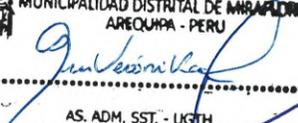




**PLAN DE VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  
LA SALUD DE LOS TRABAJADORES CON RIESGO DE  
EXPOSICIÓN A COVID-19 DE LA MUNICIPALIDAD  
DISTRITAL DE MIRAFLORES 2020**

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES AREQUIPA - PERU</p>  <p>AS. ADM. SST. - UGTH</p>	 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES AREQUIPA - PERU</p>  <p>Lic. Julio César Rojas Vega JEFE UNIDAD DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</p>	 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES AREQUIPA - PERU</p>  <p>Abog. Lucía M. Valderrama Corrales GERENTE DE ASESORIA JURÍDICA</p>
Encargada de Seguridad y Salud en el Trabajo	Jefe de la Unidad de Gestión de Talento Humano	Presidente del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 2 de 59

**ÍNDICE:**

I. DATOS DE LA ENTIDAD PÚBLICA.....	5
II. DATOS DEL LUGAR DE TRABAJO.....	5
III. ALCANCE Y VIGENCIA .....	5
IV. BASE LEGAL .....	6
V. DEFINICIONES.....	8
VI. DATOS DEL SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES.....	13
VII. INTRODUCCIÓN:.....	14
VIII. OBJETIVOS .....	15
IX. NÓMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID-19.....	15
X. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19.....	15
1) Limpieza desinfección y fumigación del centro de trabajo.....	15
1.1. Insumos y materiales que se empleará: .....	16
1.2. Ambientes y superficies.....	16
1.3. Frecuencia de limpieza, desinfección y fumigación de ambientes y superficies.....	17
1.4. Medidas de protección de personal de limpieza.....	19
2) Evaluación de la condición de salud del trabajador previo al regreso o reincorporación al centro de trabajo .....	19
3) Lavado y desinfección de manos obligatorio.....	22
3.1. Medidas adecuadas para un correcto lavado y desinfección de manos.....	22
3.2. Identificación de puntos de desinfección y lavado de manos. ....	23
4) Sensibilización de la prevención del contagio en el centro de trabajo. ....	24
4.1. Acciones informativas de sensibilización y prevención .....	24
4.2. Mecanismo de la sensibilización y prevención .....	25

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 3 de 59

4.3. Canales de comunicación para la emisión de recomendaciones.....	25
4.4. Medidas para el cuidado y promoción de la salud mental.....	26
5) Medidas preventivas de aplicación colectivas. ....	27
5.1. Acciones para asegurar la ventilación de ambientes.....	27
5.2. Medidas para asegurar el distanciamiento social.....	27
5.3. Definición de los EPP empleados en los distintos ambientes .....	28
5.4. Medidas para mantener la limpieza y aforo de personas en espacios comunes, entre otros .....	29
5.5. Acciones frente a las reuniones de trabajo o capacitaciones.....	30
5.6. Acciones e implementación de medidas para la protección en espacios en los cuales se brinde atención al ciudadano. ....	30
7) Vigilancia permanente de comorbilidades relacionadas al trabajo en el contexto COVID-19.....	34
XI. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO.....	36
1. Proceso para el regreso y reincorporación al trabajo.....	37
2. Proceso para la reincorporación de trabajadores diagnosticados con Covid19.....	38
3. Revisión y reforzamiento a trabajadores en procedimientos de trabajo con riesgo crítico en puestos de trabajo .....	39
4. Proceso para el regreso o reincorporación al trabajo de trabajadores con factores de riesgo para COVID-19 .....	40
5. Del Trabajo Remoto: .....	42
XII. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN .....	46
ANEXO 1: Nómina de Trabajadores.....	48
ANEXO 2 : Formato para levantamiento de información de servidores en el Grupo de Riesgo - COVID 19.....	49
ANEXO 3 Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso al trabajo .....	50
ANEXO 4: Correcto Lavado de Manos.....	51
ANEXO 5: Correcto uso de Mascarilla.....	52

	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p align="center">Página 4 de 59</p>		
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		

<b>ANEXO 6:: Registro de Control de Temperatura .....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO 7: LISTA DE CHEQUEO DE VIGILANCIA .....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO 8: Recomendaciones Ergonómicas y pausas activas .....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO 9: Flujograma del Proceso de Regreso al Trabajo del Personal de la Municipalidad Distrital de Miraflores .....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO 10: Flujograma del Proceso de Reincorporación al Trabajo del Personal de la Municipalidad Distrital de Miraflores .....</b>	<b>59</b>

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 5 de 59

### I. DATOS DE LA ENTIDAD PÚBLICA

Elaborado por: Unidad de Gestión del Talento Humano - Municipalidad Distrital de Miraflores.

Aprobado por: Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

RUC: 20163611512.

Dirección: AV. Unión N°. 316 AREQUIPA - AREQUIPA – MIRAFLORES.

### II. DATOS DEL LUGAR DE TRABAJO

La Municipalidad Distrital de Miraflores cuenta con las siguientes sedes institucionales:

- PALACIO MUNICIPAL.
- BASE DE SEGURIDAD CIUDADANA.
- CENTRO EMERGENCIA MUJER.
- OFICINAS DESCONCENTRAS.

### III. ALCANCE Y VIGENCIA

- El presente documento es de alcance de todos los servidores de la Municipalidad Distrital de Miraflores, que presten servicios en forma permanente y temporal bajo los regímenes laborales del D. Leg. 276, D. Leg. 728, D. Leg. 1057, Ley. 30057 y modalidades formativas.
- La vigencia del presente Plan está supeditado a los criterios técnicos normativos de alcance nacional que se dicten con relación a la prevención y contención del SARSCoV2 (COVID-19).

	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="center">Versión actualizada</p>
		<p align="center">Página 6 de 59</p>

#### IV. BASE LEGAL

- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como las demás normas complementarias y conexas vigentes, y sus modificatorias.
- Decreto de Urgencia N° 025-2020, dictan medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el sistema de vigilancia y respuesta sanitaria, frente al SARSCoV2 (COVID-19) en el territorio nacional.
- Decreto Supremo N° 003-98-SA, Decreto Supremo que aprueba "Normas Técnicas del Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo.
- Decreto Supremo N° 008-2020-SA, Decreto Supremo que declara emergencia sanitaria a nivel nacional, por el plazo de noventa (90) días calendario y dictan medidas de prevención y control del CORONAVIRUS (COVID-19).
- Decreto Supremo N° 020-2020-SA, Decreto Supremo que proroga la Emergencia Sanitaria declarada por Decreto Supremo N° 008-2020-SA.
- Decreto de Urgencia N° 026-2020, Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del COVID-19 en el Territorio Nacional.
- Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19.
- Decreto Supremo N° 046-2020-PCM, que precisa el Decreto Supremo N° 044-2020- PCM.
- Resolución Ministerial N° 055-2020-TR, que establece la Guía para la prevención del Coronavirus (COVID-19) en el ámbito laboral.
- Resolución Ministerial N° 072-2020-TR, "Guía para la aplicación del trabajo remoto".



	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="center">Versión actualizada</p>
		<p align="center">Página 7 de 59</p>

- R.M 103-2020-PCM, que aprueba los "Lineamientos para la atención a la ciudadanía y el funcionamiento de las Entidades del Poder Ejecutivo, durante la vigencia de la declaratoria de Emergencia Sanitaria producida por el COVID-19 en el Perú, en el marco del Decreto Supremo N° 008-2020-SA".
- Decreto Legislativo N° 1505, mediante el cual se establecen medidas temporales excepcionales en materia de gestión de recursos humanos en el sector público ante la emergencia sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Decreto Supremo N° 083-2020-PCM, Decreto Supremo que proroga el Estado de Emergencia por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19 y establece otras disposiciones.
- Guía Operativa para la gestión de recursos humanos durante la vigencia de la declaratoria de Emergencia Sanitaria producida por el COVID.19, emitida por la Autoridad Nacional del Servicio Civil.
- Resolución Ministerial N° 377-2020-MINSA, que delega en el Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud (CENSOPAS), la administración del registro del Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID 19 en el Trabajo.
- Resolución Ministerial N° 447-2020-MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Recomendaciones sobre el uso de Escudos Faciales (caretas) en los Establecimientos de Salud y en la comunidad en el contexto de la pandemia de COVID-19
- Resolución Ministerial N° 448-2020-MINSA: que aprueba el Documento Técnico "Lineamientos para la Vigilancia, prevención y control de la Salud de los



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 8 de 59

trabajadores con riesgo exposición a COVID-19”, derogando la Resolución Ministerial N 239-2020-MINSA,

#### V. DEFINICIONES

- Aislamiento COVID-19:** Es la intervención de salud pública por el cual una persona con sintomatología, confirmada o no a la COVID-19, se le restringe el desplazamiento y se le separa de las personas sanas para evitar la diseminación de la infección, por 14 días desde el inicio de los síntomas, suspendiendo todas las actividades que se realizan fuera del domicilio incluyendo aquellas consideradas como servicios esenciales. Adicionalmente, se recomienda la restricción del contacto con los otros cohabitantes del hogar por 14 días desde el inicio de los síntomas o confirmación del diagnóstico de la COVID-19. En el caso de las personas que presentan complicaciones y son internadas en un hospital para su tratamiento, se mantienen en un área separada de otros pacientes por un lapso de 14 días, contados a partir de la fecha de inicio de síntomas.
- Alta Epidemiológica COVID-19:** Transcurridos 14 días luego del inicio de síntomas, el caso estará en condiciones de alta, desde el punto de vista epidemiológico, siempre y cuando clínicamente se haya recuperado, según el documento técnico “Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de Personas afectadas por la COVID.19 en el Perú”
- Barrera física para el trabajo:** Elementos que disminuyen el riesgo de contacto directo entre dos o más personas y que contribuye con el objetivo de reducir el riesgo de transmisión
- Caso sospechoso:** De acuerdo a la alerta epidemiológica emitida por Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, persona con infección respiratoria aguda y contacto directo de un caso confirmado, e infección respiratoria grave.



