					
		PEDILUVIOS Y LAVADEROS DE MANOS	S/ 2,000.00					
		TACHOS DE RESIDUOS	S/ 1,000.00					
2	EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL	MASCARILLAS	S/ 944.00					
		PROTECTORES FACIALES	S/ 187.50		S/ 187.50		S/ 187.50	
		MAMELUCOS	S/ 900.00		S/ 900.00		S/ 900.00	
		OTROS	S/ 200.00					
3	SEGUIMIENTO Y EVALUACION	PRUEBAS RAPIDAS	S/ 1,200.00					
		TERMOMETROS DIGITALES	S/ 900.00					
4	OTROS	SEÑALETICAS, ENCOMIENDAS, U OTROS	S/ 500.00	S/ 200.00				
TOTAL:			S/ 9,089.98	S/ 3,602.48	S/ 4,689.98	S/ 3,602.48	S/ 4,689.98	S/ 3,602.48
								<b>S/ 29,277.38</b>

**NOTA: Presupuesto Referencial**

**Proceso de Adquisición**

Se obtendrá los insumos requeridos de acuerdo al protocolo previamente establecido, mediante la evaluación de los proveedores.

**ANEXOS**

**ANEXO 1.** DF-SIG-IC-01 - NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICION A COVID – 19

**ANEXO 2.** DF-SIG-IC-02 - LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

**ANEXO 3.** DF-SIG-IC-03 - IDENTIFICACIÓN DE SINTOMAS COVID – 19 PREVIO AL INGRESO DEL CENTRO DE TRABAJO

**ANEXO 4.** DF-SIG-IC-04 - LAVADO Y DESINFECCION DE MANOS OBLIGATORIO

**ANEXO 5.** DF-SIG-IC-05 - SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO

**ANEXO 6.** DF-SIG-IC-06 - MEDIDAS PRVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD DURANTE EL REPARTO DE MERCADERIA.

**ANEXO 7.** DF-SIG-IC-07 - MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

**ANEXO 8.** DF-SIG-IC-08 - VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

**ANEXO 9.** DF-SIG-IC-09 – USO Y MANEJO DEL TERMOMETRO DIGITAL

**ANEXO 10.** DF-SIG-IC-10 – DESINFECCION DE MARCADOR DIGITAL

**ANEXO 11.** DF-SIG-IC-11 – DESINFECCION DE VEHICULOS Y AMBIENTES DE TRABAJO

**ANEXO 12.** DF-SIG-IC-12 - INSTRUCTIVO AISLAMIENTO EN EL HOGAR - RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD EN EL HOGAR.

**ANEXO 13.** DF-SIG-IC-13 - INSTRUCTIVO DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD A VISITAS, PROVEEDORES, TERCEROS Y PRACTICANTES.

**ANEXO 14.** DF-SIG-IC-14 - INSTRUCTIVO DE SEGUIMIENTO CLINICO A DISTANCIA.

**ANEXO 15.** DF-SIG-IC-15 – PLAN DE SALUD MENTAL.

**ANEXO 16.** DF-SIG-IC-16 – LISTA DE CHEQUEO DE VIGILANCIA DE LA COVID-19

# ANEXOS

# ANEXO 1

NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO A EXPOSICION COVID-19

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

**NOMINA DE TRABAJADORES POR RIESGOS A EXPOSICION COVID-19**
**A) OBJETIVOS**

Identificar el nivel de riesgo por puesto de trabajo con respecto al covid-19 de los trabajadores.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios.

**C) PUESTOS DE TRABAJO**

Actualmente DISTRIBUCIONES DFRIO cuenta con diferentes puestos de trabajo, ya que es una empresa multidisciplinaria y tiene diferentes sedes en todo el Sur del País, las cuales se describen a continuación:

GERENTE GENERAL	SUPERVISOR DE ACTIVOS	ADMINISTRADOR DE PLANILLAS	AUDITOR CONTABLE	CAMARERO
GERENTE ADMINISTRATIVO	SUPERVISOR DE VENTAS	SECRETARIA	PLANILLERO	AUXILIAR DE REPARTO
GERENTE DE VENTAS	SUPERVISOR DE CREDITOS Y DE COBRANZAS	TESORERO	ANALISTA DE VENTAS	AUXILIAR DE REPARTO
GERENTE DE LA TECNOLOGIA DE LA INFORMACION	JEFE DE RRHH	ABOGADO	ASISTENTE DE LA TECNOLOGIA DE LA INFORMACION	GESTOR COMERCIAL
GERENTE DE LOGISTICA	JEFE DE DESARROLLO DISTRIBUTIVO	CONTADOR	ASISTENTE DE DESARROLLO DISTRIBUTIVO	MERCADERISTA
JEFE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	JEFE DE AUDITORIAS	AUDITOR ACTIVOS	FACTURADOR	MEDICO OCUPACIONAL
ENFERMERA				

**D) INSTRUCCIONES**
**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES**

Evaluará los puestos de trabajo de DISTRIBUCIONES DFRIO, con respecto a la RM-448-2020 MINSA, de acuerdo al nivel de riesgo:

RIESGO MUY ALTO DE EXPOSICION	TRABAJADORES DE SALUD QUE REALIZAN LA ATENCION CON CASOS COVID-19.	
RIESGO ALTO DE EXPOSICION	TRABAJADORES DE SALUD QUE DEBEN INGRESAR A LOS AMBIENTES DE ATENCION CON PACIENTES COVID-19	
RIESGO MEDIANO O DE EXPOSICION	SON AQUELLOS QUE REQUIEREN TENER UN CONTACTO FRECUENTE Y/O CERCANO A MENOS DE 1 METRO CON EL PUBLICO EN GENERAL	
RIESGO BAJO DE EXPOSICION O DE PRECAUCION	PERSONAL QUE NO REQUIERE CONTACTO CON PERSONAS QUE SE CONOSCA O SE SOSPECHA TIENEN COVID 19	

**E) LISTA DE TRABAJADORES**

A continuación, se adjunta la lista de trabajadores.

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS  
PUESTOS DE TRABAJO”

CODIGO: DF-SIG-IC-02

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/5

# ANEXO 2

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

#### A) OBJETIVOS

Establecer los lineamientos para la Limpieza de Ambientes, salvaguardando la salud de nuestros trabajadores.

#### B) ALCANCE

Aplica a todo el personal que realicen trabajos de Limpieza y desinfección de ambientes dentro de las instalaciones de oficinas y puestos de trabajos.

#### C) DEFINICIONES

- **Desinfección:** Es el proceso que se realiza para la eliminación de microorganismos de formas vegetativas sin que se asegure la eliminación de esporas bacterianas en objetos inanimados (de las superficies y aire), por medio de agentes químicos o físicos llamados desinfectantes.
- **Desinfectante:** Son las soluciones químicas que destruyen o inactivan microorganismos que pueden causar enfermedades y que se aplican sobre material inerte sin deteriorarlo.
- **Detergente:** Material tenso activo diseñado para remover y eliminar la contaminación indeseada de alguna superficie de algún material.
- **Eficiente:** Que produce realmente un efecto satisfactorio.
- **Esterilización:** Es la destrucción o eliminación de todas formas de vida.
- **Higiene:** Todas las medidas necesarias para garantizar la sanidad e inocuidad.
- **Limpieza:** Es el proceso que remueve mecánicamente la materia orgánica y/o inorgánica de las superficies como son el polvo, la tierra, los restos de material de oficina, cocina, baños, etc.
- **Microorganismo:** También llamado microbio u organismo microscópico, es un ser vivo que solo puede visualizarse con el microscopio. Son organismos dotados de individualidad que presentan, a diferencia de las plantas y los animales, una organización biológica elemental. En su mayoría son unicelulares (bacterias, virus, hongos).
- **Solución:** Combinación de un sólido o de un producto concentrado con agua, para obtener una distribución homogénea de cada uno de los componentes.
- **Suciedad:** Es la materia orgánica y/o inorgánica potencialmente portadora de microorganismos y que llegan a las superficies por medio de la contaminación directa como el uso diario, o por la contaminación indirecta por contacto con el aire y polvo ambientales, abandono temporal de espacios, contaminación por fluidos humanos o animales y contaminación directa de microorganismos de la actividad de artrópodos (moscas, cucarachas), roedores y otros vectores.

#### D) CONSIDERACIONES ESPECIFICAS

##### CAPACITACIÓN

Todas las personas que trabajan en el área de limpieza reciben entrenamiento en lo referente a la Limpieza de Ambientes y en Manipulación de Productos Químicos de Limpieza.

#### E) MATERIALES A UTILIZAR

- Lejía
- Desinfectante PINO
- Ambientador liquido
- Lustramuebles
- Mister Musculo
- Ambientador en spray
- Cera al agua
- Detergente

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

- Franelas
- Escobas
- Trapeadores
- Lustradora
- Dispensadores
- Esponjas

## F) PROCEDIMIENTOS

### PREPARACIÓN DE LAS SOLUCIONES DE LIMPIEZA

- La preparación de las soluciones de limpieza y desinfección se realizan de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y están volcadas en las Fichas Técnicas de cada envase.
- Los implementos para preparar las soluciones de desinfectantes están limpios y desinfectados para prevenir cualquier contaminación.
- Se siguen las precauciones de seguridad antes descriptas.

### PROCEDIMIENTO GENERAL DE LIMPIEZA

- Se preparan los implementos necesarios para la limpieza: escobas, cepillos, esponjas, paños, escurridores, trapos, etc.
- Se realiza primero la limpieza del mobiliario, moviéndolo los escritorios, muebles, mesas, sillas para barrer el polvo que pueda a ver detrás o alrededor y en general.
- Se realiza la limpieza de las micas con detergente, luego se pasa un paño con agua para retirarlo, después se aplica lejía con agua (1 taza de lejía en 5 L de agua).
- Se aplica el desinfectante con detergente (2 tazas de desinfectante en 1.5 Lt. de agua en los ambientes).
- Se aplica lejía a todos los ambientes (1 taza de lejía en 5 L de agua) con un trapeador.
- Luego se aplica ambientador para que la fragancia permanezca en el ambiente.
- Por último, se coloca la cera esparciéndose por todo el ambiente se deja secar y luego se pasa la lustradora para el brillo.
- Las paredes se limpian con detergente, desinfectante y lejía en las dosis indicadas pasando un trapeador suavemente para no dejar manchas.

### PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE PISOS:

- Preparar las soluciones de lejía y agua (1 taza de lejía en 5 L de agua)
- Retirar los equipos y muebles de la pared antes de iniciar la limpieza
- (si es posible). Desconectar equipos.
- Recoger y desechar los residuos de producto, polvo o cualquier otra suciedad que estén presentes en el lugar que se va a limpiar.
- Barrer debajo y alrededor de los equipos, mesadas, estanterías, etc.
- Recoger la basura y depositarla en los cestos correspondientes.
- Luego humedecer con agua el piso del área a limpiar con lejía.
- Agregar la solución del detergente y desinfectante (2 tazas de desinfectante en 1.5 lt de agua)
- Agregar ambientador
- Aplicar cera al agua y dejar secar luego usar la lustradora para el brillo de los pisos.
- Colocar los cestos limpios y desinfectados y con bolsas limpias en su lugar habitual.
- Volver a colocar los equipos y mesas en el lugar habitual.

### PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE PAREDES:

- Preparar las soluciones de detergente, desinfectante y lejía utilizar de acuerdo a lo especificado en su Ficha Técnica.

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

- Luego se aplica el Mister Musculo limpiavidrios.
- Humedecer las paredes.
- Aplicar la solución de detergente con una escoba o cepillo y limpiar desde la parte superior hacia la inferior y luego de manera circular de tal forma de acceder a todos los lugares.
- Enjuagar de arriba hacia abajo con agua y dejar escurrir.
- Desinfectar con la solución de desinfectante y dejar actuar de acuerdo las instrucciones de uso del listado de productos.
- Enjuagar con agua de ser necesario.
- Escurrir y dejar secar.

**PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA DE MOBILIARIO:**

- Preparar las soluciones de lejía con agua (1 taza de lejía en 5 L de agua)
- Retirar del mobiliario los restos de alimentos u otro cualquier residuo, antes de comenzar el proceso de limpieza.
- Desconectar los equipos y proteger la toma eléctrica si es necesario.
- Retirar el mobiliario de la pared antes de iniciar la limpieza.
- Pulverizar la lejía, sobre la superficie del mobiliario.
- Pasar el trapo seco sobre el mobiliario.
- En caso se necesario limpiar con una fibra hasta que salga todo el material incrustado.
- Reconectar los equipos, una vez seco el mobiliario.
- Este proceso se repetirá 20 minutos antes de su hora de salida.

**G) MANEJO DE RESIDUOS SOLIDOS**

Se han establecido puntos estratégicos para el acopio de EPP usados, material descartable posiblemente contaminado (guantes, mascarillas u otros) para el adecuado manejo de dicho material.

Si en la empresa se llegara a presentar un caso confirmado de la enfermedad por Covid-19, y el trabajador relacionado hubiera permanecido en las instalaciones durante los últimos 14 días, la empresa ha de considerar el manejo especial de los residuos potencialmente infectados con las medidas de control que aplican a los residuos biosanitarios (por riesgo biológico) y disponer de los procedimientos para el correspondiente manejo y disposición, conforme a la reglamentación vigente para residuos peligrosos o según las disposiciones dadas por la autoridad competente.

**H) FRECUENCIA**

Ambientes y Superficies	Frecuencia
Oficinas	2 veces al día
Almacén	2 veces al día
Pasamanos	4 veces al día
Perillas de Puertas	4 veces al día
Llaves de Agua	4 veces al día
Superficie de inodoro	3 veces al día
Unidades de Transporte	Antes, durante (si existe contacto) y después del servicio a cargo del auxiliar de reparto y/o chofer de unidad.
Garita de control	2 veces al día
Accesorios (celulares, llaves, dinero, otros)	Según el contacto.
superficies de uso Común	Frecuentemente durante el día

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

I) ANEXOS

SIMBOLO	DESCRIPCIÓN	FUNCIÓN
	Guantes resistentes a productos químicos.	Protección de las manos para trabajos de aplicación de desinfectantes.
	Botas de jefe media caña resistente a productos químicos.	Protección contra el riesgo de sufrir contacto con la sustancia química u otra que se utilice durante la desinfección de ambientes que requieran mojado.
	Uniforme de Trabajo	Protección de la piel del trabajador contra el riesgo de sufrir intoxicación por contacto con sustancias químicas durante la Limpieza.
	Mascara Media Cara para exposición a productos químicos.	Protección respiratoria contra el riesgo de inhalación tóxica durante el preparado y trasvase de Productos Químicos.
	Arnés de Seguridad para Trabajos en Altura	Protección contra el riesgo de caídas de altura durante la Limpieza de Ventanas exteriores.