*[Handwritten signature]*





	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 9 de 59

- **Caso confirmado:** Caso sospechoso con prueba positiva
- **Centro de Trabajo:** Unidad productiva en el que se desarrolla la actividad laboral de una organización con la presencia de trabajadores.
- **CENTRO NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL Y PROTECCIÓN DEL AMBIENTE PARA LA SALUD (CENSOPAS):** Unidad Orgánica del Instituto Nacional de Salud(INS) encargado de desarrollar y difundir la investigación y la tecnología, proponer políticas y normas y prestar servicios altamente especializados en el campo de la salud ocupacional y protección del ambiente centrado en la salud de las personas.

Según Resolución Ministerial N° 377-2020 SA, se encarga de la administración del registro del “Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo”, en adelante el Plan, en el Sistema integrado para COVID-19 (SISCOVID-19) del Ministerio de Salud; así como su fiscalización posterior.

- **CENTRO NACIONAL DE EPIDEMIOLOGIA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES (CDC):** Encargado de conducir el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica en Salud Pública y control de brotes epidémicos y otras emergencias sanitarias en el ámbito nacional.
- **Contacto cercano/directo:**
  - Comparte o compartió el mismo ambiente de un caso confirmado en una distancia menor a 1 metro por al menos 60 minutos sin ninguna medida de protección.

Tuvo contacto directo con secreciones infecciosas de un caso confirmado El personal de salud que no ha usado EPP o no ha aplicado el protocolo para colocarse, quitarse y/o desechar el EPP durante la evaluación de un caso confirmado por COVID-19.

- **Cuarentena COVID-19:** Procedimiento por el cual un trabajador sin síntomas de COVID-19 se le restringe el desplazamiento por fuera de su



	<p style="text-align: center;"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p style="text-align: center;">“Año de la Universalización de la Salud”</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p style="text-align: center;">Versión actualizada</p>
		<p style="text-align: center;">Página 10 de 59</p>

vivienda por el periodo que el gobierno establece como medida de prevención de contagio en el ámbito nacional. Es el aislamiento de personas durante el periodo de tiempo que el gobierno establece como medida de prevención de contagio en el ámbito nacional.

- **Desinfección:** Reducción por media de sustancias químicas y/o métodos físicos del número de microorganismos presentes en una superficie o en el ambiente, hasta un nivel que no ponga en riesgo la salud.
- **Empleador:** Toda persona natural o jurídica, privada o pública, que emplea a uno o varios trabajadores.
- **EPP:** Equipo de Protección Personal.
- **Grupos de Riesgo:** Conjunto de personas que presentan características individuales asociadas a mayor riesgo de complicaciones por COVID-19. Personas mayores de 65 años y quienes cuenten con comorbilidades como: hipertensión arterial no controlada, enfermedades cardiovasculares graves, cáncer, diabetes mellitus, asma moderada o grave, enfermedad pulmonar crónica, insuficiencia renal crónica en tratamiento con hemodiálisis, enfermedad o tratamiento inmunosupresor, obesidad con IMC de 40 a más.
- **Limpieza:** Eliminación de suciedad e impurezas de las superficies utilizando agua, jabón, detergente o sustancia química.
- **Lista de chequeo de COVID-19:** Instrumento que será empleado para la vigilancia del riesgo de exposición COVID-19
- **Mascarilla quirúrgica descartable:** Dispositivo médico desechable que cuenta con una capa filtrante para evitar la diseminación de microorganismos normalmente presentes en la boca, nariz, o garganta y evitar así la contaminación y propagación de enfermedades contagiosas.

	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 11 de 59

- **Mascarilla comunitaria:** Equipo de barrera, generalmente de tela y reutilizable que cubre boca, nariz y cumple con las especificaciones descritas en la Resolución Ministerial N° 135-2020-MINSA para reducir la transmisión de enfermedades.
- **Plan para la vigilancia, prevención y control del COVID-19 en el trabajo:** Documento que contiene las medidas que se deberán tomar para vigilar el riesgo de exposición a COVID-19 en el lugar de trabajo, el cual deberá ser aprobado previo al reinicio de las actividades.
- **Prueba rápida COVID-19:** Prueba Inmunocromatográfica que determina la activación de la respuesta inmune del paciente e indica la presencia de anticuerpos en forma de inmunoglobulinas
- **Profesional de la Salud:** Es el profesional de la Salud del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo, que cumple la función de gestionar o realizar la vigilancia de salud de los trabajadores.
- **Protector Respiratorio:** EPP destinado fundamentalmente a proteger al trabajador con muy alto riesgo y alto riesgo de exposición a COVID-19. }
- **Puestos de trabajo con Riesgo de exposición a SARS-CoV-2 (COVID 19):**

Son aquellos puestos con diferente nivel de riesgo, que dependen del tipo de actividad que realiza.

Sobre la base de los niveles de riesgo establecidos en el presente lineamiento, cada empresa con la aprobación de su comité de seguridad y salud en el trabajo, cuando corresponda, determinará la aplicación concreta del riesgo específico del puesto de trabajo. La determinación de los niveles de riesgo

- **NIVEL BAJO DE EXPOSICIÓN:** No requiere contacto con personas que se conozca o se sospeche que están infectados con SARS-CoV2, así como, en el que no se tiene contacto

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 12 de 59

cercano y frecuente a menos de 1 metro de distancia con el público en general; o en el que, se puedan usar o establecer barreras físicas para el desarrollo de la actividad laboral.

- **NIVEL MEDIO DE EXPOSICIÓN:** Requieren contacto cercano y frecuente a menos de 1 metro de distancia con el público y que, por las condiciones en el que se realiza, no se pueda usar o establecer barreras físicas para el trabajo.
  - **NIVEL ALTO DE EXPOSICIÓN:** Riesgo potencial de exposición a casos sospechosos o confirmados de COVID-19 u otro personal que debe ingresar a los ambientes o lugares de atención de pacientes COVID-19, pero que no se encuentran expuestos a aerosoles en el ambiente de trabajo
  - **NIVEL MUY ALTO DE EXPOSICIÓN:** Con contacto con casos sospechosos y/o confirmados de COVID-19 expuesto a aerosoles en el ambiente de trabajo (trabajadores del Sector Salud)
- **Regreso al trabajo post cuarentena social obligatoria:** Proceso de retorno al trabajo posterior al levantamiento del aislamiento social obligatorio (cuarentena) tras culminar el Estado de Emergencia Nacional dispuesto por el poder Ejecutivo.
  - **Regreso al trabajo post cuarentena (Por contacto):** Proceso de retorno al trabajo luego de permanecer 14 días en su casa confinado, desde el contacto directo con la persona infectada o el inicio de los síntomas, Incluye al trabajador que declara que no sufrió la enfermedad, se mantiene clínicamente asintomático.
  - **Reincorporación al trabajo:** Proceso de retorno al trabajo cuando el trabajador declara que tuvo la enfermedad COVID-19 y está de alta epidemiológica.

	<p style="text-align: center;"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p style="text-align: center;">“Año de la Universalización de la Salud”</p>
		<p style="text-align: center;">Versión actualizada</p>
<p style="text-align: center;">Página 13 de 59</p>		
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		

- **Responsable de Seguridad y Salud de los Trabajadores:** Profesional de la Salud del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo, que cumple la función de gestionar o realizar la vigilancia de salud de los trabajadores en el marco del riesgo de COVID-19.
- **Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo:** De acuerdo a lo establecido en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, todo empleador organiza un servicio de seguridad y salud en el trabajo, cuya finalidad es esencialmente preventiva.
- **Sintomatología COVID-19:** Signos y síntomas relacionados al diagnóstico de COVID-19, tales como: sensación de alza térmica o fiebre, dolor de garganta, tos seca, congestión nasal o rinorrea (secreción nasal), puede haber anosmia (perdida del olfato), disgeusia (perdida del gusto), dolor abdominal, náuseas y diarrea; en los casos moderados a graves puede presentarse falta de aire o dificultad para respirar, desorientación o confusión, dolor en el pecho, coloración azul en las labios (cianosis), entre otros.
- **Evaluación de Salud del trabajador:** Actividad dirigida a conocer la condición de salud del trabajador al momento del regreso o reincorporación al trabajo; incluye el seguimiento al ingreso y salida del centro laboral a fin de identificar precozmente la aparición de sintomatología COVID-19 para adoptar las medidas necesarias.
- **Trabajador:** Persona que tiene vínculo laboral con el empleador; y a toda persona que presta servicios dentro del centro de trabajo, cualquier sea la modalidad contractual; incluyendo al personal de contratas, subcontratas, tercerización de servicios, entre otras.

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

	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 14 de 59

Las responsabilidades vinculadas a la seguridad y salud de los trabajadores recaen en los siguientes profesionales:

NOMBRES Y APELLIDOS	PUESTO	DNI/RUC
Julio Cesar Rojas Vega	Jefe De La Unidad De Talento Humano	44142450

## VII. INTRODUCCIÓN:

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se ha propagado desde China hacia muchos otros países alrededor del mundo, incluyendo el Perú. Su impacto pandémico puede afectar todos los aspectos de la vida diaria, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos y los mercados financieros, entre otros.

Bajo esta coyuntura el gobierno ha dispuesto normas pertinentes para salvaguardar la salud de sus ciudadanos declarando “Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario” dictando “medidas de prevención y control del COVID19”, instaurando el “Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19”, aprobando una “Guía para la prevención del Coronavirus en el ámbito laboral”, frente a la Emergencia Sanitaria y Estado de Emergencia Nacional para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional”. Las cuales señalan que actividades están o no permitidas de seguir desarrollándose dentro de los sectores públicos y privados en esta crisis, así como otras disposiciones legales.

En ese sentido, el presente Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo tiene por finalidad garantizar todos los protocolos y acciones necesarias a implementar para el reinicio de actividades laborales



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 15 de 59

en las distintas unidades orgánicas cuyas funciones competentes garantizan la funcionabilidad de la Municipalidad Distrital De Miraflores.