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE IDENTIFICACION DE SINTOMATOLOGIA  
COVID-19 PREVIO AL INGRESO AL CENTRO DE TRABAJO”

CODIGO: DF-SIG-IC-03

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/9

# ANEXO 3

IDENTIFICACION DE SINTOMATOLOGIA COVID-19 PREVIO AL INGRESO AL CENTRO DE TRABAJO

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Describir el procedimiento para la correcta identificación de sintomatologías covid-19 de los trabajadores previo al ingreso al centro de Trabajo.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIIO que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios.

**C) INSTRUCCIONES**

**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES**

Evaluará a todo el personal antes de ingresar a realizar labores. Se evaluarán los siguientes factores y, en caso de verificar alguno de estos supuestos, la persona no podrá realizar labores:

- **Toma de Temperatura:** Personal con fiebre o temperatura que exceda los 37.5°C
- **Signos y Síntomas:** En el caso de síntomas (02 o más síntomas) se debe aislar inmediatamente al trabajador y tomar la prueba rápida correspondiente; los síntomas son: fiebre, malestar general, congestión nasal, estornudos, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, ageusia, anosmia. y alteraciones en la auscultación de los pulmones.
  - Identificación de Factores de Riesgo:
    - Edad mayor de 65 años.
    - Hipertensión Arterial o Enfermedades Cardiovasculares.
    - Diabetes Mellitus
    - Obesidad (IMC≥40)
    - Asma o Enfermedad Respiratoria Crónica
    - Insuficiencia Renal Crónica
    - Enfermedad o tratamiento inmunosupresor.
- **Contacto:** Haber tenido contacto con un paciente sospechoso o declarado con COVID- 19 y que no haya cumplido la cuarentena de 14 días. Para cuarentenas cumplidas, el médico evaluará a su consideración si puede realizar labores o no.

**ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- Aplicar la FICHA DE SINTOMATOLOGIA DE LA COVID-19 PARA EL REGRESO AL TRABAJO Anexo A.
- Realizar el triaje correspondiente y aplicar el Anexo B.
- Aplicar la ficha Epidemiológica según corresponda Anexo C.
- En caso de RESFRÍO COMÚN se debe aplicar el protocolo de Respuesta ante casos no COVID – 19. Anexo D.
- En caso de un trabajador con SÍNTOMAS protocolo de Respuesta ante casos COVID – 19. Anexo E.
- Capacitar a personal de vigilancia sobre control de temperatura Anexo F.
- Con apoyo de personal de vigilancia se preguntará de forma aleatoria si presentan síntomas COVID19.

<b>CONTROL DE TEMPERATURA AL INGRESO DE LAS INSTALACIONES</b>	Se debe utilizar termómetros infrarrojos, para evitar contacto.	
<b>SIGNOS Y SINTOMAS</b>	En caso la temperatura este fuera de rango, malestar general congestión nasal, estornudos, etc., se debe bloquear el acceso y registrar los datos básicos de la persona. <b>SE LE ENVIARA AL HOSPITAL Y/O CLINICA</b>	SEGUIR LAS INDICACIONES DEL MINSA

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

	PARTICULAR PARA HACERSE LA PRUEBA RAPIDA CORRESPONDIENTE, SEGÚN RECOMENDACIÓN DEL MEDICO OCUPACIONAL.	LINEA 113 – MINSA  INDICACIONES DEL MEDICO OCUPACIONAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONTACTO DIRECTO</li> <li>• CONFIRMADO</li> <li>• SOSPECHOZO</li> </ul>	SE LE DEBE INDICAR AISLAMIENTO DOMICILIARIO, HASTA EL ALTA EPIDEMIOLOGICA CORRESPONDIENTE	SEGÚN RM-448-2020 MINSA

**D) ANEXOS**
**Anexo A– FICHA DE SINTOMATOLOGIA DE LA COVID-19 PARA EL REGRESO AL TRABAJO DECLARACION JURADA**

	<b>FICHA DE SINTOMATOLOGIA DE LA COVID-19 PARA EL REGRESO AL TRABAJO DECLARACION JURADA</b>		CODIGO: DF-SIG-F-28
			VERSIÓN: 01
He recibido explicación del objetivo de esta evaluación y me comprometo a responder con la verdad			
<b>EMPRESA:</b>	DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	<b>RUC:</b>	20412509928
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>		<b>SEDE:</b>	
<b>AREA DE TRABAJO:</b>		<b>DNI:</b>	
<b>DIRECCION:</b>		<b>NUMERO DE CELULAR:</b>	
En los últimos 14 días calendario ha tenido alguno de los síntomas siguientes:			
		<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	Sensación de alza térmica o fiebre		
2	Tos, estornudos o dificultad para respirar		
3	Expectoración o flema amarilla o verdosa		
4	Contacto con persona(s) con un caso confirmado de COVID-19		
5	Esta tomando alguna medicación (detallar cuál o cuales):		
<p>Todos los datos expresados en esta ficha constituyen declaración jurada de mi parte.          He sido informado que de omitir o declarar información falsa puedo perjudicar la salud de mis compañeros de trabajo, y la mía propia, asumiendo las responsabilidades que correspondan</p>			

<b>FECHA:</b>	/ /
---------------	-----

\_\_\_\_\_  
FIRMA

<b>Generado por:</b>	<b>Revisado por:</b>	<b>Aprobado por:</b>	<b>Fecha:</b>
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

Anexo B - Triaje correspondiente

**HOJA DE TRIAJE COVID-19**

Apellidos y Nombre ..... Edad: ..... años

Sexo: ..... DNI: ..... Cargo: .....

Empresa: ..... Área: .....

**1. Funciones Vitales:**

PA: (mmHg) FC: x mit. FR: x mit. T°: °C Sat O2:

**2. Presenta algún factor de Riesgo:**

	SI	NO
a. Edad mayor 60 años	( )	( )
b. Obesidad (IMC≥40)	( )	( )
c. Hipertensión Arterial	( )	( )
d. Enfermedades Cardiovasculares	( )	( )
e. Diabetes Mellitus	( )	( )
f. Asma	( )	( )
g. Enfermedades Respiratorias Crónicas	( )	( )
h. Insuficiencia Renal Crónica	( )	( )
i. Enfermedad o tratamiento inmunosupresor	( )	( )

En caso sea necesario o si presenta otra patología, detallar cual .....

**3. Presenta algún síntoma**

	SI	NO
a. Fiebre	( )	( )
b. Tos	( )	( )
c. Estornudos	( )	( )
d. Dolor de garganta	( )	( )
e. Malestar general	( )	( )
f. Dificultad para respirar	( )	( )
g. Anosmia (pérdida del sentido del olfato)	( )	( )
h. Ageusia (pérdida del sentido de gusto)	( )	( )

**4. Conclusión:**

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL MÉDICO OCUPACIONAL

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

Anexo C - Ficha Epidemiológica

	<b>PERÚ</b> Ministerio de Salud <small>Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades</small>	<b>FICHA DE INVESTIGACIÓN CLÍNICO EPIDEMIOLÓGICA COVID-19</b>
<b>I. DATOS GENERALES DE LA NOTIFICACIÓN</b>		
1. Fecha notificación: ____/____/____		
2. GERESA/DIRESA/DIRIS: _____		
3. EESS: _____		
4. Inst. Adm: <input type="checkbox"/> MINSA <input type="checkbox"/> EsSalud <input type="checkbox"/> Privado		
5. Clasificación del caso: <input type="checkbox"/> Confirmado <input type="checkbox"/> Probable <input type="checkbox"/> Sospechoso		
6. Detectado en punto de entrada: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido		
Si la respuesta es si, fecha: ____/____/____ Lugar _____		
<b>II. DATOS DEL PACIENTE</b>		
7. Apellidos y nombres: _____		
8. Fecha de nacimiento: ____/____/____		
9. Edad: ____ <input type="checkbox"/> Año <input type="checkbox"/> Mes <input type="checkbox"/> Día		
10. Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino		
11. N° DNI: _____ N° Teléfono: _____		
<b>LUGAR PROBABLE DE INFECCION</b>		
12. Lugar donde el caso fue diagnosticado		
País: _____ Provincia: _____ Distrito: _____		
<b>INFORMACIÓN DEL DOMICILIO DEL PACIENTE</b>		
13. Dirección de residencia actual:		
País: _____ Provincia: _____ Distrito: _____		
<b>III. CUADRO CLÍNICO</b>		
14. Fecha de inicio de síntomas: ____/____/____ <input type="checkbox"/> Asintomático <input type="checkbox"/> Desconocido		
15. Hospitalizado: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido		
<b>Si fue hospitalizado, complete la siguiente información:</b>		
16. Fecha de hospitalización: ____/____/____		
34. Nombre del Hospital: _____		
17. Aislamiento: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No		
Fecha de aislamiento: ____/____/____		
18. El paciente estuvo en ventilación mecánica: <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido		
19. Evolución del paciente: <input type="checkbox"/> Recuperado <input type="checkbox"/> No recuperado <input type="checkbox"/> Falleció <input type="checkbox"/> Desconocido		
20. Fecha de defunción, si aplica: ____/____/____		
21. Síntomas:		
<input type="checkbox"/> Fiebre/escalofrío	<input type="checkbox"/> Dificultad respiratoria	<input type="checkbox"/> Dolor Marque todos los que aplica:
<input type="checkbox"/> Malestar general	<input type="checkbox"/> Diarrea	( ) Muscular ( ) Pecho
<input type="checkbox"/> Tos	<input type="checkbox"/> Náuseas/vómitos	( ) Abdominal ( ) Articulaciones
<input type="checkbox"/> Dolor de garganta	<input type="checkbox"/> Cefalea	
<input type="checkbox"/> Congestión nasal	<input type="checkbox"/> Irritabilidad/confusión	
<input type="checkbox"/> Otros, especificar: _____		
22. Signos:		
Temperatura: ____ °C		
<input type="checkbox"/> Exudado faríngeo	<input type="checkbox"/> Coma	<input type="checkbox"/> Hallazgos anormales en Rx pulmonar
<input type="checkbox"/> Inyección conjuntival	<input type="checkbox"/> Disnea/taquipnea	
<input type="checkbox"/> Convulsión	<input type="checkbox"/> Auscultación pulmonar, anormal	
<input type="checkbox"/> Otros, especificar: _____		

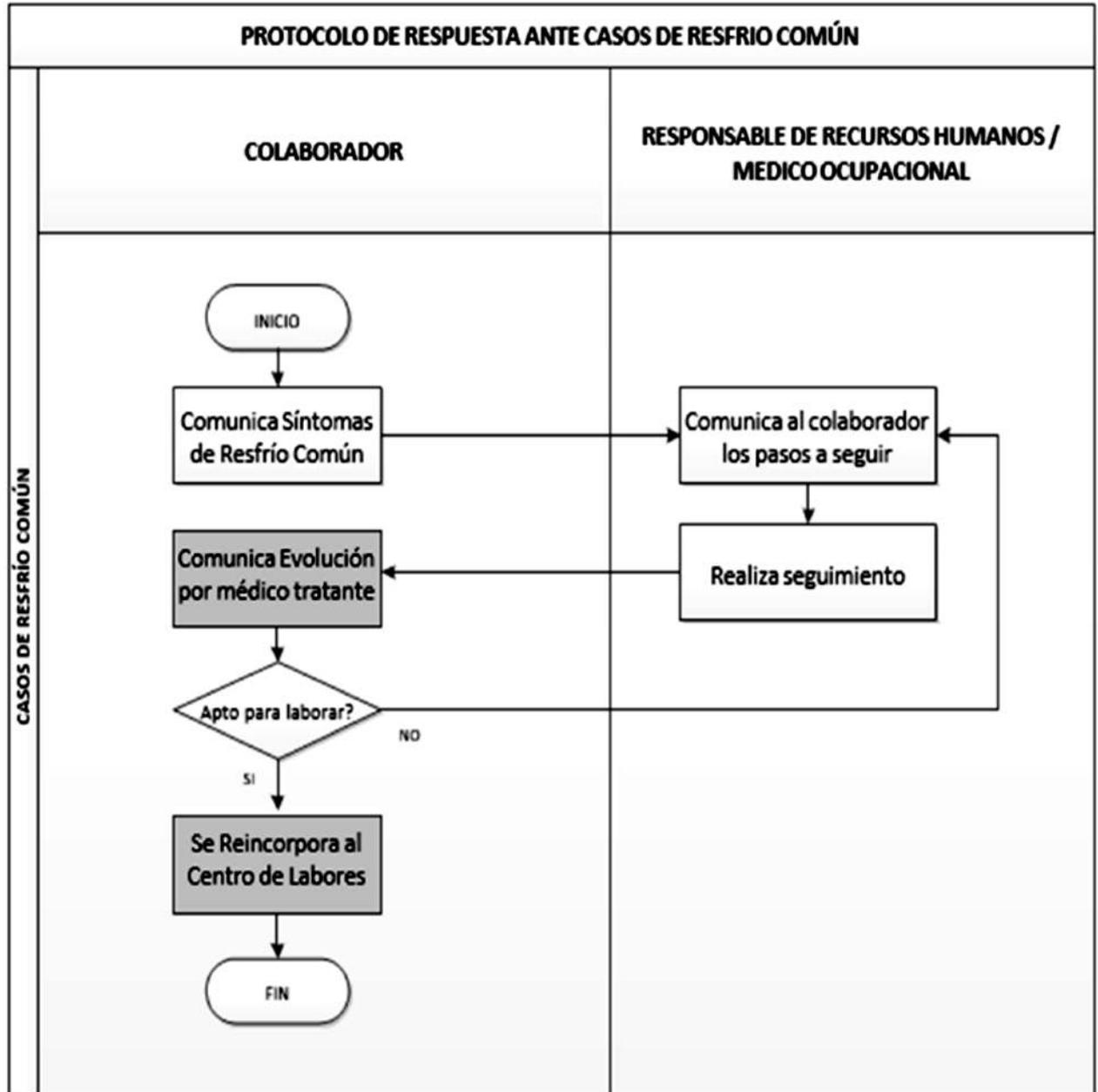
Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