#### VIII. OBJETIVOS

- Establecer medidas de prevención y control de riesgos frente a la infección por SARS-CoV2 (COVID-19) en la Municipalidad Distrital de Miraflores.
- Promover el bienestar físico, psicológico y social de los servidores.
- Establecer lineamientos para el regreso y reincorporación al trabajo.
- Garantizar la sostenibilidad de las medidas de vigilancia como prevención y control adoptadas para evitar la transmisibilidad de SARS-CoV2 (COVID-19).
- Disponer acciones acerca de la organización y cuidados a tomar dentro y fuera de las instalaciones de la Municipalidad Distrital de Miraflores.

#### IX. NÓMINA DE TRABAJADORES POR RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID-19

Producto de la evaluación respecto al riesgo de exposición a SARS-CoV2 (COVID-19) de los puestos y servicios brindados por la Municipalidad Distrital de Miraflores a la ciudadanía, se presenta la nómina de trabajadores, que como anexo forma parte del presente Plan. (Ver **ANEXO 1**).

#### X. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE PREVENCIÓN DEL COVID-19

##### 1) Limpieza desinfección y fumigación del centro de trabajo.

Como una medida obligatoria para controlar y eliminar el SARS-CoV2 (COVID-19), se realizará la limpieza, desinfección y fumigación de los ambientes y



	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="right">Página 16 de 59</p>

superficies de la Municipalidad Distrital de Miraflores, este procedimiento estará a cargo del personal asignado por la Gerencia de Gestión Ambiental y Gerencia de Servicios a la Ciudad.

### 1.1. Insumos y materiales que se empleará:

- Solución de hipoclorito al 0.1% (lejía).
- Detergente.
- Paños y trapeadores, para la limpieza y desinfección de superficies y ambientes.
- Alcohol en gel o soluciones desinfectantes, elaboradas con las especificaciones del Ministerio de Salud.
- Jabón líquido y papel o toallas desechables, para el lavado de manos.
- Tachos de basura que acopien EPP usados y papeles desechables.
- Bolsas de basura por cada tacho, para el desecho de residuos.
- Equipo de bomba de fumigación.

### 1.2. Ambientes y superficies

Se considera dentro de los ambientes y superficies a las oficinas administrativas de las sedes del: Palacio Municipal, Centro Emergencia Mujer, Base De Seguridad Ciudadana y oficinas administrativas desconcentradas, (mercado la chávella, almacén de San José) así como también a todos los espacios comunes en donde la Municipalidad Distrital de Miraflores tiene poder de administración. Siendo las superficies, ambientes, objetos y equipo logístico a ser limpiados y desinfectados permanentemente, los cuales se detallan a continuación:

- Escritorios.
- Encimeras.





 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 17 de 59

- Chapas de las puertas.
- Equipo de cómputo y accesorios.
- Manijas de grifos, teléfonos.
- Pasamanos y barandas.
- Pisos.

- vehículos de seguridad ciudadana.
- vehículos de transporte de personal.
- vehículos de recojo de residuos sólidos.
- vehículos de transporte de materiales y/o carga.
- vehículos de supervisión de personal.
- Maquinaria pesada.
- Otros.

Para el desarrollo de esta medida, el personal asignado estará permanentemente capacitado y supervisado por la Gerencia de Gestión Ambiental, Gerencia de Servicios a la Ciudad y encargado de Seguridad y Salud en el Trabajo.

### **1.3. Frecuencia de limpieza, desinfección y fumigación de ambientes y superficies**



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 18 de 59

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

FRECUENCIA	OPORTUNIDAD	SEDE	HORARIO	RESPONSABLE
	Antes del inicio de la jornada laboral y durante la jornada laboral según sea	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palacio Municipal.</li> <li>Centro Emergencia Mujer.</li> <li>Deposito San José.</li> </ul>		
Dos veces a la semana.	requerido y programado, teniendo en cuenta la afluencia del personal y horarios de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Base de Seguridad Ciudadana.</li> <li>Oficinas desconcentradas.</li> <li>Espacios comunes.</li> </ul>	05:00 am / 03:30 pm	Gerencia de Gestión Ambiental.

### DESINFECCIÓN Y FUMIGACIÓN

FRECUENCIA	OPORTUNIDAD	SEDE	HORARIO	RESPONSABLE
Dos veces a la semana.	De forma programada, sin la presencia de personal ni afluencia de público.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palacio Municipal.</li> <li>Centro Emergencia Mujer.</li> <li>Deposito San José.</li> <li>Base de Seguridad Ciudadana.</li> <li>Oficinas desconcentradas.</li> <li>Espacios comunes.</li> </ul>	01:00 pm / 05:00 pm	Gerencia de Servicios a la Ciudad.



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 19 de 59

#### 1.4. Medidas de protección de personal de limpieza.

Se precisa que todo el personal asignado para esta actividad cuenta con las coberturas del Seguro Complementario de Riesgo y Seguro Vida Ley. Además de los siguientes implementos de protección:

- Mascarilla de protección
- Traje de protección corporal impermeable
- Lentes de protección.
- Calzado impermeable.
- Guantes impermeables de nitrilo.
- Cofias.
- Otros necesarios para el cumplimiento de la actividad a desarrollar.

#### 2) Evaluación de la condición de salud del trabajador previo al regreso o reincorporación al centro de trabajo

En cuanto a las acciones para la identificación de sintomatología COVID-19 previo al ingreso al centro de trabajo de manera diaria se indica las siguientes acciones:

##### Previo al Regreso o Reincorporación

- Identificación del riesgo de exposición a SARS-CoV-2 (COVID-19) de cada puesto de trabajo con riesgo de exposición.
- Los trabajadores deben de completar una Ficha de Sintomatología COVID 19 (Ver **ANEXO 2**), la misma que tiene carácter declarativo; la cual debe ser respondida en su totalidad por el trabajador; se podrá usar medios digitales para emitir y recibir la Ficha.
- Control de la temperatura corporal aleatoria al ingreso de trabajo, a los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Miraflores en sus diferentes turnos y/o horarios de trabajo al ingreso y salida, este



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
Página 20 de 59		

procedimiento estará a cargo del personal **médico** designado quien empleará termómetros digitales infrarrojos, debiendo además llevar un registro diario de esta actividad.

- De identificarse un caso sospechoso en el ingreso a las instalaciones de la Municipalidad Distrital de Miraflores se aplicará los procedimientos determinados por el Ministerio de Salud para la vigilancia de la salud del trabajador en el contexto de COVID-19 y las consideraciones para la reincorporación al trabajo, explicados en los Lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 448-2020- MINSa y sus modificatorias.
- Para evitar la aglomeración de personal al momento de ingreso al centro de trabajo se programará grupos de ingreso por turnos con intervalos de treinta minutos para el personal administrativo y hasta una hora para el personal operativo, indicando además que será obligatorio mantener el distanciamiento de hasta un metro y medio entre servidores. Siendo los horarios de ingreso los siguientes:

N°	CLASIFICACIÓN DE SERVIDORES MUNICIPALES	SEDE	HORA DE INGRESO
1	Personal Administrativo grupo 01	Palacio Municipal, CEM.	7:30 am
2	Personal Administrativo grupo 02	Palacio Municipal, CEM.	8:00 am
3	Personal obrero (limpieza pública y recojo de residuos sólidos)	Depósito San José	4:00 am
4	Personal obrero (mantenimiento y áreas verdes)	Depósito San José	5:00 am



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 21 de 59
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		

5	Personal de Fiscalización y Policía Municipal	Palacio Municipal	6:00 am
6	Personal de vigilancia y Seguridad Ciudadana	Base de Seguridad Ciudadana	6:00 am

- Para puestos de Mediano Riesgo y Bajo Riesgo la aplicación de pruebas serológicas o moleculares no es obligatorio, y se harán únicamente bajo la indicación del profesional de salud o conforme a las indicaciones de la Autoridad Nacional o Regional de Salud. Precizando que en el marco de lo establecido por el MINSA, no se recomienda la realización de pruebas moleculares ni serológicas (en todos los niveles de riesgo) a los trabajadores que hayan presentado previamente una prueba positiva y/o tengan el alta epidemiológica, ya que el tiempo de duración de los anticuerpos en sangre o la reversión de los mismos aun es incierta y no indica posibilidad de contagio.

#### **Caso Sospechoso:**

**De identificarse un caso sospechoso en trabajadores de puestos de trabajo o tomar conocimiento de ser contacto con un caso confirmado, se procederá con las siguientes medidas:**

- Derivación a un establecimiento de salud para su manejo de acuerdo a lo establecido en la Resolución Ministerial N° 193-202/MINSA “Aprueban el Documento Técnico: Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de personas afectadas por la COVID-19 en el Perú” o el que haga sus veces.
- Evaluación por el responsable de la salud o el que haga sus veces para identificar potenciales contactos.
- Comunicar a la Autoridad de Salud de la jurisdicción de Miraflores y/o IAFA del trabajador para el seguimiento correspondiente



	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p align="center">Página 22 de 59</p>		
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		

- Se brindará material y/o información sobre la prevención del contagio de la COVID-19, medidas de higiene y cuidado que debe llevar.

Conforme a la recomendación dispuesta en el numeral 7.2.2.2 de la Resolución Ministerial N° 448-2020-MINSA, a través de la Unidad de Gestión del Talento Humano, Responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo o personal médico, se realizará el seguimiento clínico a distancia, de manera diaria o interdiaria al trabajador identificado como caso sospechoso o contacto de un caso confirmado, según corresponda.

En los trabajadores identificados como caso sospechoso, en los que se conforma el diagnóstico de la COVID-19 y ante un caso sospechoso de COVID-19 o contacto con un caso confirmado, la Municipalidad Distrital de Miraflores, a través de la Unidad de Gestión del Talento Humano, proceder a otorgar el descanso médico con la firma del médico tratante o médico a cargo de la vigilancia de la salud, por el tiempo de aislamiento y/o cuarenta para resguardar la salud e integridad del trabajador, así como del resto de la Institución.