<b>23. Condiciones de comorbilidad</b> <input type="checkbox"/> Embarazo (Trimestre: _____) <input type="checkbox"/> Enfermedad cardiovascular (incluye hipertensión) <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Enfermedad hepática <input type="checkbox"/> Enfermedad crónica neurológica o neuromuscular <input type="checkbox"/> Otros, especificar: _____		<input type="checkbox"/> Pos parto (< 6 semanas) <input type="checkbox"/> Inmunodeficiencia (incluye VIH) <input type="checkbox"/> Enfermedad renal <input type="checkbox"/> Daño hepático <input type="checkbox"/> Enfermedad pulmonar crónica <input type="checkbox"/> Cáncer									
<b>IV. Información de viaje y exposición en los 14 días anteriores a la fecha de inicio de síntomas (antes de informar si es asintomático)</b>											
<b>24. Ocupación</b> <input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> Trabaja con animales <input type="checkbox"/> Trabajador de salud en laboratorio <input type="checkbox"/> Trabajador de salud <input type="checkbox"/> Otros, especificar: _____											
<b>25. ¿Ha viajado el paciente 14 días antes de la fecha de inicio de síntomas?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido											
<b>26. Si la respuesta es Si, especifique los lugares a los que el paciente viajó:</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: left;">País</td> <td style="width: 50%; text-align: left;">Ciudad</td> </tr> <tr> <td>1 _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>2 _____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>3 _____</td> <td>_____</td> </tr> </table>				País	Ciudad	1 _____	_____	2 _____	_____	3 _____	_____
País	Ciudad										
1 _____	_____										
2 _____	_____										
3 _____	_____										
<b>27. ¿Ha visitado algún establecimiento de salud en los 14 días previos al inicio de síntomas?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido    Si la respuesta es SI, nombre del EESS _____											
<b>28. ¿Ha tenido El paciente contacto cercano con una persona con infección respiratoria aguda en los 14 días previos al inicio de síntomas? Si la respuesta es si, marque según corresponda:</b> <input type="checkbox"/> Entorno de salud <input type="checkbox"/> Entorno familiar <input type="checkbox"/> Lugar de trabajo <input type="checkbox"/> Desconocido <input type="checkbox"/> Otros, especifique: _____											
<b>29. ¿Ha tenido contacto con un caso confirmado o probable en los 14 días previos al inicio de síntomas?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido Si la respuesta es si, liste los datos de los casos confirmados o probables: Caso 1: _____ Caso 2: _____ Caso 3: _____ Si la respuesta es si, marque el entorno, según corresponda: <input type="checkbox"/> Entorno de salud <input type="checkbox"/> Entorno familiar <input type="checkbox"/> Lugar de trabajo <input type="checkbox"/> Desconocido <input type="checkbox"/> Otros, especifique: _____ Si la respuesta es si, registre el país/departamento/localidad de exposición: _____											
<b>30. ¿Ha visitado algún mercado donde se encuentre animales vivos en los 14 días previos al inicio de síntomas?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido Si la respuesta es si, registre el país/departamento/localidad de exposición: _____											
<b>V. LABORATORIO (Para ser llenado por laboratorio)</b>											
<b>31. Fecha de toma de muestra:</b> ____/____/____											
<b>32. Tipo de muestra:</b> _____		<b>33. Tipo de prueba:</b> _____									
<b>34. ¿Se realizó secuenciamiento?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Desconocido											
<b>35. Fecha de resultado de laboratorio:</b> ____/____/____											
<b>VI. INVESTIGADOR</b>											
<b>54. Persona que llena la ficha:</b> _____											
<b>55. Firma y sello:</b> _____											

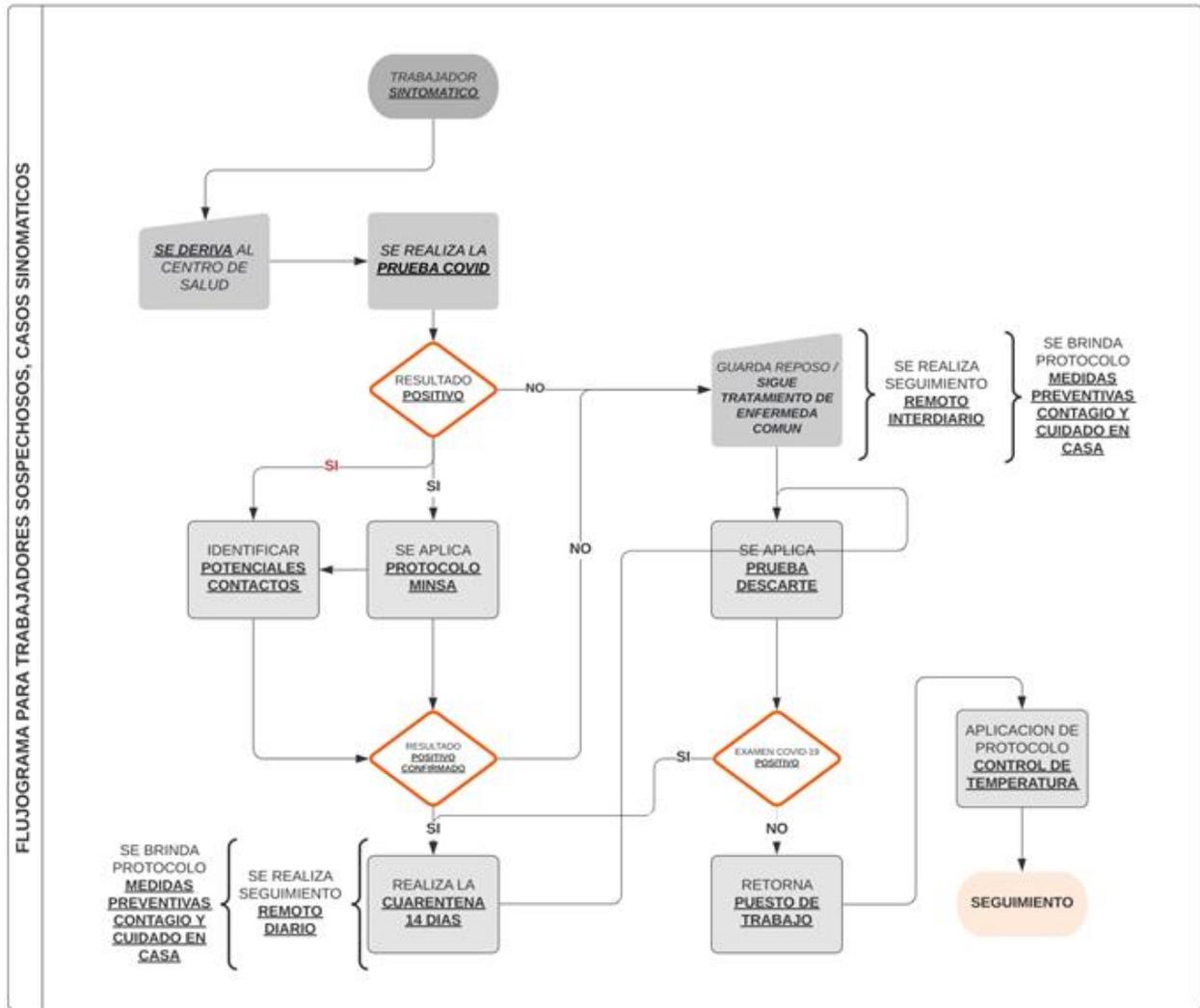
Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

Anexo D - flujograma y/o protocolo de Respuesta ante casos no COVID



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

Anexo E - flujograma para trabajadores sospechosos casos sintomáticos



Anexo F – Capacitar a personal de vigilancia sobre toma de temperatura



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

CAPACITACION Y ENTRENAMIENTO A PERSONAL DE VIGILANCIA “USO DE TERMOMETRO DIGITAL”

PRÁCTICA DE TOMA DE TEMPERATURA CON TERMOMETRO DIGITAL



TOMA DE TEMPERATURA A TODO PERSONAL, TANTO DE DISTRIBUCIONES DFRIO, COMO A PERSONAS CONTRATISTA, VISITANTE Y PROVEEDORES.

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

"INSTRUCTIVO DE LAVADO Y DESINFECCION DE MANOS  
OBLIGATORIO"

CODIGO: DF-SIG-IC-04

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/4

# ANEXO 4

LAVADO Y DESINFECCION DE MANOS OBLIGATORIO

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Describir el procedimiento para realizar el correcto lavado de manos en el Trabajo

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios.

**C) ESQUEMA DE MONITOREOS**



**D) INSTRUCCIONES**

**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES / JEFES DE BASES**

Entrenará y evaluará a todo el personal sobre los conocimientos mínimo que deben adquirir los trabajadores para el correcto lavado de manos.

<p><b>APLICACIÓN DE ALCOHOL GEL Y ALCOHOL AL 70%</b></p>	<p>Aplicarse <b>gel desinfectante</b> cada media hora en manos y antebrazos o hacer uso sólo de <b>alcohol al 70%</b> (grado comercial) debido a su poder de desinfección frente a agentes patógenos.</p>	
<p><b>LAVARSE LAS MANOS</b></p>	<p>Se recomienda si la mano este visualmente limpia solo aplicarse alcohol, caso contrario <b>lavarse las manos</b> con jabón antiséptico cada dos (02) horas y/o cuando se movilice entre áreas</p>	

UTILIZAR EL ANEXO 1 Y 2 PARA DICHAS ACTIVIDADES

**E) ANEXOS**

<p>Generado por:</p>	<p>Revisado por:</p>	<p>Aprobado por:</p>	<p>Fecha:</p>
<p>JEFATURA SST</p>	<p>GERENCIA ADMINISTRATIVA</p>	<p>GERENCIA GENERAL / CSST</p>	<p>07/05/2020</p>

ANEXO 1 LAVADO DE MANOS – RECOMENDADA POR LA OMS



Duración del procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, agarrándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar el grifo



Sus manos ahora están seguras

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 2 APLICACIÓN DE SOLUCIONES – RECOMENDADA POR LA OMS



Duración del procedimiento: 20-30 segundos



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, agarrándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Sus manos están seguras

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL  
CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO”

CODIGO: DF-SIG-IC-05

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/7

# ANEXO 5

SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Sensibilizar, capacitar e instruir a todos los trabajadores de DISTRIBUCIONES DFRIO en temas de prevención del contagio del COVID-19 en el centro de trabajo.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios.

**C) ESQUEMA DE PASOS A SEGUIR**



Difusión de mensajes con la información oficial proporcionada por el Ministerio de Salud a través de: charlas informativas, puntos de información, distribución de material informativo, recordatorios a través de correos electrónicos, redes sociales y carteleras, tanto para el personal que labora en oficina como el que labora el campo.

**D) TEMAS Y MATERIAL A UTILIZAR**

**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES / JEFES DE BASES**

TIENE LA RESPONSABILIDAD DE IMPLEMENTAR UN PLAN DE SENSIBILIZACIÓN, ASI COMO BRINDAR EL MATERIAL A UTILIZAR DEACUERDO A ESTANDARES NACIONALES (MINSA) O INTERNACIONALES (OMS).

N°	TEMA	MATERIAL	RESPONSABLE
1	CORONAVIRUS: ¿Qué SON? - ¿CÓMO SE TRANSMITE?	ANEXO 1	JEFE DE AREA/SST Y/O BASE

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

2	¿POR QUÉ DEBO CUBRIRME LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO TOSO O ESTORNUDO?	ANEXO 2	JEFE DE AREA/SST Y/O BASE
3	¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS? / APLICACIÓN DE SOLUCIONES(ALCOHOL)	ANEXO 3	JEFE DE AREA/SST Y/O BASE
4	COMO PONERSE O QUITARSE LA MASCARILLA	ANEXO 4	JEFE DE AREA/SST Y/O BASE

E) ANEXOS

ANEXO 1 CORONAVIRUS: ¿Qué SON? - ¿CÓMO SE TRANSMITE?



# CORONA virus

**¿QUÉ SON?**  
Una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta infecciones respiratorias graves.

**¿CÓMO SE TRANSMITE?**  
De persona a persona por gotas de saliva o moco al toser o estornudar, otras formas de transmisión en estudio.

**SÍNTOMAS**

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Malestar general

**POBLACIÓN DE RIESGO**

- Niños menores de 5 años
- Gestantes
- Adultos mayores
- Pacientes inmunosuprimidos (VIH/SIDA, TB, cáncer, diabetes entre otros)
- Personal de salud

**MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

- Lavado adecuado de manos con agua y con jabón, secase con papel toalla limpio.
- Cúbrete al toser o estornudar, con el antebrazo o con pañuelos desechables. Botarlos en un papelerero.
- Evita el contacto directo con personas con síntomas de infecciones respiratorias, como estornudos, tos, fiebre.

**GRUPO MORAN**  
Especialistas en distribución

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 2 ¿POR QUÉ DEBO CUBRIRME LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO TOSO O ESTORNUDO?

## ¿Por qué debo cubrirme la boca y la nariz con un pañuelo cuando toso o estornudo?

Si toses o estornudas, cubre tu boca y nariz con la parte interna del codo. Si te cubres con el antebrazo, evitas que el virus se esparza por todas partes. También puedes usar un pedazo de papel higiénico o un pañuelo desechable para cubrir tu boca y nariz al toser o estornudar y tirarlo a la basura luego de usarlo.



Los gérmenes como los de la gripe, virus del resfriado, e incluso de la tos se propagan al toser o estornudar. Cuando tose o estornuda en sus manos, éstas transportan y propagan estos gérmenes. Cuando toca un objeto como el picaporte de una puerta, una barra en el metro, un teléfono o un teclado de ordenador con las manos sucias, está propagando gérmenes. La próxima persona que toque estos objetos puede recoger los gérmenes y enfermarse si no se lava las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¡Te cuidas, me cuido, nos cuidamos!



**GRUPO MORAN**  
Especialistas en distribución

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 3 LAVADO DE MANOS – RECOMENDADA POR LA OMS



Duración del procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, agarrándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar el grifo



Sus manos ahora están seguras

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 3 APLICACIÓN DE SOLUCIONES – RECOMENDADA POR LA OMS



Duración del procedimiento: 20-30 segundos



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, agarrándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Sus manos están seguras

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 4 COMO PONERSE O QUITARSE LA MASCARILLA

**¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE LA MASCARILLA?**



1 Antes y después de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón.



2 Cubre la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla.



3 Evita tocar la mascarilla mientras la usas.



4 Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices mascarillas de un solo uso.