### 3) Lavado y desinfección de manos obligatorio.

Para el cumplimiento de esta medida obligatoria se asegura la cantidad y ubicación de puntos de desinfección y lavado de manos (lavadero, grifo con conexión a agua potable, jabón líquido, alcohol gel y papel toalla) para el uso libre de los trabajadores en todos los puntos identificados por la Municipalidad Distrital de Miraflores. Estableciéndose las siguientes acciones a seguir:

#### 3.1. Medidas adecuadas para un correcto lavado y desinfección de manos

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 23 de 59

El personal que ingrese a la institución antes de iniciar su jornada de trabajo, deberá obligatoriamente dirigirse a los puntos de desinfección y lavado de manos identificados por la Municipalidad Distrital de Miraflores en sus distintas sedes, asimismo se podrá visualizar en la parte superior de cada punto de lavado o desinfección, carteles informativos que indicaran el procedimiento adecuado del método de lavado correcto o uso del alcohol en gel para la higiene de manos. (ver **ANEXO 4**).

Cabe resaltar que el uso de alcohol gel o líquido no reemplaza el lavado de manos.

### 3.2. Identificación de puntos de desinfección y lavado de manos.

SEDE INSTITUCIONAL	ARTICULO	CANTIDAD DE DISPENSADORES	UBICACIÓN
Palacio Municipal.	Jabón líquido	8	Servicios Higiénicos Damas y Varones.
	Alcohol en Gel	5	Servicios Higiénicos Damas y Varones.
Centro Emergencia Mujer.	Jabón líquido	2	Servicios Higiénicos Damas y Varones.
	Alcohol en Gel	3	Servicios Higiénicos Damas y Varones. Puerta de ingreso de la sede municipal.
Base de Seguridad Ciudadana.	Jabón líquido	2	Servicios Higiénicos Damas y Varones.
	Alcohol en Gel	2	Servicios Higiénicos Damas y Varones. Puerta de ingreso de la sede municipal

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 24 de 59

<b>Torres de control de Cámaras (27 -26 -25)</b>	Alcohol en Gel	3	Puerta de Ingreso de la torre (27 -26 -25).
<b>Oficinas desconcentradas (chávela)</b>	Jabón líquido / Alcohol en Gel	2	Servicios Higiénicos Damas y Varones.
	Papel Toalla	2	Servicios Higiénicos Damas y Varones.

#### 4) Sensibilización de la prevención del contagio en el centro de trabajo.

Como medida para asegurar ambientes saludables frente al SARS-CoV2 (COVID-19) el profesional médico y/o personal encargado de la Seguridad y Salud en el Trabajo, asegura las siguientes actividades para la sensibilización a los trabajadores:

##### 4.1. Acciones informativas de sensibilización y prevención

- Difundir información sobre el SARS-CoV2 (COVID-19) y su prevención mediante capacitaciones informativas o charlas de seguridad preventivas a cargo del personal encargado de seguridad y salud en el trabajo.
- Sensibilizar el uso de mascarilla obligatorio durante la jornada laboral.
- Sensibilizar la obligación del lavado y desinfección de las manos correctamente como mínimo durante 20 segundos con agua y jabón.
- Recomendar a los servidores cubrirse la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable al toser o estornudar, así como evitar tocarse la cara, ojos, nariz y boca con las manos sin lavarse previamente.
- Concientizar a los servidores eviten saludar con apretón de manos, beso en la mejilla y otras formas de contacto físico.





	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="center">Página 25 de 59</p>

- Sensibilizar la importancia de mantener el distanciamiento de cuando menos un metro y medio entre servidores.
- Sensibilizar la importancia de reportar tempranamente la presencia de sintomatología COVID-19, a la Unidad de Gestión del Talento Humano.

#### **4.2. Mecanismo de la sensibilización y prevención**

La Municipalidad Distrital de Miraflores adoptará como mecanismos de sensibilización y prevención los siguientes:

- Utilización de los medios informáticos de comunicación (correos electrónicos institucionales) y redes sociales oficiales (Facebook, WhatsApp,). Entre otras que permitan la difusión y sensibilización.
- Publicitar carteles informativos acerca del SARS-CoV2 (COVID-19), formas de prevención e identificación de síntomas en lugares visibles, áreas comunes y otros de la Municipalidad Distrital de Miraflores.
- Publicitar carteles informativos sobre la adecuada forma del lavado y desinfección de manos.
- Publicitar carteles informativos sobre el correcto uso de la mascarilla.
- Sensibilización en la importancia de reportar tempranamente la presencia de sintomatología de la COVID-19.

#### **4.3. Canales de comunicación para la emisión de recomendaciones**

La Unidad de Gestión de Talento Humano, a través del personal encargado de Seguridad y Salud en el Trabajo y/o personal médico designado, responderá a los trabajadores sus inquietudes o consultas respecto del SARS-CoV2 (COVID-19), a través de charlas presenciales programadas



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 26 de 59

con todas las medidas de prevención o a través de recepción de consulta individual en la siguiente dirección electrónica o teléfono vía WhatsApp.

- Correo Electrónico: [talentohumano@munimiraflores-arequipa.gob.pe](mailto:talentohumano@munimiraflores-arequipa.gob.pe)
- Teléfono: 982658772

#### 4.4. Medidas para el cuidado y promoción de la salud mental

Como medida para el cuidado y promoción de la salud mental se busca identificar los factores que en esta situación de emergencia nacional puede afectar la salud mental de los servidores municipales, como el temor al contagio ocasionando sentimientos como el miedo, pena, frustración, culpa, soledad, ansiedad, depresión, desmotivación y desesperanza, condiciones que perjudican gravemente el desempeño laboral de los trabajadores; efectuando acciones para educar y prevenir la estigmatización y exclusión social para mantener un clima laboral adecuado. Es por ello que a fin de minimizar el impacto negativo en la salud mental de los trabajadores se garantizarán las siguientes condiciones laborales.

- Otorgar una Infraestructura cómoda para el desempeño del trabajo.
- Otorgar material de bioseguridad disponible de forma continua y de acuerdo con las necesidades y grado de exposición y riesgo.
- Promover la Alimentación saludable y balanceada a través de charlas de sensibilización en coordinación con ESSALUD.
- Acceso permanente a implementos de lavado y desinfección como el jabón líquido y alcohol en gel para el cuidado de la salud.



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	"Año de la Universalización de la Salud"
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 27 de 59

- Realizar sesiones de regulación emocional a cargo del personal encargado de Bienestar Social para sensibilizar en los trabajadores el autocuidado.
- Realizar sesiones de capacitación integral a cargo del personal encargado de Bienestar Social, que incorporen temas de bioseguridad, cuidado y autocuidado de la salud mental.
- Programar dentro de la jornada laboral pausas activas y saludables en periodos alternados de trabajo y descanso que permitan mantener el bienestar ergonómico.
- Elaborar o usar cartillas informativas preventivas para realizar pausas activas y saludables, técnicas de relajación y afrontamiento positivo en el contexto del abordaje de la pandemia SARS-CoV2 (COVID-19). **ANEXO 8**

#### 5) Medidas preventivas de aplicación colectivas.

En cuanto a las medidas de prevención que serán adoptadas de manera colectiva en el ambiente de trabajo, es pertinente indicar lo siguiente:

##### 5.1. Acciones para asegurar la ventilación de ambientes

Mantener siempre las ventanas y puertas abiertas para que haya una mejor circulación del aire y así evitar el contagio de estas y otras enfermedades que se transmiten por vía aérea, permitiendo así expulsar las partículas contaminantes del entorno donde se encuentran los trabajadores.

##### 5.2. Medidas para asegurar el distanciamiento social

- Es obligatorio el distanciamiento social de al menos 1 metro entre trabajadores, además del uso permanente de protector respiratorio, mascarilla quirúrgica o comunitaria según corresponda al puesto de trabajo



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 28 de 59

- Concientizar a los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Miraflores a través de charlas informativas, medios electrónicos y carteles publicitarios la importancia del distanciamiento social como medida para detener o frenar la propagación de la enfermedad contagiosa. Refiriéndose a mantener una distancia suficiente entre él y otra persona para reducir el riesgo de inhalar las gotas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Reubicación de los puestos de trabajo y/o mobiliario.
- Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias.
- Mayor número de turnos, pero con menor número de trabajadores.

Precisar que el uso de mascarilla debe realizarse de manera adecuada, tapando nariz y boca, siendo de carácter obligatorio.

### 5.3. Definición de los EPP empleados en los distintos ambientes

Para la definición de los EPP se ha considerado la nómina de los trabajadores según la función y puesto de trabajo, siendo estos identificados dentro de los Grupos de Riesgo Bajo y Riesgo Medio de Exposición. De conformidad con el numeral 6.1.24 y el Anexo N° 3 de la Resolución Ministerial N° 448-2020-MINSA y sus modificatorias.

- **Riesgo bajo de exposición:** No requieren contacto con personas que se conozca o se sospeche que están infectados con COVID-19. No se tiene contacto cercano y frecuente a menos de 1 metro de distancia con el público en general. Se pueden usar o establecer barreras físicas para el desarrollo de las funciones.
  - Mascarilla quirúrgica desechable o mascarilla comunitaria (tela).



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 29 de 59

- El uso de respirador FFP2/N95 o equivalentes, caretas faciales y lentes son de uso condicional cuando el personal cumpla con actividades excepcionales o tenga contacto con personas sospechosas o con COVID-19 positivo.
- **Riesgo Mediano de Exposición:** Requieren contacto cercano y frecuente a menos de 1 metro de distancia con el público y que, por las condiciones en el que se realiza, no se pueda usar o establecer barreras físicas para el trabajo. Los trabajadores en esta categoría tienen un contacto ocupacional mayor con el público, trabajadores administrativos de otras entidades y trabajadores de áreas operativas como limpieza pública y recojo de residuos sólidos, mantenimiento y áreas verdes, seguridad ciudadana, policías municipales y fiscalización. Siendo el Equipo de Protección Personal que deben utilizar los siguientes:
  - Mascarillas quirúrgicas desechables, las mascarillas comunitarias(tela) son permitidas siempre y cuando se complemente con una careta.
  - El uso de respirador FFP2/N95 o equivalentes, caretas faciales y lentes son de uso condicional cuando el personal cumpla con actividades excepcionales o tenga contacto con personas sospechosas o con COVID-19 positivo.