5 Para quitarte la mascarilla, no toques la parte delantera.



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD  
DURANTE EL REPARTO DE MERCADERIA”

CODIGO: DF-SIG-IC-06

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/6

# ANEXO 6

MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD DURANTE EL REPARTO DE MERCADERIA

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Establecer los procedimientos para prevención y control de la salud de los trabajadores que realizan actividades involucradas en el servicio de transporte terrestre de mercancías durante la Pandemia COVID - 19.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que realicen trabajos de reparto de mercadería, además de toda persona que tenga vínculo laboral con la empresa.

**C) DEFINICIONES**

**ALCOHOL EN GEL:** Desinfectante que tiene como principal ingrediente el alcohol

**CONDUCTOR:** Persona natural, titular de una licencia de conducir vigente.

**DISTANCIAMIENTO SOCIAL:** Distanciamiento que debe mantener de al menos un metro con otros individuos.

**INFRAESTRUCTURA:** Local de la empresa de transportes donde inicia el recorrido del servicio

**VIRUS:** se hace referencia al COVID-19.

**D) PROCEDIMIENTO**

DISTRIBUCIONES DFRIO garantiza el cumplimiento de las medidas necesarias de Bioseguridad durante el reparto de mercadería.

**1. RUTAS DE VIAJE, PUNTOS DE ENTREGA**

Las rutas de entrega deben contar con las siguientes consideraciones:

- Deben ser claras
- Deben procurar evitar las aglomeraciones en los puntos de recepción, carga, descarga o entrega
- Se respetará el aforo en las instalaciones, esta deberá bajar su capacidad al 50% de lo establecido en el certificado del INDECI.

**2. RESPONSABILIDADES DEL CONDUCTOR**

El conductor debe seguir las reglas, indicaciones y procedimientos que DISTRIBUCIONES DFRIO difunda, indique y ponga en conocimiento de todos.

**CONDICIONES DE SEGURIDAD DE LOS CONDUCTORES**

Todos los conductores de las unidades de reparto deben cumplir con los siguientes procedimientos:

**ANTES, DURANTE Y DESPUES**

- Lavarse las manos con agua y jabón, por un periodo de tiempo de 20 segundos como mínimo.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro con otras personas.
- Utilizar las mascarillas en todo momento.
- Contar con alcohol líquido y/o alcohol gel en su unidad de reparto en un envase con dispensador o pulverizador (recargar implementos en vigilancia de todas las sedes).
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que toca habitualmente (celulares, volante del vehículo, palanca de cambio, etc.).

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



### 3. CONDICIONES DE SEGURIDAD DEL VEHICULO

Tanto los conductores como los auxiliares de reparto, deben de ejecutar obligatoriamente las siguientes medidas antes de iniciar el servicio de reparto:

- Limpiar y desinfectar la cabina del conductor por dentro y por fuera, así como las llantas, carrocería, prestando mayor atención en las superficies del vehículo como:
  - Manecillas
  - Picaportes de puertas
  - Volante
  - Panel de control
  - Mueble
  - Pisos y techos
- Las cabinas deben desinfectarse antes de cada nuevo uso.
- Contar en su unidad y hacer el seguimiento de su recarga y/o cambio:
  - Mascarillas puestas
  - Guantes (dependiendo evaluación).
  - Alcohol gel
  - Alcohol liquido
  - Jabón liquido
  - Recipiente con agua (para el lavado de manos en ruta).



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



#### 4. CONDICIONES DE SEGURIDAD DURANTE EL REPARTO

Durante la conducción, el conductor y auxiliar de reparto debe ejecutar las siguientes medidas:

- Usar en todo momento la mascarilla.
- No tocarse la nariz, boca y ojos.
- No permitir el ingreso de personas no autorizadas por la empresa de transportes al vehículo.
- Mantener la distancia mínima de 1 metro en todo momento.
- Evitar en la medida de lo posible salir del vehículo para relacionarse con otras personas (conductor).
- Si se tiene contacto con la autoridad de control y se emite documentación, lavarse inmediatamente las manos y utilizar alcohol gel (tener en todo momento puesto la mascarilla de protección).

#### 5. CONDICIONES DE SEGURIDAD DURANTE LAS PAUSAS DE ALIMENTACION Y/O DESCANZOS

Durante Las pausas de alimentación y/o descansos en ruta, el conductor y el auxiliar de reparto debe ejecutar las siguientes medidas:

- Mantener la distancia con otras personas mínimo 1 metro de distancia.
- No tocarse la nariz, boca y ojos.
- En la medida de lo posible ingerir los alimentos al aire libre, o en todo caso hacerlo dentro la cabina de forma personal.
- No relacionarse con personas ajenas a la empresa por temas personales y/o de socialización.

#### 6. CONDICIONES DE SEGURIDAD DE LOS CONDUCTORES AL TERMINAR LA RUTA DE REPARTO

Al termino de las rutas de reparto designadas el conductor debe realizar las siguientes medidas:

- Desechar la mascarilla una vez utilizado (si son desechables) de lo contrario cambiarse de mascarilla para posteriormente lavarla y desinfectarla.
- Desinfectarse la ropa de trabajo, así como las suelas de los zapatos.
- Limpiar y desinfectar la cabina del conductor por dentro y por fuera, así como las llantas, carrocería, prestando mayor atención en las superficies del vehículo como:
  - Manecillas
  - Picaportes de puertas
  - Volante
  - Panel de control
  - Mueble

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

- Pisos y techos
- Limpiar y desinfectar en la medida de lo posible los objetos personales:
  - Celulares
  - Gorra
  - Billetera
  - Correas
  - Lentes
- **SE DEBE UTILIZAR PARA EFECTOS DE DESINFECCION LO SIGUIENTE:**
  - *HIPOCLORITO DE SODIO AL 5-6% DE USO DOMESTICO O CLORO*
  - *Liquido desinfectante en base a lejía o alcohol etílico al 70%.*
  - *Peróxido de hidrogeno (agua oxigenada) aplicados con un paño limpio.*
  - *PROADINE - Desinfectante iodóforo bactericida, viricida y fungicida*



**7. CONDICIONES DE SEGURIDAD EN EL PUNTO DE CARGA Y DESCARGA DISTRIBUCIONES DFRIO**

El conductor y los auxiliares de almacén dentro de las sedes y en cada punto de entrega deben seguir las siguientes indicaciones:

- Utilizar en todo momento las mascarillas.
- En lo posible tener el menor contacto con clientes y proveedores (permanecer en las cabinas).
- En caso tener contacto físico con la mercadería, facturas y/o documentos aplicarse inmediatamente después alcohol gel en la zona de contacto

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

- Terminada el despacho de la mercadería, el conductor y los auxiliares de reparto deberán tomar las medidas necesarias de distanciamiento y protección de la salud personal.

## 8. PLAN DE TRATAMIENTO DE EMERGENCIA

En situaciones de emergencia de posible contagio de un trabajador de DISTRIBUCIONES DFRIO se haya contagiado del COVID-19.

### SI SUCEDE DENTRO DE LAS INSTALACIONES

Se debe Aplicar inmediatamente lo que estipula la: **RM-448-2020 MINSA - “LINEAMIENTOS PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES CON RIESGO DE EXPOSICION A COVID-19”.**

### SI SUCEDE EN RUTA

Se debe **INTERRUMPIR** la ruta y Aplicar inmediatamente lo que estipula la: **RM-448-2020 MINSA - “LINEAMIENTOS PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES CON RIESGO DE EXPOSICION A COVID-19”.**

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL”

CODIGO: DF-SIG-IC-07

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/5

# ANEXO 7

MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Aplicar medidas de protección personal para la prevención del Covid-19.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de MORAN DISTRIBUCIONES que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios.

**C) ESQUEMA DE PASOS A SEGUIR**

Se evaluará mediante los puestos de trabajo y SIGUIENTE EL PROCEDIMIENTO DEL IPERC

**D) INSTRUCCIONES**
**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES / JEFES DE BASES**

TIENE LA RESPONSABILIDAD DE ASESORAR Y BRINDAR LOS IMPLEMENTOS DE SEGURIDAD Y SALUD NECESARIOS ANTE EL COVID – 19, SEGÚN EVALUACION TENIENDO EN CUENTA EL ANEXO 3 DE LA RM 448-2020 MINS – **"EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL PARA PUESTOS DE TRABAJO CON RIESGO DE EXPOSICION COVID-19, SEGÚN EL NIVEL DEL RIESGO"**.

**ANEXO 3**
**EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA  
PUESTOS DE TRABAJO CON RIESGO DE EXPOSICIÓN  
A LA COVID-19, SEGÚN NIVEL DE RIESGO**

Nivel de riesgo de puesto de trabajo	Equipos de Protección Personal (*)							
	Mascarilla Comunitaria (Tela)	Mascarilla quirúrgica	Respirador FFP2/N95 o equivalentes*	Careta facial	Gafas de protección	Guantes para protección biológica **	Traje para protección biológica	Bota para protección biológica
								
Riesgo Muy Alto de Exposición			O	O	O	O	O	O
Riesgo Alto de Exposición			O	O	O	O	O (*)	
Riesgo Mediano de Exposición	O*	O	C	C	C			
Riesgo bajo de exposición (de precaución)	O	C	C	C	C			

O – Obligatorio O (\*) Uso de delantal o bata

X - Condicional C – A personas de bajo o mediano riesgo cuando cumplan con actividades excepcionales de alto riesgo como campañas médicas, visitas a emergencias de hospitales o centros de salud, contacto cercano con personas sospechosas o con la COVID-19 positivo y otras actividades relacionadas a salud.

Siguiendo las recomendaciones de la OMS de optimizar el uso de EPP, se recomienda priorizar las medidas de prevención como el lavado de manos y el distanciamiento social como medidas esenciales para evitar el contagio y diseminación del virus SARS CoV-2.

\* El uso de mascarilla comunitaria en trabajadores de mediano riesgo de exposición es permitido siempre y cuando se complemente con una careta.

\*\*El uso de equipo de protección respiratoria específica (FFP2, N95 o equivalentes) es de uso exclusivo para trabajadores de salud con muy alto y alto riesgo de exposición biológica al virus SARS-COV-2 que causa la COVID-19.

Se recomienda el uso de Careta facial, de acuerdo a la comodidad del trabajador en actividades con alta conglomeración de personas.

\*\*\* La evidencia ha demostrado que el uso de guantes no es una forma eficiente para protegerse del virus, genera un falso sentimiento de seguridad y de no ser bien utilizados pueden convertirse en un agente transportador del virus por lo que puede ser perjudicial e incrementa el riesgo de contaminación cruzada. Por lo que NO es recomendable el uso de guantes salvo por personal entrenado como el personal de salud y/o en casos puntuales como personal de limpieza u otros que el personal de Salud y Seguridad en el Trabajo de la institución lo apruebe.

\*\*\*\* La única autoridad que podrá exigir el uso de EPP adicional será el propio Ministerio de Salud en base a evidencia. La relación de EPP precisada en este anexo es lo mínimo obligatorio para el puesto de trabajo; además, el servicio de seguridad y salud en el trabajo deberá realizar una evaluación de riesgos para determinar si se requieren otros equipos de protección personal adicionales.

\*\*\*\*\* Asimismo, las mascarillas, los respiradores N95 o equivalentes, los guantes y trajes para protección biológica, deberán cumplir normativas asociadas a protección biológica, y la certificación correspondiente.

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

**E) ANEXOS**
**ANEXO 1 REGISTRO DE ENTREGA DE IMPLEMENTOS**

D'FRIO DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO		REGISTRO DE ENTREGA IMPLEMENTOS			CODIGO: DF-SIG-F-23	
					VERSIÓN: 03	
					FECHA DE APROBACIÓN: 10/04/2020	
DATOS DEL EMPLEADOR						
RAZÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° DE TRABAJADORES		
DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA	DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONOFRIO	92		
MARCA (X)						
MASCARILLAS <input type="checkbox"/>	ALCOHOL <input type="checkbox"/>	JABON LIQUIDO <input type="checkbox"/>	GUANTES QUIRURGICOS <input type="checkbox"/>	OTROS <input type="checkbox"/>	FECHA:	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	AREA / N° UNIDAD	FIRMA	OBSERVACIÓN	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
RESPONSABLE DEL REGISTRO						
NOMBRE:		CARGO:		FIRMA:		

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

ANEXO 2 IPERC



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

**MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE CONTROL**  
SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO MORAN DISTRIBUCIONES S.A.

CÓDIGO: DF-SIG-F-12  
VERSIÓN: 03  
PÁGINA: 01 de 01

RAZON SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONOMICA	N° TRABAJADORES	FECHA
DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA	DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONORIO	92	17/3/2020

**GERENTE GENERAL**

**GERENTE ADMINISTRATIVO**

**GERENTE VENTAS**

**GERENTE DE TEC. INFORMACION**

**GERENTE LOGISTICA**

**JEFE RRHH**

**JEFE ADMINISTRATIVO**

**JEFE DE AUDITORIAS**

**JEFESST**

**MEDICO OCUPACIONAL**

**ENFERMERA**

**ADMINISTRADOR DE PLANILLAS**

**SECRETARIA**

**TESORERO**

**ABOGADO**

**CONTADOR**

**AUDITOR ACTIVOS**

**AUDITOR CONTABLE**

**PLANILLERO**

**ANALISTA DE VENTAS**

**ASISTENTE DE TECNOLOGIA DE LA INFORMACION**

**ASISTENTE DE DESARROLLO DISTRIBUTIVO**

**FACTURADOR**

**CAVABERO**

**AUXILIAR DE REPARTO**

**CHOFER DE REPARTO**

**GESTOR COMERCIAL**

**MERCADERISTA**

**SUPERVISOR DE ACTIVOS**

**SUPERVISOR DE VENTAS**

**SUPERVISOR DE CREDITOS Y COBRANZAS**

**ENFERMERA**



**CLICK.**

**Severidad de las Consecuencias Vs Probabilidad/Frecuencia**

	SEVERIDAD				
	Casual/efímero (30)	Mayor (20)	Moderado alto (10)	Moderado bajo (5)	Mínimo (1)
Baja Probabilidad (2)	50	20	10	5	1
Mediana Probabilidad (3)	100	40	20	10	2
Alta Probabilidad (4)	150	60	30	15	3
Muy Alta Probabilidad (5)	200	80	40	20	4
Muy Muy Alta Probabilidad (6)	250	100	50	25	5

**VALORACION DE RIESGOS**

RIESGO CRÍTICO	ROJO	50 < X <= 250
RIESGO ALTO	NARANJA	15 < X <= 50
RIESGO MEDIO	AMARILLO	3 < X <= 15
RIESGO BAJO	VERDE	X <= 3

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



**MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROL (IPERC)**

Código: DF-SIG-F-12  
Versión 03  
F. Aprobación: 20/03/2020

Elaborado por				Revisado por				Aprobado por			
Nombre y Apellido	Puesto	Área	Firma	Nombre y Apellido	Puesto	Área	Firma	Nombre y Apellido	Puesto	Área	Firma
Ing. Junior Gutierrez Calleaza	Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo	Jefatura SST		Ing. Junior Gutierrez Calleaza	Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo	Jefatura SST		Gonzalo Moran Cordero	Gerente General	Gerencia General	
				Mario Zeballos Yancaya	Gerente Administrativo y Finanzas	Gerencia Administrativa		Paul Arenaz Rodriguez	Presidente del CSST	Jefatura RRHH	

\*\*\*\* IPERC elaborado con participación de los trabajadores de MORAN DISTRIBUCIONES S.A.