#### **5.4. Medidas para mantener la limpieza y aforo de personas en espacios comunes, entre otros**

Quando la actividad que realice el trabajador dentro de la Municipalidad Distrital de Miraflores no permita acotar y señalizar un área o espacio concreto debido a los continuos desplazamientos de personal o público dentro de una misma zona o distintas zonas del centro de trabajo, se adoptara las siguientes medidas organizativas:



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	"Año de la Universalización de la Salud"
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 30 de 59

- Minimizar el número de trabajadores que accedan a una misma zona al mismo tiempo.
- Organizar y planificar, con suficiente antelación, las actividades que deban realizarse en dichas zonas espaciándolas en el tiempo y en el espacio, en la medida de lo posible, para minimizar la concurrencia.
- Asignar zonas específicas a cada trabajador.

#### 5.5. Acciones frente a las reuniones de trabajo o capacitaciones

Para el cumplimiento de esta medida se realizan las siguientes acciones:

- Realizar reuniones de trabajo y/o capacitación, que deben ser preferentemente virtuales mientras dure el Estado de Emergencia Nacional o posteriores recomendaciones que establezca el Ministerio de Salud.
- De ser necesarias reuniones de trabajo presencial, se deberá respetar el distanciamiento respectivo y uso obligatorio de mascarillas; este tipo de reuniones se programarán de manera excepcional y por el menor tiempo posible.
- Se promoverá el uso de medios digitales para evitar la contaminación indirecta por uso de papeles, bolígrafos, carpetas, entre otros.
- Respetar el distanciamiento respectivo, además asegurar un ambiente con una adecuada ventilación.

#### 5.6. Acciones e implementación de medidas para la protección en espacios en los cuales se brinde atención al ciudadano.

Esta medida se adoptará de forma obligatoria para garantizar la distancia de 1 metro y medio como mínimo entre el trabajador municipal y el administrado

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 31 de 59

(publico) cuando la atención sea de forma presencial. Siendo las acciones a implementar las siguientes:

- Publicitar a través de carteles informativos en las puertas de ingreso a la institución el uso obligatorio de mascarilla.
- Reservar el derecho de admisión a ciudadanos que no cumplan con el uso obligatorio de mascarilla.
- El administrado deberá utilizar los implementos de protección personal como mascarillas, seguir los procedimientos de desinfección de calzado por medio del uso de pediluvios y alcohol en gel para las manos.
- Establecer como aforo máximo para el ingreso del público externo a la institución la cantidad de 10 personas.
- Colocar señalética visible para la atención de servicios de atención preferente y servicios a personas con discapacidad.
- Para la atención del público en los módulos de Tramite Documentario y módulos de atención al ciudadano, se procederá a la Instalación de barreras o mamparas de materiales transparentes como plástico duro rígido, acrílico, o cristal para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores, siendo estos a la vez fáciles de limpiar y desinfectar. Las especificaciones técnicas de las mismas estarán a cargo del personal de seguridad y salud en el trabajo.
- Instalación de cabinas y/o módulos especiales de atención al ciudadano.

#### 5.7. Medidas para el acopio de desechos y EPP usados.

Los EPP proporcionados a los trabajadores como guantes, mascarillas y lentes de protección u otros, serán usados en función al riesgo de la actividad que realiza el personal,

	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p align="center">Página 32 de 59</p>		
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		

ello determinará la frecuencia de cambio y desecho. Siendo las medidas para el acopio las siguientes:

Sensibilizar a los trabajadores mediante material gráfico el uso y desecho correcto de los EPP.

- Desechar los EPPs usados en los lugares de acopio identificados por la Municipalidad Distrital de Miraflores, a través de la Gerencia de Gestión Ambiental; estos contendrán un tacho y bolsa de color rojo el cual corresponde al tipo de desecho contaminado.
- Realizar la eliminación de este material a través del protocolo de eliminación de residuos biológicos y/o contaminados, la cual cumplirá con los estándares de bioseguridad necesarios, este procedimiento estará a cargo del personal designado por la Gerencia de Gestión Ambiental.

### 5.8. Medidas para las Mujeres Gestantes

En el caso se tenga dentro de las trabajadoras mujeres en estado de gestación, no se diferirá el descanso pre natal correspondiente, por la posibilidad de que se presenten mayores complicaciones en este periodo. Las mujeres gestantes y mujeres que dan lactancia materna de ser el caso, realizarán trabajo remoto, de no ser posible, no serán ubicadas en áreas de exposición al público.

### 6) Medidas de Protección Personal

La Municipalidad Distrital de Miraflores, asegura la disponibilidad de los equipos de protección personal correspondiente según el tipo de riesgo laboral, además la Unidad de Gestión del Talento Humano, implementará y ejecutará las medidas correspondientes como capacitaciones, carteles informativos u otros, asegurando que el trabajador cuente con el



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 33 de 59

conocimiento para el uso correcto de las mismas, siendo obligatorio su uso durante toda la jornada laboral.

Adicional a ello, una vez reincorporado el trabajador, deberá tomar en cuenta los pasos a seguir respecto a la entrada y permanencia en el centro laboral tales como:

1. El ingreso al centro de labores es con mascarilla de manera obligatoria.
2. Medición aleatoria de temperatura a los trabajadores, la cual se realizará empleado termómetros digitales de medición de temperatura a los trabajadores.
3. Deberá proceder con la desinfección y posterior lavado de manos con jabón líquido y alcohol en gel.

Los trabajadores de mediano riesgo deben cumplir con el mínimo estándar de mascarillas quirúrgicas (descartable) o de lo contrario la combinación de mascarillas comunitarias con caretas o protectores faciales. Los trabajadores de bajo riesgo deben utilizar mascarillas comunitarias como mínimo estándar de protección, las cuales pueden ser reutilizables y lavables; para lo cual la Entidad, brindara al menos tres (3) unidades para poder cambiarlas y lavarlas diariamente.

El mal uso y/o disposición a favor de terceros de los equipos de protección personal entregados origina las responsabilidades administrativas y penales a que hubiera lugar. (Ver

**ANEXO 5)**

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 34 de 59

### 7) Vigilancia permanente de comorbilidades relacionadas al trabajo en el contexto COVID-19

Durante el Estado de Emergencia Sanitaria Nacional, el personal médico o de salud designado por la Municipalidad Distrital de Miraflores, realizará la vigilancia de la salud de los trabajadores de manera permanente considerando lo siguiente:

- Vigilar la salud de los trabajadores tanto de los que asisten al centro de trabajo como a aquellos que realizan trabajo remoto.
- Control de la temperatura corporal de los trabajadores al momento de ingresar y al finalizar la jornada laboral con la aprobación del personal de salud que realiza la vigilancia de la salud de los trabajadores, no es necesario el registro unitario de la temperatura, salvo en casos sospechosos.
- Indicar la evaluación médica de síntomas COVID-19, a todo trabajador que presente temperatura mayor a 38°C, o con síntomas respiratorios, determinándolo caso sospechoso. En este caso se dispondrá que el servidor acuda inmediatamente al centro de salud donde se atiende regularmente. debiendo retornar a su domicilio para el aislamiento domiciliario
- Asegurar que el trabajador determinado como caso sospechoso en todo momento use su mascarilla, debiendo comunicar inmediatamente a su Jefe/a Inmediato Superior y al Jefe de la Unidad de Talento Humano, la sospecha de la posibilidad de contagio; debiendo seguir todos los protocolos determinados por el MINSA.
- Mantener comunicación con el contacto de emergencia del trabajador a quien se le indicará que deberá acompañarlo al

	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
		<p align="center">Versión actualizada</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="center">Página 35 de 59</p>

establecimiento de salud donde se está dirigiendo, tomando todas las medidas de seguridad necesarias.

- En caso de que el trabajador no pueda movilizarse por sus propios medios, la Municipalidad Distrital de Miraflores lo aislará en un área específica y procederá a comunicarse con la entidad de Salud para coordinar su traslado con las debidas precauciones.
- El Jefe de la Unidad de Gestión de Talento Humano, evaluará las acciones pertinentes para indicar a los trabajadores de ser necesario el fin de la jornada laboral del día, hasta determinar las acciones a seguir.
- El retorno del trabajador al centro de trabajo puede darse una vez que se tenga confirmación de diagnóstico en el que se indique el estado de negativo.
- En caso de resultado positivo a COVID-19, el trabajador dejará de asistir al centro de labores siguiendo los protocolos establecidos por el MINSA.
- La Municipalidad realizará las coordinaciones para que los trabajadores que han sido expuestos al personal con diagnóstico confirmado de contagio pasen por la prueba de descarte en el centro médico correspondiente; debiendo a su vez coordinar el seguimiento respectivo a través del MINSA; precisando que el cumplimiento de lo dispuesto se sujetara a la disponibilidad de las pruebas serológicas o moleculares de la entidad competente.
- Como medidas preventivas y sanitarias en el área del trabajador afectado, se dispondrá el cierre del área por el plazo de un día calendario, luego de tomar conocimiento del caso, para su desinfección; de ser necesario se tomarán otras medidas conforme a los lineamientos que establezca los protocolos del MINSA.

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 36 de 59

- Durante la Emergencia Sanitaria y para garantizar la vigilancia epidemiológica del trabajador en el contexto de la COVID-19, en caso la Municipalidad Distrital de Miraflores, conforme a sus condiciones presupuestales, realice el tamizaje para COVID-19 de sus trabajadores con insumos directamente adquiridos, según disponibilidad presupuestal, procedera a notificar inmediatamente al ~~área competente de la DIRIS/DISA/DIRESAS/GERESA~~ según corresponda, a efecto de que todos los casos sean notificados mediante el SISCOVID y al Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades.
- En relación a la a la vigilancia de exposición a otros 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, a través del Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Municipalidad, se establecerán medidas preventivas y correctivas conforme se presenten en el centro laboral.

#### **XI. PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA EL REGRESO Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO.**

A continuación, se detallan los procedimientos que serán considerados para el regreso y reincorporación al trabajo en la Municipalidad Distrital de Miraflores.