PUESTO SUPERVISOR DE ACTIVOS		RAZÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONOMICA		# Trabajadores		Género		Fecha de Actualización														
		DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA	DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONOFRIO		92		Indígena		20/3/2020														
Evaluación de peligros																									
Área - Proceso	Actividades	Tarea Rutinaria (R) / No Rutinaria (NR) / Emergencia (E)	Código de Peligro	Evaluación de peligros					Evaluación de riesgo					Medición											
				Peligro	Riesgo	Tipos de Riesgo (Seguridad/SST, Salud en el Trabajo)/E/Emergencia	Consecuencias	Probabilidad	Severidad	Valoración de riesgo	Clasificación	Eliminación	Sustitución		Control de Ingeniería	Control de Administración	Probabilidad	Severidad	Valoración de riesgo	Clasificación					
Actividades administrativas	R	EO-01	Uso prolongado de mouse y teclado	Ergonómico	Movimientos Repetitivos	ST	Posible Lesión muscular esquelética	3	5	15	Medio	-	-	-	-	-	-	-	3	2	6	Medio	Registro de control de asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		EO-03	Uso de silla o asiento no ergonómico	Ergonómico	Postura inadecuada	ST	Posible Lesión muscular esquelética	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	-		
		EO-04	Trabajo sentado de manera prolongada	Ergonómico	Sedentarismo	ST	Posible Lesión muscular esquelética	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	-		
		EO-09	Demasiadas horas frente al monitor	Ergonómico	Exposición prolongada a los reflejos del monitor	ST	Posible Fatiga visual	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	-	
		EO-11	Sobre carga de trabajo	Ergonómico (+)	Reducción de rendimiento	ST	Posible Estrés, posibles afeciones	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	-	
		ET-02	Contacto indirecto con electricidad	Eléctrico	Electrocución	S	Posible Shock eléctrico, para cardio-respiratorio, quemaduras, muerte	3	5	15	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	6	Medio	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
		PS-01	Tareas rutinarias (monitoreo, repavitación)	Psicosocial (+/+)	Riesgo Psicosocial	ST	Posible disminución del rendimiento	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	Capacitaciones SSO, Registro Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento	
		PS-02	Relaciones humanas conflictivas (jefes, colegas, subordinados)	Psicosocial	Riesgo Psicosocial	ST	Posible disminución del rendimiento	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	Capacitaciones SSO, Registro Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento	
		PS-03	Desorganización del tiempo de trabajo (frenos, pausas, turnos)	Psicosocial	Riesgo Psicosocial	ST	Posible disminución del rendimiento	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	Capacitaciones SSO, Registro Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento	
		PS-04	Turnos nocturnos	Psicosocial (+)	Riesgo Psicosocial	ST	Posible disminución del rendimiento y trastornos de sueño	1	1	1	Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	Bajo	Programa de Capacitaciones SSO, Registro Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento	
Autorías en Campo	R	LV-15	Tránsito por vías a mismo y/o distinto nivel dentro de almacenes	Locativo	Caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	20	40	Alto	-	-	-	-	-	-	-	2	5	10	Medio	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-16	Tránsito por vías a mismo y/o distinto nivel por pasillos y pasadizos	Locativo	Caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos ó atropello	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		IE-05	Rutas recobradas por buvies.	Influencia externa (+/+)	Accidentes vehiculares	S	Posible traumatismo ó muerte	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento		
		BG-03	Presencia de fauna Local	Biológico	Mostris, roedores orgánicos	ST	Posibles Enfermedades Infecciosas	1	1	1	Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	Bajo	Registro de control de asistencia de charla.	
		BG-04	Presencia de insectos	Biológico	Picaduras	ST	Posibles Enfermedades Infecciosas	1	1	1	Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	Bajo	Registro de control de asistencia de charla.	
		MC-01	Tránsito de vehículos livianos y pesados	Mecánico	Atropello de personas ó choques	S	Posibles Traumatismos	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
		FS-01	Ruido excesivo	Físico (+)	Exposición a ondas sonoras elevadas	ST	Posible daño al sistema auditivo	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de inspecciones, inspección de EPPs, Registro de entrega de EPPs	
		LV-06	Materiales mal apilados	Locativo	Caída de materiales	S	Posibles Traumatismos	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
		LV-09	Falta de señalización	Locativo	Caídas, golpes, caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
		LV-07	Superficies de trabajo recobradas	Locativo (+/+)	Caídas al mismo nivel	S	Posibles Traumatismos	2	5	10	Medio	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4	Medio	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
Gerencia de Logística	R	LV-10	Falta de orden y limpieza	Locativo	Caídas, golpes, caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-15	Tránsito por vías a mismo y/o distinto nivel dentro de almacenes	Locativo	Caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	20	40	Alto	-	-	-	-	-	-	-	2	5	10	Medio	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		MC-01	Tránsito de vehículos livianos y pesados	Mecánico	Atropello de personas ó choques	S	Posibles Traumatismos	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-06	Materiales mal apilados	Locativo	Caída de materiales	S	Posibles Traumatismos	3	2	6	Medio	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-08	Superficies de trabajo desniveladas	Locativo (+/+)	Caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-09	Falta de señalización	Locativo	Caídas, golpes, caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-10	Falta de orden y limpieza	Locativo	Caídas, golpes, caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones		
		LV-15	Tránsito por vías a mismo y/o distinto nivel dentro de almacenes	Locativo	Caídas al mismo o distinto nivel	S	Posibles Traumatismos	2	20	40	Alto	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	10	Medio	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento, Registro de inspecciones	
		Comisión de trabajo	NR	IE-03	Inseguridad ciudadana	Influencia externa	Exposición en zonas de inseguridad ciudadana	S	Posible robo, Posibles lesiones, Posibles daños psicológicos	2	2	4	Medio	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento
				IE-04	Fluido de vehículos.	Influencia externa (+/+)	Accidentes vehiculares	S	Posible traumatismo ó muerte	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento
IE-05	Rutas recobradas por buvies.			Influencia externa (+/+)	Accidentes vehiculares	S	Posible traumatismo ó muerte	1	5	5	Medio	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	Bajo	Registro de Control de Asistencia para Capacitación y Entrenamiento		

<b>Generado por:</b>	<b>Revisado por:</b>	<b>Aprobado por:</b>	<b>Fecha:</b>
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

# ANEXO 8

VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Establecer los lineamientos para la correcta VIGILANCIA PERMANENTE DE COMORBILIDADES RELACIONADAS AL TRABAJO EN EL CONTEXTO DEL COVID-19.

**B) ALCANCE**

El alcance del instructivo es para todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO y contratistas perennes.

**C) PROCEDIMIENTOS**

Distribuciones Dfrio entre otras actividades de prevención debe realizar las siguientes actividades:

- a) Se controlará la temperatura corporal de cada trabajador, al momento de ingresar al centro de trabajo y al finalizar la jornada laboral.
- b) El personal capacitado del área de seguridad y salud en el trabajo, es responsable de que se realice, la toma y registro de la temperatura de cada trabajador.
- c) Se indicará la evaluación de síntomas COVID-19, a todo trabajador que presente temperatura mayor a 38.0 °C. o 37.5 °C.
- d) Todo trabajador con fiebre y evidencia de signos o sintomatología COVID-19, que sea identificado por el personal capacitado del área de Seguridad y Salud en el trabajo, se considera como caso sospechoso, y se realizará:
  - Comenzar con el aislamiento a todo caso sospechoso y se le seguirá el seguimiento por el personal de la salud.
  - Aplicación de pruebas serológica o molecular COVID-19, según las normas del Ministerio de Salud, al caso sospechoso.
  - Identificación de contactos en centro de trabajo, que cumplan criterios establecidos en normativa MINSAL. LINEAMIENTOS PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES CON RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID-19
  - Toma de pruebas serológica o molecular COVID-19 a los contactos del centro de trabajo a cargo del empleador.
  - Identificación de contactos en domicilio.
  - Comunicar a la autoridad de salud de la jurisdicción para el seguimiento de casos correspondiente.
  - Se realizara la identificación y valoración de factores de riesgo, de tipo ergonómicos (jornadas de trabajo, posturas prolongadas, movimientos repetitivos y otros), psicosocial (condiciones de empleo, carga mental, carga de trabajo, doble presencia y otros), u otros, que se generen como consecuencia de trabajar en el contexto de la Pandemia COVID-19; de ser necesario se establecen las medidas preventivas y correctivas que correspondan, según lo determine el área de Seguridad y salud en el trabajo.
  - Se realizará campañas informativas preventivas de salud mental para conservar un adecuado clima laboral que favorezca la implementación del presente documento.
  - Se realizará campañas de salud mental para descarte, el cual se requerirá de un profesional psicólogo para dicha actividad.
  - Se tomarán las medidas pertinentes para la protección de los trabajadores que tengan alguna discapacidad, se realizara la evaluación personalizada en cada caso.
  - En caso de presentarse un brote en el centro de trabajo, se informará a la autoridad sanitaria correspondiente.

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO PARA LA TOMA DE TEMPERATURA AL  
INGRESO DE LAS INSTALACIONES”

CODIGO: DF-SIG-IC-09

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/3

# ANEXO 9

TOMA DE TEMPERATURA AL INGRESO DE LAS INSTALACIONES

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Describir el procedimiento para realizar la correcta toma de temperatura al ingreso de las instalaciones

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que realicen trabajos dentro de las instalaciones de oficinas, almacenes y patios, así como a proveedores, contratistas y visitantes a cualquiera de nuestras sedes.

**C) PASOS A SEGUIR**



**PASO 1: PERSONAL LLEGA A GARITA DE CONTROL**



**PASO 2: SE REALIZA MEDICION DE LA TEMPERATURA**



**PASO 3: TEMPERATURA TIENE QUE (SER MENOR A) < 37.0°C**



**PASO 4: SI LA TEMPERATURA ES (MENOR)<37°C INGRESO NORMAL A LA EMPRESA**



**PASO 5: SI LA TEMPERATURA ES (MAYOR)>37°C NO PODRA INGRESAR A LAS INSTALACIONES. SE REPORTA DE INMEDIATO A JEFE DE BASE/JEFE SST/ GERENCIA LOGISTICA / GERENCIA ADMINISTRATIVA / RRHH.**



**PASO 6: SE VUELVE A TOMAR TEMPERATURA EN LAPSOS DE 10 MINUTOS, SI PERSISTE LA TEMPERATURA ALTA, SI ES TRABAJADOR DE DISTRIBUCIONES DFRIO, SE LE PIDE SUS DATOS COMPLETOS INCLUIDOS #CELULAR, PARA HACERLE EL SEGUIMIENTO Y SE INFORMA DE INMEDIATO A JEFE DE BASE/ JEFE SST / RRHH; En caso proveedores y visitas no se le permite el ingreso y se recomienda que pasen consulta medica.**

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020

D) ANEXOS

TOMA DE TEMPERATURA EN GARITA



**MEDICION DE  
TEMPERATURA:**

- Sobre la frente de 1 a 3cm. de distancia.
- Se tiene que descubrir la frente de gorros, cascos.
- El personal que realiza la medicion debe estar a 1 metro de distancia.



**ESCALA T°C:**

LA TEMPERATURA DEBE SER MENOR < **37.8°C** para que pueda ingresar al centro laboral.



**TEMPERATURA  
ELEVADA T°C:**

Si la temperatura es elevada mayor a > 37.8°C se procedera deacuerdo a los pasos a seguir del presente instructivo.

“EN TODOS LOS CASOS SIEMPRE ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA, APLICACIÓN DE ALCOHOL, LAVADO DE MANOS PARA TODOS”

“NO SE PERMITE EL INGRESO”

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO PARA EL CORRECTO USO DEL MARCADOR  
DIGITAL DE ASISTENCIA”

CODIGO: DF-SIG-IC-10

VERSIÓN: 00

N° Página: 1/2

# ANEXO 10

CORRECTO USO DEL MARCADOR DIGITAL DE ASISTENCIA

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

07/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Describir el procedimiento para realizar la correcta forma de utilizar el marcador digital de asistencia.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal de DISTRIBUCIONES DFRIO que utilice el marcador digital para ingresar su asistencia de entrada, salida y horario de refrigerio.

**C) RESPONSABILIDADES**

- Personal de vigilancia verificara que se realice el presente instructivo.
- Jefe de base/ Jefe de almacén sensibilizara a todo el personal de cada sede.

**D) PASOS A SEGUIR**



PASO 1: PERSONAL LLEGA A GARITA DE CONTROL



PASO 2: SE DESINFECTA LAS MANOS CON ALCOHOL



PASO 3: INGRESA SU NUMERO DE DNI O COLOCA SU  
HUELLA DIGITAL



PASO 4: SE VUELVE A DESINFECTAR LAS MANOS  
UTILIZANDO EL ALCOHOL



PASO 5: DESINFECTAR PERIODICAMENTE EL  
MARCADOR DIGITAL CON PAÑOS HUMEDOS / ALCOHOL  
Y PAPEL TOALLA

**E) ANEXOS**

NINGUNO

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	07/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE DESINFECCIÓN DE AMBIENTES  
OPERATIVOS Y VEHICULOS”

**CODIGO:** DF-SIG-IC-11

**VERSIÓN:** 00

**N° Página:** 1/4

# ANEXO 11

INSTRUCTIVO DE DESINFECCIÓN DE AMBIENTES OPERATIVOS Y VEHICULOS

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

10/05/2020

## A) OBJETIVOS

Establecer los lineamientos para la correcta desinfección de Ambientes y vehículos, salvaguardando la salud de nuestros trabajadores.

## B) ALCANCE

El alcance del instructivo es para todo el personal que realice trabajos de desinfección de Ambientes y vehículos, en todas las sucursales de DISTRIBUCIONES DFRIO.

## C) PROCEDIMIENTOS

En las Sedes de Distribuciones Dfrio estamos realizando protocolos de desinfección de almacenes, unidades de reparto, oficinas y áreas adjuntas para un mejor control para evitar la propagación y contagio del virus COVID -19, para lo cual se están utilizando:

- ❖ 01 mochila de fumigación y desinfección de 20 litros
- ❖ 01 desinfectante marca GLUTALTEK O PROADINE x 1 litro
  - *(desinfectantes iodóforo bactericida, viricida y fungicida)*

### 1. PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- LLENAR LA MOCHILA CON 20 LITROS DE AGUA
- ECHAR 20 ML DE DESINFECTANTE

### 2. PROCEDIMIENTO DE DESINFECCIÓN DE AREAS PASO A PASO

La desinfección se realizará en forma diaria y obligatoria para evitar la contaminación:

- Se comenzará con el patio de almacén para rociar con el desinfectante a la basura acumulada en los patios y contenedores.
- Se echará el desinfectante a los baños del personal y administrativos.
- Se echará desinfectante a las puertas de ingreso al almacén, así como al piso por donde ingresan las unidades de transporte (proveedores y reparto).
- Se desinfectará las áreas de oficinas.
- Se desinfectará las áreas de almacén.

### 3. PROCEDIMIENTO DE DESINFECCIÓN DE VEHICULOS PASO A PASO

La desinfección se realizará en forma diaria y obligatoria para evitar la contaminación:

- Las unidades de reparto se desinfectarán al regreso de su ruta tanto al personal como la unidad
- Se desinfectará las unidades de proveedores y a su personal de estibadores para el descargue de las mismas.
- Limpiar y desinfectar la cabina del conductor por dentro y por fuera, así como las llantas, carrocería, prestando mayor atención en las superficies del vehículo como:
  - Manecillas
  - Picaportes de puertas
  - Volante
  - Panel de control
  - Mueble
  - Pisos y techos
- Limpiar y desinfectar en la medida de lo posible los objetos personales:
  - Celulares

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

- Gorra
- Billetera
- Correas
- Lentes

**FORMA DE DESINFECCIÓN**

- ❖ Desinfectar las llantas, cabina, puertas de unidad, internamente se desinfectará
- ❖ Desinfección de personal (rociar el desinfectante de los zapatos hasta la altura del cuello) desinfectando toda la ropa de trabajo.
- ❖ **SE DEBE UTILIZAR PARA EFECTOS DE DESINFECCION LO SIGUIENTE:**
  - HIPOCLORITO DE SODIO AL 5-6% DE USO DOMESTICO O CLORO
  - Liquido desinfectante en base a lejía o alcohol etílico al 70%.
  - Cloro
  - Peróxido de hidrogeno (agua oxigenada) aplicados con un paño limpio.
  - PROADINE - Desinfectante iodóforo bactericida, viricida y fungicida.

**D) ANEXOS.**
**REGISTRO DE DESINFECCION DE AMBIENTES**

D'FRIO DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO		REGISTRO DE DESINFECCIÓN DE AMBIENTES				CODIGO: DF-SIG-F-25	
						VERSIÓN: 01	
						FECHA DE APROBACIÓN: 10/05/2020	
DATOS DEL EMPLEADOR							
RAZÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO		ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° DE TRABAJADORES		
DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA		DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONOFRIO	92		
MARCA (X)							
RESPONSABLE DE LA DESINFECCION:		SEDE:		FECHA:			
N°	AMBIENTES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	ALMACEN						
2	PATIOS						
3	PICKING						
4	OFICINAS						
5	OTROS						
6							
RESPONSABLE DEL REGISTRO							
NOMBRE:		CARGO:		FIRMA:			

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

**REGISTRO DE DESINFECCION DE UNIDADES DE REPARTO**

		<b>REGISTRO DE DESINFECCIÓN DE UNIDADES DE REPARTO</b>				<small>CODIGO: DF-SIG-F-24</small> <small>VERSIÓN: 01</small> <small>FECHA DE APROBACIÓN: 10/05/2020</small>
<b>DATOS DEL EMPLEADOR</b>						
<b>RAZÓN SOCIAL</b>	<b>RUC</b>	<b>DOMICILIO</b>	<b>ACTIVIDAD ECONÓMICA</b>	<b>N° DE TRABAJADORES</b>		
DISTRIBUCIONES D'FRIO S.A.C.	20412509928	AV. TACNA Y ARICA NRO. 122 URB. MARIA ISABEL AREQUIPA-AREQUIPA	DISTRIBUCIÓN DE HELADOS DONOFRIO	92		
<b>MARCA (X)</b>						
<b>RESPONSABLE DE LA DESINFECCION:</b>		<b>SEDE:</b>		<b>FECHA:</b>		
<b>N°</b>	<b>PLACA DEL VEHICULO</b>	<b>CODIGO DE UNIDAD</b>	<b>CABINA INTERIOR</b>	<b>FURGON</b>	<b>LLANTAS</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
1	V4J-881					
2	V1A-839					
3	V5D-796					
4	V5Z-772					
5	V7P-732					
6	V3N-778					
7	V6S-836					
8	V3B-875					
9	V5Z-793					
10	V3X-796					
11	V7R-754					
12	V5Z-753					
13	V7A-830					
14	V4C-890					
15	V9U-884					
16	V6Z-906					
17	V5Z-782					
18	V6Z-925					
19	V7K-816					
20	V7Z-767					
21	V5Z-751					
22	V4N-766					
23	V1M-854					
24	V1A-801					
25	V4J-812					
26	V9K-837					
27	V7A-714					
28	V9K-823					
29	V9U-911					
30	V5Z-819					
31	C4F-786					
<b>RESPONSABLE DEL REGISTRO</b>						
<b>NOMBRE:</b>		<b>CARGO:</b>		<b>FIRMA:</b>		

<b>Generado por:</b>	<b>Revisado por:</b>	<b>Aprobado por:</b>	<b>Fecha:</b>
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE CUARENTENA EN EL HOGAR -  
RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD”

**CODIGO:** DF-SIG-IC-12

**VERSIÓN:** 00

**N° Página:** 1/11

# ANEXO 12

INSTRUCTIVO DE CUARENTENA EN EL HOGAR - RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL

01/07/2020

## A) OBJETIVOS

Establecer los lineamientos para la correcta cuarentena en el hogar y medidas de Bioseguridad.

## B) ALCANCE

El alcance del instructivo es para todo el personal que dio positivo en la prueba rápida y/o molecular y que tenga que hacer cuarentena y/o aislamiento en su hogar de DISTRIBUCIONES DFRIO.

## C) PROCEDIMIENTOS

### 1. CUARENTENA DOMICILIARIA

Para el éxito de esta propuesta el compromiso de todos los miembros de la familia es importante y deberá designar un miembro que lidere estos procedimientos.

1° Mantener la calma. No generarse estrés innecesario, ni estresar a su familia.

2° Cuarentena domiciliaria absoluta de todos los miembros de la familia.

### 2. CUIDADOS GENERALES:

- Mantener las habitaciones ventiladas, en el caso de compartir una habitación, acondicionarla separando sus artículos personales.
- Distancia social en todos los ambientes de la vivienda (1mt. Y medio a 2 mts.)
- Reducir la interacción física entre los miembros, evitando los abrazos, darse la mano, tocarse o darse besos a las mejillas del familiar.
- Reducir al mínimo el uso de espacios compartidos (cocina, sala, entre otros) garantizar que estos espacios estén muy ventilados y despejados (dejando ventanas abiertas).
- Si tenemos mascotas, también entran en cuarentena, ya que ellos, al salir a la calle traen carga viral en sus patas. En caso saliera limpiarle las patitas con pañitos desinfectantes.

### 3. CUIDADOS ESPECIFICOS

El cumplimiento de los cuidados específicos puede ser determinante para salvar su vida y la de su familia.

Tener en cuenta que estas recomendaciones son para una primera etapa de contagio, si no cumples las siguientes medidas al pie de la letra, lamentablemente desencadenará en una etapa grave y aguda de neumonía que te llevarán a protocolos más estrictos y económicamente costosos, no esperes llegar a necesitar de oxígeno o a una cama UCI con respirador artificial, todo depende de tu rápida acción tu elijes.

### 4. ELIMINAR LA CARGA VIRAL DE CASA

#### LIMPIEZA DE FRONTIS DEL DOMICILIO

- ✓ Limpieza exhaustiva de veredas, paredes y superficies del frontis de la casa con agua y detergente.
- ✓ Desinfectar las mismas con agua y legía.
- ✓ Se recomienda fumigar en caso que se tenga las condiciones, tomando en cuenta que las empresas cuenten con certificaciones DIGESA.



#### LIMPIEZA GENERAL DEL INTERIOR DE LA VIVIENDA

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

- ✓ Limpieza exhaustiva de todos los ambientes y superficies con agua y detergente.
- ✓ Desinfectar las mismas con agua y lejía.
- ✓ Acondicionar trapos de piso humedecidos con agua y lejía en la puerta de cada ambiente de la vivienda, para esterilizar la planta de los zapatos.
- ✓ Se recomienda fumigar en caso se tenga las condiciones, considerar empresas que cuenten con certificaciones **DIGESA**.



### LIMPIEZA DE BAÑOS

- ✓ Limpiar y desinfectar el baño después cada uso, para facilitar este proceso utilizar un rociador con solución desinfectante de uso común.
- ✓ **De disponer de otro baño**, designarlo para el paciente con COVID-19.
- ✓ Lavado de manos luego de usar el servicio, secarse las manos con papel toalla y desechar.
- ✓ Asignar una toalla para uso personal a cada miembro de la familia.



### LIMPIEZA DE ARTICULOS DE RIESGO.

- ✓ Con un producto común de limpieza de uso doméstico, un rociador o toallita con solución desinfectante mantener limpias y desinfectadas las superficies e implementos de contacto frecuente: mesas, manijas de puertas, teléfonos, teclados, radios, juegos de llaves, laptops, computadoras, control de tv, monederos, billeteras, billetes, monedas, mouse, entre otros.
- ✓ Bote a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma en una bolsa y ciérrela bien, sin mezclar otro tipo de desechos. así cuidamos a los recolectores de basura.
- ✓ En caso de los celulares mantenerlos desinfectados por ser un alto transportador de carga viral y uso personal a menos que pase por una limpieza previa o utilizada con algún pañuelo.
- ✓ En caso de la mesa, siendo un mueble de uso familiar, se debe limpiar con Frecuencia.



### USO DE MASCARILLAS Y TAPABOCAS

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

- ✓ Usar mascarillas desechables en áreas comunes, cambiándolas tres veces al día.
- ✓ De no contar con mascarillas, utilizar tapabocas de tela fabricadas en casa, para su reúso, lavarlas con detergente y dejarla secar al sol, cambiándolas tres veces al día.
- ✓ No utilizar la misma mascarilla todo el día, porque podría estar aumentando la carga viral de su cuerpo y agravar su condición.
- ✓ Si por alguna razón no tiene la mascarilla puesta, recuerde cubrir su boca cuando tosa o estornude con la flexura del codo o utilizar pañuelos desechables.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



#### PREPARACION DE ALIMENTOS Y MANEJO DE UTENSILIOS.

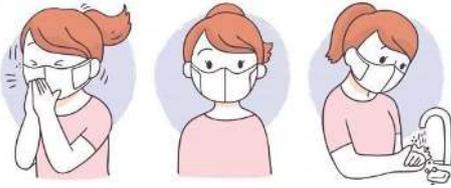
- ✓ Quien prepare los alimentos deberá contar con tapaboca y tener el cabello sujetado.
- ✓ No es necesario cocinar con guantes, pero puede usarlo.
- ✓ Las verduras, carnes etc. Lavarlas inmediatamente luego de recibirlas.
- ✓ Los utensilios y los platos para comer de todos los miembros y sobre todo de la persona enferma deben mantenerse separados y lavarse con detergente lavavajillas con mucha espuma.
- ✓ Si puede enjuagar los utensilios con agua caliente, sería lo más recomendable.



#### 5. REDUCIR LA CARGA VIRAL DEL CUERPO

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

### LAVADO DE MANOS



- ✓ Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón por al menos 30 a 40 segundos.
- ✓ Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos una base de 60 % de alcohol, si están visiblemente

sucias si hay que lavarse las manos con agua y jabón.

- ✓ Después de realizar alguna acción como ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar etc.

**Después de tocar los pañuelos desechables usados o algún otro objeto que haya tocado su familiar enfermo.**

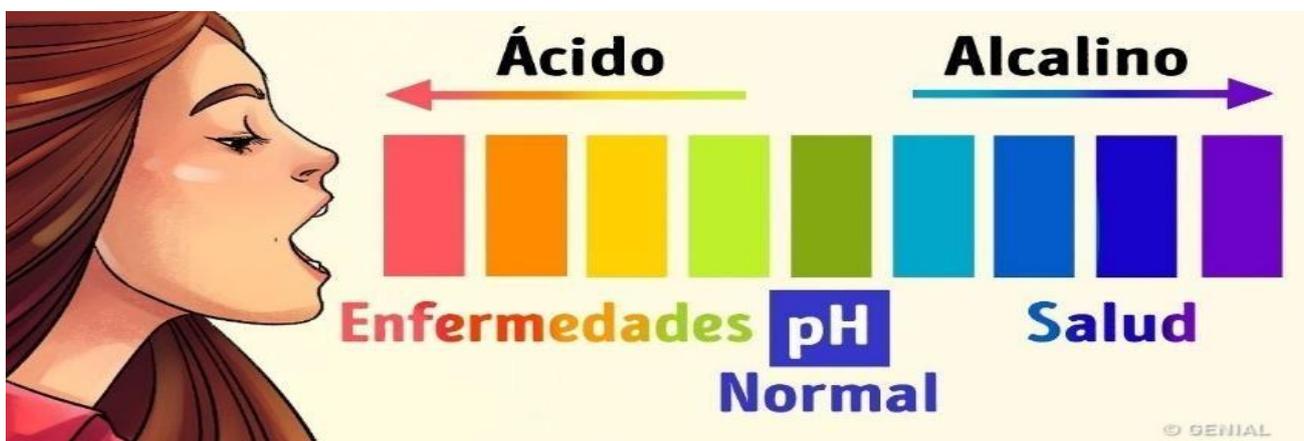
### LA IMPORTANCIA DEL REPOSO

- ✓ Ayuda a renovar la energía del cuerpo, el descanso, la lectura, la música relajante, y evitar actividades que demanden esfuerzo físico, Si está avanzado no se mueva para nada.