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
Página 37 de 59		

### 1. Proceso para el regreso y reincorporación al trabajo

Para el regreso al trabajo, el cual contempla la incorporación a trabajo presencial de servidores después del aislamiento social obligatorio, se detalla que este se realizará siguiendo el siguiente proceso:

- Otorgar a todos los trabajadores sin distinción el formato de declaración jurada para el levantamiento de información de servidores en grupo de riesgo COVID-19. **(Ver ANEXO 2)**.
- En caso el trabajador declare pertenecer al grupo con factor de riesgo para COVID-19, deberá permanecer en cuarentena hasta el término de la emergencia nacional, así mismo el trabajador deberá acordar de forma expresa con la Municipalidad Distrital de Miraflores a través de la Unidad de Gestión del Talento Humano el mecanismo de recuperación de horas.
- En caso el trabajador que pertenezca al grupo con factor de riesgo para COVID-19 y desee por voluntad propia continuar laborando, deberá seguir el procedimiento y los lineamientos descritos en el documento denominado “Declaración Jurada” a que se refiere el numeral 8.3 del artículo 8° del D.S. N° 083-2020-PCM; siguiendo las disposiciones que emita el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
- El personal médico designado sistematizará la información para compartirla con los gerentes responsables de cada dependencia de la Municipalidad Distrital de Miraflores dando a conocer la situación de los trabajadores.
- El personal médico designado realizará el tamizaje y la aplicación de la Ficha de Sintomatología COVID-19 para el regreso al

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 38 de 59

trabajo, al personal que realizará trabajo de manera presencial en la entidad.

- El personal de la Municipalidad Distrital de Miraflores podrá pasar por la aplicación de pruebas serológicas o molecular para COVID-19, según normas del Ministerio de Salud, este procedimiento se realizará a los trabajadores que regresan o se reincorporan a puestos de trabajo con bajo y mediano riesgo; la aplicación de los despistajes es potestativo y se harán únicamente bajo la indicación del profesional de salud. La periodicidad de la aplicación y el cumplimiento estará supeditado al acceso de compra en el mercado según disponibilidad presupuestal de la Entidad, debiendo priorizarse el presupuesto necesario por urgencia y a las coordinaciones que se efectúen con EsSALUD y la Gerencia Regional de Salud para la dotación gratuita de las mismas.

## 2. Proceso para la reincorporación de trabajadores diagnosticados con Covid19.

Para la reincorporación al trabajo, el cual contempla el regreso presencial de servidores se establece el proceso de reincorporación al trabajo orientado a los trabajadores que cuenten con alta epidemiológica de la COVID-19 emitido por el Ministerio de Salud, IAFAS, EPS, médico tratante o médico ocupacional luego de haber tenido un diagnóstico positivo o haber sido contacto de un caso positivo y cumplido el aislamiento respectivo.

Se van a presentar las siguientes situaciones que deberá ser evaluada por el profesional de Salud, previo al reinicio de sus labores:

- En el caso de pacientes asintomáticos con diagnóstico confirmado de la COVID-19, el alta epidemiológica se dará 07 días después de la prueba

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 39 de 59

serológica de laboratorio que confirmo el diagnóstico, sin necesidad de repetir la prueba.

- En el caso de pacientes asintomáticos con diagnóstico confirmado de la COVID-19, el alta epidemiológica se dará 14 días después de la prueba molecular positiva, sin necesidad de repetir la prueba.
- En el caso de pacientes con diagnóstico confirmado de la COVID-19 que presenten síntomas, el alta se dará 14 días después del inicio de síntomas se debe tener en cuenta que este periodo puede extenderse según criterio del médico tratante, el paciente deberá estar asintomático al menos tres días.
- En el caso de pacientes moderados o graves (hospitalizados), con diagnóstico confirmado de la COVID-19, el alta lo establece el médico tratante, su reincorporación se realizará de acuerdo a la evaluación realizada por el área de Seguridad y Salud en el trabajo de acuerdo a las normas vigentes.
- Para los casos sospechosos, el alta ocurre 14 días después del inicio de síntomas y en contactos cercanos el alta ocurre 14 días desde el primer día de contacto con el caso confirmado.

Cabe precisar que la Entidad, en el marco del Decreto Legislativo N° 1505, podrá establecer medidas temporales excepcionales en materia de Gestión de Recursos Humanos, que resulten necesarias para asegurar que el retorno de los/as servidores/as de la Municipalidad Distrital de Miraflores se desarrolle en condiciones de seguridad, garantizando su derecho a la salud y respeto de sus derechos laborales.

### 3. Revisión y reforzamiento a trabajadores en procedimientos de trabajo con riesgo crítico en puestos de trabajo

Esta actividad está orientada aquellos puestos con funciones que impliquen una probabilidad elevada de generar una causa directa de daño a la salud



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
Página 40 de 59		

del trabajador, como consecuencia de haber dejado de laborar durante el periodo de aislamiento social obligatorio (cuarentena), el empleador deberá brindar la revisión, actualización o reforzamiento de los procedimientos técnicos que realizaba el trabajador antes de la cuarentena; esta actividad puede ser presencial o virtual según corresponda, reforzando la capacitación en el uso de los equipos y/o herramientas peligrosas que utiliza para realizar su trabajo. Esta medida sólo es aplicable para los trabajadores con dichas características que se encuentran en el proceso de regreso y reincorporación al trabajo.

#### 4. Proceso para el regreso o reincorporación al trabajo de trabajadores con factores de riesgo para COVID-19

Para la reanudación del trabajo presencial de los trabajadores integrantes de los grupos de riesgo se toma en consideración lo siguiente:

- La información clínica (antecedentes y/o informes médicos o data medica) debe ser valorada por el medico a cargo de la vigilancia de la salud de los trabajadores para precisar el estado de salud y riesgo laboral individual de cada trabajador, a fin de determinar la modalidad de trabajo (remoto, semipresencial o presencial), de los trabajadores con factores.
- Las personas en grupos de riesgo son las que presentan características asociadas a mayor riesgo de complicaciones por COVID-19:
  - Personas mayores de sesenta y cinco (65)



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 41 de 59

- Hipertensión refractaria
  - Enfermedades cardiovasculares graves
  - Cáncer
  - Diabetes mellitus
  - Obesidad con IMC de 40 a más.
- 
- Asma moderada o grave
  - Enfermedad pulmonar crónica
  - Insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis
  - Enfermedad o tratamiento inmunosupresor
  - Otras que establezca la Autoridad Nacional Sanitaria.

En el caso de las personas en grupos de riesgo que laboran, se prioriza su prestación de servicios bajo la modalidad de trabajo remoto. En caso deseen concurrir a trabajar o prestar servicios en las actividades autorizadas, los trabajadores pueden suscribir una declaración jurada de asunción de responsabilidad voluntaria, conforme a los lineamientos procedimentales emitidos por el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. En ningún caso, se puede ejercer algún tipo de coacción para la firma de este documento, lo que incluye, pero no limita, supeditar la firma respectiva a que se mantenga el vínculo laboral o la prestación de servicios.

En el caso de trabajadores que se encuentren en estado de gestación y presenten alguna interurrencia en el embarazo, el medico ocupacional determina si puede permanecer o no en el trabajo. Debiendo cautelar la salud de la trabajadora y de la culminación satisfactoria de su embarazo.

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
Página 42 de 59		

Aquellos trabajadores con factores de riesgo que hayan superado la enfermedad COVID-19 y deseen reanudar sus actividades podrán hacerlo aplicando todas las medidas de protección y de higiene descritas en el presente plan, siempre y cuando el medico a cargo lo apruebe.

### 5. Del Trabajo Remoto:

Los Jefes inmediatos deberán evaluar e implementar el trabajo remoto como primera opción a fin de reducir el aforo de los trabajadores en cada oficina o unidad orgánica, priorizando los grupos de riesgo.

La modalidad de trabajo debe estar determinada por factores como los que se presentan a continuación:

- Identificación de los trabajadores considerados dentro del Grupo de Riesgo (**ANEXO 2**), de acuerdo con la Resolución Ministerial N° 193-2020-MINSA y sus modificatorias, así como la Resolución Ministerial N° 448-2020-MINSA y sus modificatorias.
- Características de los bienes y servicios que brinda y de las actividades críticas para el funcionamiento de la Municipalidad Distrital de Miraflores, determinando cuáles deben brindarse indefectiblemente de manera presencial.
- El aforo máximo permitido para los locales de la entidad, de acuerdo con los estándares de distanciamiento establecidos por el Ministerio de Salud y otras recomendaciones consideradas en el presente Plan.
- El riesgo del personal de contraer COVID-19.

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 43 de 59

A efecto de determinar la distribución del personal por parte de la Unidad de Gestión del Talento Humano, según modalidad de trabajo, se deberá tener en cuenta lo siguiente:

**a) Registro de la distribución del personal según modalidad de trabajo:**

Las Gerencias, Jefaturas y/o Unidades deberán remitir la información a la Unidad de Gestión del Talento Humano, sobre cuál es la modalidad de trabajo que le resulta aplicable al personal que tiene a su cargo. Para ello, se deberá considerar las siguientes modalidades:

- i. **Trabajo presencial:** implica la asistencia física del/la servidor/a durante la jornada de trabajo.
  - ii. **Trabajo remoto:** es la prestación de servicios sujeto a subordinación, con la presencia física del trabajador en su domicilio o lugar de aislamiento domiciliario. Aplica obligatoriamente al servidor que pertenece a los grupos de riesgo identificados por el Ministerio de Salud, evitando su presencia en las instalaciones de la Municipalidad, así como a los servidores que la entidad establezca pueden realizar su labor desde casa o lugar de aislamiento.
  - iii. **Trabajo en modalidades mixtas:** implica la combinación de trabajo presencial, el trabajo remoto, y/o licencia con goce de haber compensable, alternando las modalidades en atención a las necesidades de la entidad.
- b) La Municipalidad Distrital de Miraflores, con la finalidad de prevenir el contagio del COVID-19, priorizara el desarrollo del trabajo remoto.
- c) Cada Jefe inmediato se encargará de supervisar la ejecución de las labores encomendadas a los servidores civiles a su cargo mientras

	<p align="center"><b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b></p>	<p align="center">"Año de la Universalización de la Salud"</p>
<p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</p>		<p align="center">Versión actualizada</p>
		<p align="center">Página 44 de 59</p>

dure el periodo de Trabajo Remoto. Por su parte, los servidores que realicen Trabajo Remoto, deben estar disponibles durante la jornada de trabajo para las coordinaciones laborales necesarias.