### MANTENER EL CUERPO EN UN ESTADO ALCALINO.

- ✓ Consumiendo productos frescos de origen vegetal y animal.
- ✓ Evitar los alimentos saturados. (excesos de grasa) por que le generan acidez al cuerpo, Un cuerpo con PH alcalino (+7) no se enferma, un cuerpo con PH ácido (-7) si se enferma, revise información sobre este tema, es muy amplio y será por su bien.
- ✓ Como **alternativa natural** puede realizar gárgaras de Cloruro de magnesio (sal) con agua caliente, o Bicarbonato de Sodio, o limón con agua caliente. (Sin azúcar).
- ✓ Otra **alternativa natural** es la **vaporización** de Agua hervida con Manzanilla, Eucalipto y mentol (Vicks VapoRub o Mentholatum) recibir el vapor tapándose la cabeza con una toalla. (Estas acciones no curan, pero reducirán a gran escala el avance y los síntomas de la enfermedad).



### MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

- ✓ **CONSULTE A SU MEDICO EL TRATAMIENTO.**
- ✓ No automedicarse, siempre buscar la receta de un médico.
- ✓ Sígalo al pie de la letra, horas puntuales y dosis exactas.
- ✓ **MANTENGALO SIEMPRE A LA MANO, LOS FAMILIARES DEBEN CONOCER SU RECETA.**

#### ELEVAR EL SISTEMA INMUNOLOGICO

- ✓ La alimentación debe ser balanceada, con predominancia en las verduras y frutas.
  - Té de Cúrcuma, Jengibre (kion) y pimienta negra, Melón cantalupo, Frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas, Zanahorias, Kiwi, Mango, Papaya, Piña, Fresas, frambuesas, moras y arándanos, Sandía o melón
  - Palta, brócoli, pepino, verduras de hojas verdes, cuanto más oscuras mejor.
  - Jugos y extractos de frutas y verduras.
  - Evitar los lácteos y azúcares refinados.
  - Se puede comer Pescado y carnes blancas.
  - Como **alternativa natural** es hacer un preparado poniendo a hervir  $\frac{3}{4}$  de litro de agua, agregar cebolla, eucalipto, comino, kion, una cucharada de miel o azúcar en punto de caramelo y beberlo caliente 2 a 3 veces al día.



#### HIDRATAR EL CUERPO.

- ✓ **BEBER AGUA ES MUY IMPORTANTE**, Divida su peso entre 7 y esa será la cantidad de vasos de agua que tome al día, entre caldos, infusiones, rehidratantes, bebidas con electrolitos etc. ayudará a subir el sistema inmunológico y evitará que el cuerpo se deshidrate y en caso de fiebre, regulará la temperatura del cuerpo.



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

## 6. AISLAMIENTO DEL PACIENTE COVID-19 EN EL DOMICILIO.

- ✓ Identificar y aislar rápidamente a los familiares que presenten síntomas para evitar la transmisión del virus hacia el resto de la familia.
- ✓ Designar el ambiente en la vivienda para instalar el aislamiento del o los pacientes.
- ✓ Evaluar que miembro o miembros de la familia son los más vulnerables, (mayores de 45 años, con alguna enfermedad, con factores de riesgo o embarazo).
- ✓ Identificar los síntomas de infección respiratoria en todos los miembros de la familia.
- ✓ Designar al responsable (que goce de buena salud) que se hará cargo de la atención al paciente COVID-19.



### 2.- REDUCIR LA CARGA VIRAL DEL CUERPO

- 2.1.- LAVADO DE MANOS.
- 2.2.- LA IMPORTANCIA DEL REPOSO.
- 2.3.- MANTENER EL CUERPO EN UN ESTADO ALCALINO.
- 2.4.- MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS A LA MANO.
- 2.5.- ELEVAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- 2.6.- HIDRATAR EL CUERPO.

- ✓ Proceder a reducirle la carga viral al enfermo lo antes posible.

- ✓ Es muy importante contar con un termómetro y medicamentos para bajar la fiebre, dolor de cabeza o del cuerpo.
- ✓ Si hay necesidad de estar en contacto con la persona enferma, intente que este contacto dure el menor tiempo posible.



- ✓ Durante la atención del enfermo, utilizar una mascarilla simple, guantes y protector facial.
- ✓ Evitar colocarse cara a cara con la persona enferma.
- ✓ Colocar al paciente en la cama en un Angulo de 45°

- ✓ La ropa de cama y otras prendas que ha utilizado una persona enferma debe ponerse en una bolsa plástica y llevarlos a lavar inmediatamente con detergente para lavar ropa y dejarla secar al sol.
- ✓ Para evitar contaminación cruzada, antes y después de cada procedimiento de atención al enfermo o de manipular sus prendas (pañuelos, ropa y otros) Realizar la adecuada higiene de manos según protocolo.



Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL

01/07/2020



- ✓ Evitar que se comparta los utensilios personales de todos los miembros.
- ✓ Utilizar una mascarilla simple o tapaboca cada vez que entre a la habitación del paciente.
- ✓ Al momento de quitarse una mascarilla o tapaboca usada, hacerlo sin tocar la parte de adelante, solo los costados (ya sea desanudando o retirando los elásticos detrás de las orejas).
- ✓ No reutilizar las mascarillas ni los guantes.

Si presenta alguna de las siguientes molestias durante su tratamiento, diríjase inmediatamente a ESSALUD o al centro de salud mas cercano.

- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Desmayo o confusión
- ✓ Fiebre continua a pesar de medicamentos



En caso de niños: dificultad para respirar o respiración rápida, fiebre persistente a pesar de medicamentos, si esta irritable, no lacta o no come.



*“En tus manos está la salud de tu familia”*

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

### INFORMACION COMPLEMENTARIA

#### EVITA EL ESTRES

El estrés, así como la depresión es un riesgo por que bajan las defensas, produciendo hormonas de adrenalina y cortisol, aumentando la actividad cardiaca y contrayendo los vasos sanguíneos, imposibilitando preparar al cuerpo para reaccionar favorablemente, disminuyendo los linfocitos, leucocitos o glóbulos blancos y células que nos defienden de posibles infecciones, (sistema inmunológico) aumentando el riesgo de contraer enfermedades.

El estrés es generado principalmente por el miedo:

**Miedo...** sensación producto de lo “desconocido o desconocimiento de algo”, lo acompaña la tensión, desconfianza, la incertidumbre, temor, pánico, terror, termina en la ENFERMEDAD.

**Seguridad...** sensación producto de “conocer o entender algo”, lo acompaña la confianza, certeza, solidez, tranquilidad, convicción, garantía, estabilidad, relajación, ayuda a SANAR. Por lo tanto, es importante ofrecer conocimiento de este virus para dar seguridad y ayude a sanar.

Un patrón que se observa cuando ingresa el virus a un hogar, es que se origina todos los indicativos del MIEDO, la forma de revertirlo es con la calma, y el conocimiento, eso les dará SEGURIDAD.

La desinformación y la mala información se ha viralizado más rápido que el mismo virus, y los mismos medios de comunicación y redes contribuyen a generar estrés social. generando reacciones como:

- ✓ Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- ✓ Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- ✓ Dificultades para dormir o concentrarse
- ✓ Agravamiento de problemas de salud crónicos
- ✓ Agravamiento de problemas de salud mental
- ✓ Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- ✓ Lidiar con el estrés permitirá que usted, las personas importantes de su vida y su comunidad se vean fortalecidos.

**¡REALICE PAUSAS ACTIVAS EN CASA!**



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

D) ANEXOS.

PAUSAS ACTIVAS



Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL	01/07/2020

## MUÑECAS Y DEDO



1. JUNTAR LAS PALMAS Y PRESIONAR HACIA ABAJO MANTENENDO LAS PALMAS UNIDAS.
2. EXTENDER LOS DEDOS DE LAS MANOS SOBRE UNA SUPERFICIE LO MAXIMO POSIBLE, MANTENIENDO UNOS SEGUNDOS ESA POSICIÓN, LUEGO REALIZAR UNA FLEXIÓN DE LOS MISMOS

## EJERCICIOS VISUALES



1. COGER UN LAPIZ CON LA MANO Y SIN MOVER LA CABEZA ACERCAR HACIA NOSOTROS LENTAMENTE Y LUEGO DISTANCIARLO FIJANDO LA MIRADA EN EL LAPIZ.
2. CERRAR LOS OJOS FUERTEMENTE Y MANTENERLOS CERRADOS DURANTE UNOS SEGUNDOS.

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL

01/07/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE BIOSEGURIDAD DE VISITAS,  
PROVEEDORES, TERCEROS Y PRACTICANTES

**CODIGO:** DF-SIG-IC-13

**VERSIÓN:** 00

**N° Página:** 1/4

# ANEXO 13

INSTRUCTIVO DE BIOSEGURIDAD DE VISITAS, PROVEEDORES, TERCEROS Y PRACTICANTES

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

10/05/2020

**A) OBJETIVOS**

Establecer los lineamientos de Bioseguridad que deben cumplir las visitas, proveedores, terceros y practicantes.

**B) ALCANCE**

Aplica a todo el personal, visitas, proveedores, terceros y practicantes, que realizaran cualquier actividad dentro de las instalaciones de DISTRIBUCIONES DFRIO, ya sea en oficinas administrativas, como en Almacenes.

**C) TERMINOS Y DEFINICIONES**

- **Caso confirmado:** Una persona con confirmación de laboratorio (laboratorio autorizado por el MINSA) de infección por COVID-19: independientemente de los signos y síntomas clínicos.
- **Caso sospechoso:** Personal o persona tercera que cumpla con alguna de las siguientes situaciones:
  - i. Fiebre mayor a 38°C, sensación de falta de aire, malestar general, dolor de cabeza, respiración rápida, tos seca y otros sugeridos por las organizaciones pertinentes.
  - ii. Historia de viaje o de permanencia en un país con transmisión activa del virus en los 14 días previos al inicio de síntomas.
- **Distanciamiento social:** Mantener al menos un (01) metro de distancia con otros individuos.
- **Equipos de protección personal (EPP):** Son dispositivos, materiales e indumentaria personal destinados a cada trabajador para protegerlo de uno o varios riesgos presentes en el trabajo y que puedan amenazar su seguridad y salud. Los EPP son una alternativa temporal y complementaria a las medidas preventivas de carácter colectivo.
- **Persona en condición de vulnerabilidad:** Personal mayor de 60 años, así como aquellos que padezcan alguno de los siguientes factores de riesgo: hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar crónica, cáncer, otros estados de inmunosupresión, considerados en el grupo de riesgo por edad y factores clínicos establecidos en el documento técnico denominado “Prevención y Atención de personas afectadas por COVID-19 en el Perú”.
- **Proveedor:** organismo o persona que proporciona un producto. Ejemplo: productor, distribuidor, minorista, distribuidor, proveedor de servicios. Un proveedor puede ser interno o externo a la organización.
- **Riesgo:** Probabilidad de que ocurra un efecto nocivo para la salud y la gravedad de dicho efecto, como consecuencia de un peligro o peligros en los alimentos, ocasionado por el contacto con superficies vivas (manipulación) o inertes contaminadas.
- **Solución desinfectante:** Las soluciones desinfectantes son sustancias que actúan sobre los microorganismos inactivándolos y ofreciendo la posibilidad de mejorar con más seguridad los equipos y materiales durante el lavado.
- **Prueba rápida COVID-19:** Prueba que determina la activación de la respuesta inmune de una persona por medio de la presencia de anticuerpos en forma de inmunoglobulinas (IgM - IgG), si la prueba es reactiva, significa que la persona tiene o tubo la enfermedad, por lo que es esencial complementar los resultados con la clínica del paciente.

**D) MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD**

**EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL (EPPs)**

Los EPP de mínimos de Bioseguridad serán usados en función al riesgo de la actividad que realiza el personal y serán revisados periódicamente, siendo de carácter obligatorio según la tabla siguiente:

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

Tipo de Personal	EPP	Responsable de la entrega de EPP
Visitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mascarilla</li> <li>• Lentes o protector facial</li> <li>• Zapatos de Seguridad (solo si la visita ingresara a almacén).</li> </ul>	Responsable individual
Proveedores/ Estibadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guantes de seguridad</li> <li>• Zapatos de Seguridad</li> <li>• Casco de Seguridad</li> <li>• Mascarilla</li> <li>• Protector facial</li> <li>• mameluco impermeable</li> </ul>	Responsable proveedor
Practicantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mascarilla.</li> <li>• Zapatos de Seguridad (solo si se ingresara a almacén).</li> <li>• Casco de Seguridad (solo si se ingresara a almacén).</li> <li>• Protector facial (según corresponda)</li> </ul>	Distribuciones Dfrio

*Nota:* Terceras personas (público, proveedores, personal tercerizado y fiscalizadores, etc.) deben cumplir con las medidas establecidas por la empresa.

*Nota:* Todas las personas deben hacer uso del pediluvio, lavado de manos, aplicación de alcohol en manos, que serán proporcionados por la empresa.

*Nota:* El uso de mascarilla es obligatorio. El tipo de mascarilla estará en función al riesgo de la actividad que realiza el personal (comunitarias, quirúrgicas, kn95, n95).