- d) **Recojo de documentos y/o materiales para personal que realiza trabajo remoto:** Los trabajadores que requieran recoger documentos y/o material de las instalaciones de la Municipalidad Distrital de Miraflores, la fecha y horarios deberán ser determinados por los jefes inmediatos y deberán ser comunicados a la Unidad de Gestión del Talento Humano. A fin de evitar la aglomeración de personas y aplicar las medidas de seguridad determinadas en el presente Plan para la vigilancia, prevención y control de COVID-19 en el trabajo. Así mismo, si esta necesidad se presenta en personal que es parte del grupo de riesgo, la Municipalidad deberá implementar medidas que conlleven a evitar que este abandone su domicilio o lugar de aislamiento social, facilitando la entrega de documentos o materiales en el domicilio del trabajador.
- e) **Definición del personal a los que no se aplicará alguna de las modalidades de trabajo durante la emergencia sanitaria:** Sera responsabilidad de las Gerencias, Jefaturas y/o Unidades, informar a la Unidad de Gestión del Talento Humano qué trabajador se encuentra o se encontrará bajo licencia con goce de haber sujeta a compensación posterior, sea debido a las características de sus funciones u otras condiciones propias del trabajador que no permitan que este realice trabajo presencial, remoto o bajo modalidades mixtas. Siendo esta condición comunicada por la Unidad de Gestión de Talento Humano al Trabajador.
- La Unidad de Gestión del Talento Humano, comunicará a las Gerencias, Jefaturas y/o Unidades, que en el caso de que un trabajador sea considerado dentro del grupo de riesgo, este deberá



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 45 de 59

realizar trabajo remoto. Y, si este no fuera compatible con sus funciones, se podrá optar por la licencia con goce de haber sujeta a compensación posterior o se opte por otro medio compensatorio como: el goce de vacaciones pendientes o adelanto de las vacaciones que se realiza a solicitud del trabajador previo acuerdo del jefe inmediato.

**f) Respecto de la Cooperación laboral entre entidades públicas:**

La Municipalidad Distrital de Miraflores tomará como una alternativa adicional para los trabajadores que se encuentran bajo licencia con goce de haber sujeta a compensación posterior la cooperación laboral entre entidades públicas regulado por el Decreto Legislativo N° 1456.

En virtud de lo antes señalado, la Unidad de Gestión del Talento Humano, deberá llevar un “Registro de la Distribución del personal durante el Estado de Emergencia Sanitaria”, el cual deberá ser actualizado según la necesidad del servicio o actividad a realizar, conforme al siguiente detalle:

REGISTRO DE LA DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA SANITARIA							
Órgano y/o Unidad orgánica	Nombre de Jefe Directo	Nombre del/la Servidor/a	Puesto del/la Servidor/a	Modalidad de Trabajo	Detalle (en caso sea modalidad mixta)	Medio a través del que se comunicó al/la servidor/a la modalidad establecida	Periodo considerado



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 46 de 59

## XII. RESPONSABILIDADES DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN

En base al contenido del presente plan, se detallan las siguientes responsabilidades que deberán ejecutarse para su cumplimiento:

ACCIÓN	RESPONSABILIDAD	RESPONSABLE
<b>Adquisiciones</b>	<p>Programar y dirigir las actividades del sistema de abastecimiento de bienes y servicios que se requieran para la implementación y cumplimiento del plan.</p> <p>Proveer oportunamente la adquisición de bienes y servicios esenciales para el cumplimiento del plan en coordinación con las unidades orgánicas competentes</p>	Unidad de Logística Servicios Generales y Control Patrimonial

	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 47 de 59

<b>Prevención</b>	Aplicación de los procedimientos obligatorios establecidos en el Plan de vigilancia prevención y control del COVID -19.  Promover una cultura de prevención frente al riesgo de contagio del COVID -19 en el centro laboral.	Unidad de Gestión del Talento Humano.  Gerencia de Gestión Ambiental.
<b>Monitoreo</b>	Vigilar, seguir y observar la ejecución y cumplimiento de los procedimientos consignados en el Plan.	Unidad de Gestión del Talento Humano.
<b>Control</b>	Medir la variable de ejecución del Plan a través del cumplimiento de los objetivos.	Gerencia Municipal.



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 48 de 59

### ANEXO 1: Nómina de Trabajadores

N°	Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombres	Régimen	Tipo Documento	Numero Documento	Modalidad de Trabajo (Presencial/ Teletrabajo/ Trabajo Remoto)	Factor de Riesgo (Comorbilidad SI/NO)	Puesto de Trabajo	Nivel de Riesgo	Reinicio Actividades (Reingreso/Reincorporación)	Fecha de Reinicio de Actividades



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	"Año de la Universalización de la Salud"
		Versión actualizada
		Página 49 de 59

## ANEXO 2 : Formato para levantamiento de información de servidores en el Grupo de Riesgo - COVID 19

### DECLARACIÓN JURADA DE PERTENECER A GRUPO DE FACTOR DE RIESGO POR PROPAGACIÓN DEL COVID 19

Yo..... identificado(a) con Documento Nacional de Identidad N° ..... , domiciliado en .....adscrito a la (lugar donde trabaja) ..... del régimen laboral(728,1057,276)..... ocupando el cargo de.....cuyas funciones las desarrollo en(indicar la sede de trabajo)....., bajo el irrestricto respeto del derecho a la intimidad que la ley me confiere y con carácter de confidencialidad, declaro ante usted las siguientes respuestas:

¿Usted se encuentra en alguno(s) de los siguientes factores de riesgo?

FACTOR DE RIESGO	MARCAR
Edad mayor de 65 años	
Hipertensión arterial no controlada	
Enfermedades cardiovasculares graves	
Cáncer	
Diabetes Mellitus	
Obesidad con IMC de 40 a más	
Asma moderado o grave	
Enfermedad pulmonar crónica	
Insuficiencia renal crónica con hemodiálisis	
Enfermedad o tratamiento inmunosupresor	
Gestante	
NINGUNO	

En el caso que se encuentre incurso en alguna de las enfermedades que se indica en el cuadro anterior, indicar la medicación que se encuentra recibiendo.

¿Estaría usted de acuerdo en desarrollar trabajo remoto para evitar en poner en riesgo su salud?  
NO ( ) SI ( )

Todos los datos expresados en el presente documento constituyen declaración jurada de mi parte, aceptando las responsabilidades que puedan derivarse si algún dato declarado es falso.

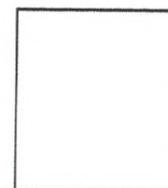
Asimismo, autorizo a mi empleador, el uso confidencial de la información brindada, solo y exclusivamente para los fines de salvaguardar la salud y bienestar de los trabajadores que pudieran encontrarse dentro de los grupos de riesgos establecidos por la norma.

Arequipa, ..... de ..... del 20.....

Nombres y Apellidos: .....

D.N.I. N°.....

Firma: .....



Huella digital

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 50 de 59

### ANEXO 3 Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso al trabajo

Ficha de sintomatología COVID-19 para el regreso al trabajo

#### Declaración Jurada

He recibido explicación del objetivo de esta evaluación y me comprometo a responder con la verdad.

Entidad Pública: \_\_\_\_\_ Ruc: \_\_\_\_\_

Órgano: \_\_\_\_\_ Unidad orgánica: \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

En los últimos 14 días calendario he tenido alguno de los síntomas siguientes:

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. Está tomando alguna medicación

Detallar cuál o cuáles:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

	Sí	No
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Todos los datos expresados en esta ficha constituyen una declaración jurada de mi parte. He sido informado que, de omitir o falsear información, puedo perjudicar la salud de mis compañeros y la mía propia, lo cual constituye una falta grave a la salud pública, asumo sus consecuencias.

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 51 de 59

### ANEXO 4: Correcto Lavado de Manos

 <b>Municipalidad  Distrital de  Miraflores</b>	<b>PASOS PARA UN CORRECTO LAVADO DE  MANOS</b>	

- 

**1** Humedezca las manos con agua y aplique jabón
- 

**2** Frote sus manos de palma a palma
- 

**3** Frote con la yema de los dedos de la mano derecha para con la mano izquierda y viceversa
- 

**4** Frótese las manos entre sí, entrelazando los dedos
- 

**5** Sostenga el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.
- 

**6** Frote las muñecas de ambas manos
- 

**7** Enjuáguese las manos con agua
- 

**8** Sequelas con una toalla desechable
- 

**9** Sus manos ahora están limpias

	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Versión actualizada
		Página 52 de 59

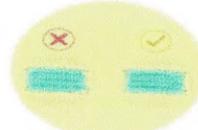
## ANEXO 5: Correcto uso de Mascarilla

### CORRECTA POSICIÓN DE LA MASCARILLA

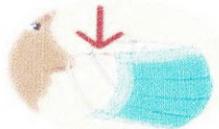
Antes de colocarse la mascarilla descartable debe considerar lo siguiente:



1. Lavar las manos con agua y con jabón por al menos 20 segundos.



2. Revisar la mascarilla descartable para ver si se encuentra en buenas condiciones (sin agujeros, fisuras u otros daños en la superficie). Si la mascarilla parece estar dañada, NO LA USE, reemplázela con una nueva.



3. Recuerde que nada debe interponerse entre su cara y la mascarilla, incluyendo el cabello, pelo facial, joyas, ropa, entre otros.



4. Si utilizas anteojos, retíratelos antes de ponerte la mascarilla.

### ¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE LA MASCARILLA?



PROTÉGETE  
DEL CORONAVIRUS

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.