## E) PROCEDIMIENTOS A SEGUIR

### CONSIDERACIONES GENERALES:

Es requisito para el ingreso a Las Sedes:

- Pasar por la desinfección de las unidades (camiones, automóviles, etc.), el cual está a cargo del personal de vigilancia (Sedes operativas).
- Presentación del SCTR pensión – salud, vigentes (Terceros y proveedores).
- Realizar su prueba rápida COVID-19, cada 15 días (Terceros y proveedores).
- Contar con prueba COVID-19 no mayor a 30 días (VISITAS)

### CONSIDERACIONES AL INGRESO:

Es requisito al ingresar a Las instalaciones lo siguiente:

- **Paso 1:** Control de la salud del personal: toma te temperatura, no presentar ningún síntoma.  
*Nota:* DISTRIBUCIONES DFRIO dispondrá de un termómetro infrarrojo clínico para medir la temperatura.
- **Paso 2:** Desinfección de zapatos  
Se empleará pediluvios, tapetes o rociadores que contengan soluciones desinfectantes.
- **Paso 3:** Lavado, desinfección de manos y lavado de rostro  
Se seguirá los pasos de lavado de manos en los servicios, tal cual lo recomienda el MINTRA.
- **Paso 4:** Uniformes.  
El personal cuidara correctamente su indumentaria de trabajo (mameluco impermeable) y lo

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

desinfectara a la entrada y salida de las instalaciones (Proveedores).

○ **Paso 5:** Colocación de la mascarilla.

Para el tema de mascarillas, en todo momento el personal tendrá puesto su mascarilla, de una forma correcta, la mascarilla debe estar en óptimas condiciones.

○ **Paso 6:** Colocación de la careta facial (PROVEEDORES, TERCEROS Y VISITAS)

Para el tema de la careta facial, en todo momento el personal tendrá puesto su careta facial, de una forma correcta, la careta facial debe estar en óptimas condiciones y no debe presentar opacidad ni rayas pronunciadas que dificulte su visibilidad.

**CONSIDERACIONES DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

- Al toser o estornudar, cubrir la boca y nariz con un pañuelo desechable o con el antebrazo, nunca con las manos directamente.
- En caso una persona sude, evitará tocarse el rostro, primero tendrá que retirarse toda la protección, lavarse las manos, secarse la cara con papel o lavarse el rostro y volver a colocarse la protección (mascarilla, guantes, cofia, según corresponda).
- Evitar tocar los ojos, nariz y boca, sin lavarse las manos previamente.
- Se prohíbe el uso de celulares en las áreas de la empresa.
- Se prohíbe el saludo de mano y beso en la mejilla entre el personal.
- Las conversaciones entre el personal, deben realizarse siempre manteniendo el distanciamiento social, usando las barreras de protección (mascarillas y protectores faciales).

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

10/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“INSTRUCTIVO DE SEGUIMIENTO CLÍNICO A DISTANCIA

**CODIGO:** DF-SIG-IC-14

**VERSIÓN:** 00

**N° Página:** 1/3

# ANEXO 14

INSTRUCTIVO DE SEGUIMIENTO CLÍNICO A DISTANCIA

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

10/05/2020

#### A) OBJETIVOS

Establecer los seguimientos clínicos a distancia a los trabajadores contagiados y casos sospechosos con COVID-19

#### B) ALCANCE

Aplica a todo el personal de la salud, así como a los integrantes del servicio de seguridad y salud en el trabajo.

#### C) TERMINOS Y DEFINICIONES

- **Caso confirmado:** Una persona con confirmación de laboratorio (laboratorio autorizado por el MINSA) de infección por COVID-19: independientemente de los signos y síntomas clínicos.
- **Distanciamiento social:** Mantener al menos un (01) metro de distancia con otros individuos.
- **Solución desinfectante:** Las soluciones desinfectantes son sustancias que actúan sobre los microorganismos inactivándolos y ofreciendo la posibilidad de mejorar con más seguridad los equipos y materiales durante el lavado.
- **Prueba rápida COVID-19:** Prueba que determina la activación de la respuesta inmune de una persona por medio de la presencia de anticuerpos en forma de inmunoglobulinas (igM - igG), si la prueba es reactiva, significa que la persona tiene o tubo la enfermedad, por lo que es esencial complementar los resultados con la clínica del paciente.

#### D) PROCEDIMIENTO

Durante el seguimiento se realiza distintas preguntas para valorar la evolución de la enfermedad y tocan los siguientes puntos (**ANEXO A**):

- CONFORT
- NUTRICION
- DE ELIMINACION
- PRINCIPIOS VITALES
- ACTIVIDAD / REPOSO
- AUTOPERCEPCION
- AFRONTAMIENTO / TOLERANCIA AL STRESS
- SEGURIDAD / PROTECCIÓN

#### POSIBLES COMPLICACIONES

- Se deriva al trabajador al centro de salud más cercano
- Se informa al médico ocupacional para que realice la llamada correspondiente
- Se informa a gerencia inmediata

#### DURANTE LAS LLAMADA SE LES RECOMIENDA LO SIGUIENTE

- Hábitos alimenticios
- Cuidados en casa (limpieza y desinfección)
- Cuidados en aseo personal
- Acompañamiento emocional
- Higiene respiratoria

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020

## E) ANEXO A

Durante las llamadas de seguimiento a los trabajadores positivos con casos COVID-19, se realiza las siguiente preguntas previamente planteadas:

N°	ETAPAS	DESCRIPCION	SI	NO	OBSERVACIONES
1	CONFORT	DOLOR DE CABEZA			
		DOLOR DE GARGANTA			
		DOLOR DE PECHO			
		DOLOR DE ESPALDA			
		DOLOR DE ESTOMAGO			
		NAUSIAS			
		DISPOSICION PARA MEJORAR EL CONFORT			
		DISCONFORT			
2	NUTRICIÓN	ISOLAMIENTO SOCIAL			
		HIDRATACION			
3	ELIMINACIÓN	INGESTION			
		DIARREA			
4	PRINCIPIOS VITALES	SUDORACION			
		FUNCION RESPIRATORIA			
		TOS:			
		SECA			
		PRODUCTIVA			
5	ACTIVIDAD/ REPOSO	MEJORAR LA ESPERANZA			
		MEJORAR BIENESTAR ESPIRITUAL			
		SUFRIMIENTO ESPIRITUAL			
		INCUMPLIMIENTO			
6	AUTOPERCEPCION	SUFRIMIENTO MORAL			
		IMPOSIBILIDAD			
		DESESPERANZA			
7	AFRONTAMIENTO/TOLERANCIA AL ESTRÉS	BAJA AUTOESTIMA			
		TEMOR			
		ANSIEDAD			
		AFLICCION			
		AFRONTAMIENTO INEFICAS			
		AFRONTAMIENTO DEFENSIVO			
		AFRONTAMIENTO FAMILIAR COMPROMETIDO			
DUELO					
8	SEGURIDAD/PROTECCION	INFECCION			
		TERMORREGULACION INEFECTIVA			
		ALERGIAS			
		HIPOTERMIA			
		HIPERTERMIA			
		CAIDAS			

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	10/05/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“PLAN DE SALUD MENTAL”

CODIGO: DF-SIG-IC-15

VERSIÓN: 00

N° Página: **1/2**

# ANEXO 15

PLAN DE SALUD MENTAL

Generado por:

Revisado por:

Aprobado por:

Fecha:

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

03/07/2020

**A) OBJETIVOS**

Potenciar los recursos psicológicos de las personas para generar estrategias adaptativas de afrontamiento ante los riesgos psicosociales identificados en el ambiente de trabajo debido al impacto del COVID-19.

**B) ALCANCE**

El alcance del instructivo es para todo el personal que realice trabajos de desinfección de Ambientes y vehículos, en todas las sucursales de DISTRIBUCIONES DFRIO.

**C) BASE LEGAL**

- Ley 29783: Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y su modificatoria D.S. 005–2012–TR
- Reglamento de la Ley 29783: Ley de seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias.
- R.M. 180-2020-MINSA. Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19
- R.M. 363-2020-MINSA. Aprobación del Documento Técnico: Plan de Salud Mental (en el contexto COVID-19 – Perú, 2020 – 2021).
- R.M. 448-2020-MINSA. Aprobación del Documento Técnico: Lineamientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19.

**D) MODALIDAD DE INTERVENCION**

Cuestionario en versión online (acceso desde celular o computadora), comunicación telefónica y/o videoconferencia. También opción de cuestionario en físico.

**E) DESARROLLO DEL PLAN**

**1. Diagnóstico**

Aplicación de evaluación complementaria basada en los lineamientos del MINSA sobre despistaje de síntomas de alerta relacionados al impacto del COVID-19, identificando grupos de riesgo con el fin de dirigir la intervención para afrontar la crisis.

**2. Intervención**

- Establecer planes de acción según resultados del diagnóstico (coordinación con el equipo SST/Bienestar de la empresa).
- Abordaje terapéutico individual para colaboradores que requieran consejería psicológica según resultados del diagnóstico (colaboradores que tienen o podrían tener COVID-19, colaboradores con riesgo de exposición, entre otros).
- Charlas virtuales sobre temas de salud mental como Sensibilización sobre los efectos del COVID-19, Liderazgo en tiempos difíciles, Gestión del cambio e influencia positiva, Comunicación asertiva en situaciones de crisis, Autoconocimiento y control emocional, Consejos para manejar el estrés.
- Elaboración de mensajes de sensibilización ante la coyuntura del COVID-19 para difusión por parte de la empresa.

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	03/07/2020



**D'FRIO**  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

“Lista de Cheque de Vigilancia de la COVID-19”

**CODIGO:** DF-SIG-IC-16

**VERSIÓN:** 00

**N° Página:** 1/3

# ANEXO 16

LISTA DE CHEQUE DE VIGILANCIA DE LA COVID-19

**Generado por:**

**Revisado por:**

**Aprobado por:**

**Fecha:**

JEFATURA SST

GERENCIA ADMINISTRATIVA

GERENCIA GENERAL / CSST

04/07/2020

**A) OBJETIVOS**

Establecer la implementación mínima necesario para prevenir la COVID-19

**B) ALCANCE**

Aplica a todas las sedes de DISTRIBUCIONES DFRIIO.

**C) PROCEDIMIENTO**

De los elementos de la lista verificar si se cumple (SI/NO), colocar también las especificaciones según corresponda de cada elemento de la siguiente tabla.

**Lista de Chequeo de la Vigilancia del COVID-19**

ELEMENTO	CUMPLE (SI / NO)	DETALLES / PENDIENTES / POR MEJORAR
Limpieza del centro de labores (detallar espacios)	SI	OFICINAS, PASADIZOS, BAÑOS, AREAS COMUNES, ALMACENES, PATIOS.
Desinfección del Centro de Labores (detallar espacios)	SI	OFICINAS, PASADIZOS, BAÑOS, AREAS COMUNES, ALMACENES, PATIOS.
<b>Se evalúa la condición de salud de todos los trabajadores periódicamente</b>	SI	
1.-Toma de temperatura diaria en forma aleatoria	SI	
2. Ficha de sintomatología de la COVID-19	SI	
3. Aplicación de pruebas serológicas cuando lo ameriten	SI	
<b>Casos Sospechosos</b>		
Aplicación de Ficha epidemiológica de la COVID-19 establecida por el MINSA a todos los casos sospechosos en trabajadores de bajo riesgo.	SI	
Identificación de contactos en casos sospechosos.	SI	
Se comunica a la autoridad de salud de su jurisdicción o EPS para el seguimiento de casos correspondientes.	SI	
Se realiza el seguimiento Clínico a distancia diariamente al trabajador identificado como sospechoso.	SI	
<b>Medidas de Higiene</b>		
Se aseguran los puntos de lavado de manos con agua potable, jabón líquido o jabón desinfectante y papel toalla.	SI	
Se aseguran puntos de alcohol para la desinfección de manos.	SI	
Se ubica un punto de lavado o dispensador de alcohol en el ingreso del centro de trabajo.	SI	
Los trabajadores proceden al lavado de manos previo al inicio de sus actividades laborales.	SI	
Se colocan carteles en las partes superiores de los puntos de lavado para la ejecución adecuada del método de lavado correcto o el uso de alcohol para la higiene de manos.	SI	
<b>Sensibilización de la prevención del contagio en el centro de trabajo</b>		
Se difunden información sobre el coronavirus y medios de protección laboral en lugares visibles.	SI	
Se difunde la importancia del lavado de manos, toser o estornudar cubriéndose la boca en cono flexura del codo, no tocarse el rostro, entre otras prácticas de higiene.	SI	
Todos los trabajadores utilizan mascarilla de acuerdo al nivel de riesgo del puesto de trabajo.	SI	

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	04/07/2020

Se facilitan medios para responder las inquietudes de los trabajadores respecto a la COVID-19	SI	
<b>Medidas Preventivas</b>		
Ambientes adecuadamente ventilados	SI	
Se cumple con el distanciamiento social de 1 metro entre trabajadores, además del uso permanente de protector respiratorio, mascarilla quirúrgica o comunitaria según corresponda.	SI	
Existen medios de protección de los trabajadores en puestos de atención al cliente, mediante el empleo de barreras físicas.	SI	
Se evita las conglomeraciones durante el ingreso y salida del centro de trabajo.	SI	
Se establecen puntos estratégicos para el acopio y entrega de EPP	SI	
Se entrega EPP de acuerdo al riesgo del puesto de trabajo.	SI	
El trabajador utiliza correctamente el EPP	SI	
Medidas Preventivas Colectivas (ejemplo: talleres online Apoyo emocional, difusión de información sobre la COVID-19).	SI	
<b>Vigilancia de Salud del Trabajador</b>		
Se controla la temperatura corporal de cada trabajador	SI	
Se indica evaluación médica de síntomas a todo trabajador que presente temperatura corporal mayor a 38°C	SI	
Se consideran medidas de salud mental (especificar)	SI	
Se registra en el SISCOVID a todos los trabajadores que pasen por una prueba de la COVID-19	SI	
Se les otorga aislamiento domiciliario cubierto por descanso médico por un tiempo no menos de 14 días a aquellos trabajadores diagnosticados con la COVID-19	SI	
Se les otorga licencia por un tiempo de 14 días a aquellos trabajadores que por haber presentado síntomas o haber estado en contacto con un caso positivo de la COVID-19 cumple cuarentena	SI	
Presentados síntomas o haber estado en contacto con un caso positivo de la COVID-19 cumplen cuarentena.	SI	

Generado por:	Revisado por:	Aprobado por:	Fecha:
JEFATURA SST	GERENCIA ADMINISTRATIVA	GERENCIA GENERAL / CSST	04/07/2020