PERU Ministerio de Salud

EL PERÚ PRIMERO



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 54 de 59

### ANEXO 7: LISTA DE CHEQUEO DE VIGILANCIA

ELEMENTO	CUMPLE (SI/NO)	DETALLES/PENDIENTES/ POR MEJORAR.
Limpieza del centro de Labores(DOCUMENTO- MDM-SGSST-F-13)		
Desinfección del Centro de Labores(DOCUMENTO- MDM-SGSST-F-13)		
Se evalúa la condición de salud de todos los trabajadores periódicamente		
1. Toma de Temperatura diaria en forma aleatoria		
2. Ficha de Sintomatología del COVID-19		
3. Aplicación de pruebas serológicas cuando lo ameriten		
<b>CASOS SOSPECHOSOS</b>		
Aplicación de la Ficha epidemiológica del COVID-19 establecida por el MINSA a todos los casos sospechosos en trabajadores de bajo riesgo		
Identificación de contactos en casos sospechosos		
Se comunica a la autoridad de salud de su jurisdicción o EPS para el seguimiento de casos correspondiente		
Se realiza seguimiento Clínico a distancia diariamente al trabajador identificado como sospechoso.		
<b>MEDIDAS DE HIGIENE</b>		
Se aseguran los puntos de lavado de manos con agua potable, jabón líquido o jabón desinfectante y papel toalla.		
Se aseguran puntos de alcohol para la desinfección de manos.		
Se ubica un punto de lavado o de dispensador de alcohol en el ingreso del centro de trabajo		



	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES		Página 55 de 59

Los trabajadores proceden al lavado de manos previo al inicio de sus actividades laborales.		
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,		
<b>SENSIBILIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO EN EL CENTRO DE TRABAJO</b>		
Se difunde información sobre el coronavirus y medios de protección laboral en lugares visibles.		
Se difunde la importancia del lavado de manos, toser o estornudar cubriéndose la boca con la flexura del codo, no tocarse el rostro , entre otras prácticas de higiene.		
Todos los trabajadores utilizan mascarilla de acuerdo al nivel de riesgo del puesto de trabajo		
Se facilitan medios para responder las inquietudes de los trabajadores respecto al COVID-19		
<b>MEDIDAS PREVENTIVAS</b>		
Ambientes adecuadamente ventilados		
Se cumple con el distanciamiento social de 1 metro entre trabajadores, además del uso permanente de protector respiratorio, mascarilla quirúrgica o comunitaria según corresponda.		
Existen medidas de protección a los trabajadores en puestos de atención al cliente mediante el empleo de barreras físicas		
Se evita las conglomeraciones durante el ingreso y la salida del centro de trabajo.		
Se establecen puntos estratégicos para el acopio y entrega de EPP		
Se entrega EPP de acuerdo al riesgo del puesto de trabajo		
El trabajador utiliza correctamente susEPPs		
Medidas Preventivas Colectivas (Ejemplo; talleres Online,		

 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 56 de 59

psicológicos apoyo emocional, difusión de información sobre el COVID 19.		
<b>VIGILANCIA DE LA SALUD DEL TRABAJADOR</b>		
Se controla la temperatura corporal de cada trabajador.		
Se indica evaluación médica de síntomas a todo trabajador que presente Temperatura corporal mayor a 38°C		
Se consideran medidas de salud mental(especificar)		
Se registra en el SICOVID a todos los trabajadores que pasen por una prueba del COVID 19		
Se le otorga aislamiento domiciliario cubierto por descanso medico por un tiempo no menor a 14 días a aquellos trabajadores diagnosticados con el COVID -19.		
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 del COVID -19, cumplen cuarentena		
Esta lista de chequeo es una guía con los componentes mínimos que se deben considerar. Las entidades públicas, empresas públicas y privadas, entre otras, pueden agregar los elementos que consideren necesarios para el uso adecuado de la herramienta.		



 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MIRAFLORES	<b>PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE  COVID-19 EN EL TRABAJO DE LA MUNICIPALIDAD  DISTRITAL DE MIRAFLORES</b>	“Año de la Universalización de la Salud”
		Versión actualizada
		Página 57 de 59

## ANEXO 8: Recomendaciones Ergonómicas y pausas activas

### TIPS de Ergonomía

Sigue estos consejos para mantener buenas prácticas de salud en el trabajo. Así evitarás dolores:



**1 Cabeza y cuello.** Manténlos en posición recta. *Relaja los hombros.*

**2 Espalda.** Manténla a 90 grados o un poco más y siempre apoyada sobre el respaldo de la silla.

**3 Piernas.** Deja un espacio entre el borde del asiento y las piernas.

**4 Pies.** Deben estar pegados al suelo.



**5 Pantalla clara.** Ubica la mesa y la pantalla de modo que evites deslumbramientos o reflejos sobre la pantalla.

**6 Monitor.** Procura tener el borde superior del monitor al nivel de los ojos, nunca por encima.

**7 Muñeca recta.** Tenla recta y mueve el antebrazo, muñeca y mano juntos o en bloque.

**8 Espacio.** Ten suficiente espacio para que coloques todos los documentos que necesites.

**9 Espacio debajo.** Mantén suficiente espacio debajo de la mesa para permitir el movimiento de tus piernas.

**Me siento mal,  
¡Pues siéntate bien!**

### Pausa activa

Por cada 45 minutos de trabajo frente a la computadora debes parar y realizar una pausa activa. Te invitamos a realizar estos estiramientos:



### ¡Párate y Estírate!

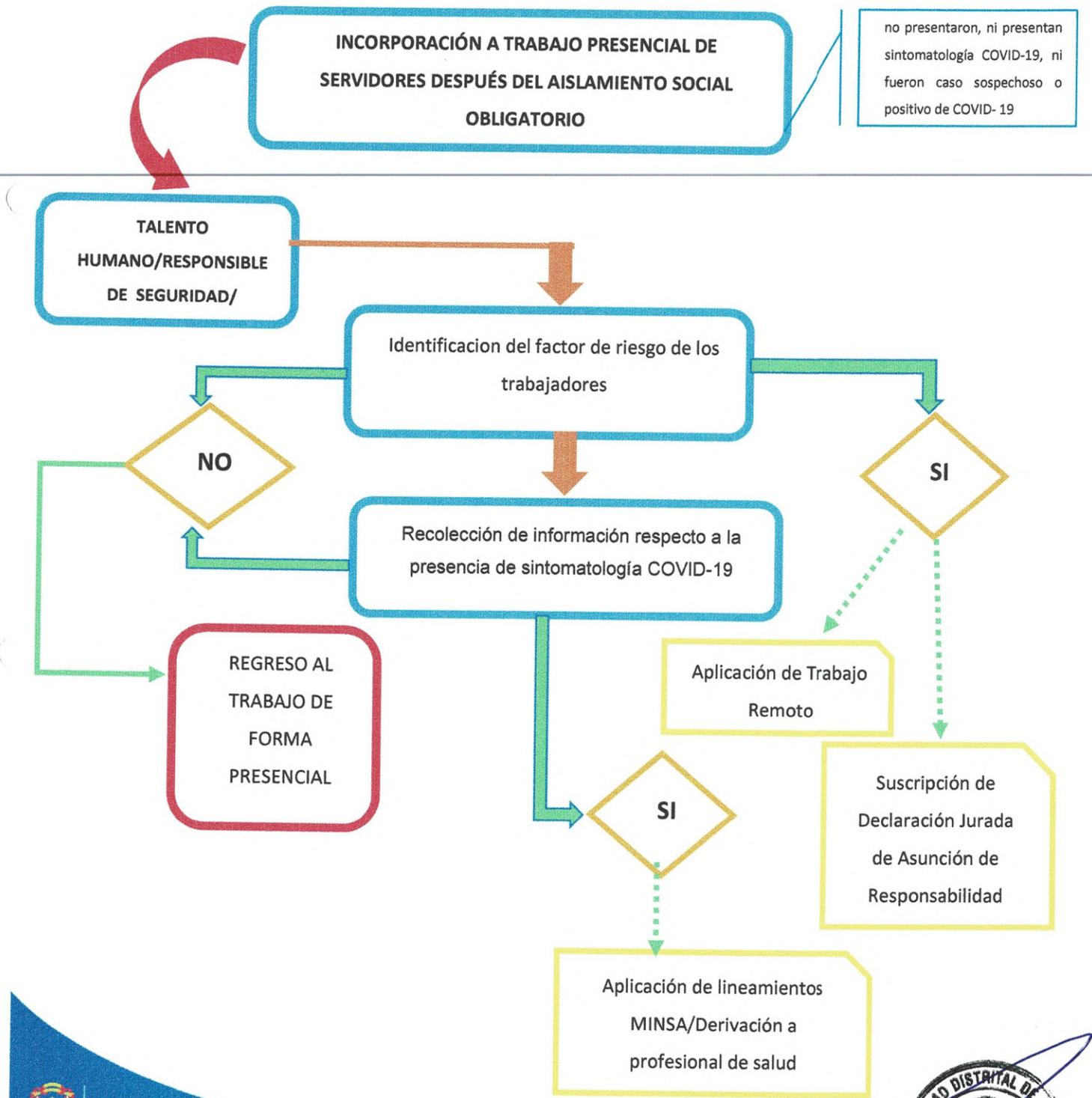
- 1 Estírate** manteniendo una tensión suave sin sentir dolor.
- 2 Mantén** la posición entre 5 y 10 segundos.
- 3 Reconoce** y siente el músculo que se estira.
- 4 Respira** lentamente por la nariz y suelta el aire por la boca.

- Repite entre 5 y 10 veces -

**ANEXO 9: Flujograma del Proceso de Regreso al Trabajo del Personal de la Municipalidad  
Distrital de Miraflores**

**INCORPORACIÓN A TRABAJO PRESENCIAL DE  
SERVIDORES DESPUÉS DEL AISLAMIENTO SOCIAL  
OBLIGATORIO**

no presentaron, ni presentan  
síntomatología COVID-19, ni  
fueron caso sospechoso o  
positivo de COVID- 19



**ANEXO 10: Flujograma del Proceso de Reincorporación al Trabajo del Personal de la  
Municipalidad Distrital de Miraflores**

