



Organización
Internacional
del Trabajo



JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS

Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar





Organización
Internacional
del Trabajo



JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS

Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar



Copyright © Organización Internacional del Trabajo, 2020

Primera edición 2020

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derechos de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de las publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y Licencias) Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a rights@ilo.org las cuales serán bien recibidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les haya expedido con ese fin. En www.ifrro.org puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Organización Internacional del Trabajo, "Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar"

Oficina de País de la OIT para México y Cuba, México, 2020. 31 pp.

ISBN: 9789220327982 (impreso)

9789220327999 (web PDF)

Este documento ha sido elaborado por un equipo conformado por Helmut Schwarzer, Especialista en Protección Social y Desarrollo Económico para México, Cuba, América Central, Panamá, Haití y Rep. Dominicana, Ricardo Irra, Coordinador del proyecto interagencial *Cerrando brechas: protección social para las mujeres en México*, en la oficina de la OIT para México y Cuba, y Rodolfo Arias, consultor externo de la oficina de la OIT para México y Cuba.

La elaboración y publicación de esta guía ha sido posible gracias al financiamiento del Fondo Conjunto de las Naciones Unidas para los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Más información en: ilo.org/publns o escríbanos a: mexico@ilo.org

Coordinación editorial y de diseño: Yair Cañedo

Ilustración: Ismael Vázquez

Revisión y corrección de estilo: Gisela Galicia y María Inés Martínez

Impresión:

Impreso en México

Prefacio

En la estrategia de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la protección de la salud y seguridad de las y los trabajadores en el lugar de trabajo es una dimensión fundamental en el esfuerzo contra la COVID-19, donde las medidas y comportamientos que eliminen o disminuyan el riesgo de contagio son esenciales, además de las medidas de protección individual.

De igual forma, las normas internacionales de la OIT conciben a la salud y seguridad en el trabajo como una responsabilidad compartida entre la persona empleadora y la trabajadora, teniendo la primera la obligación de proveer un ambiente de trabajo saludable y seguro, debiendo eliminar riesgos, así como de capacitar y brindar informaciones y herramientas que eviten accidentes y enfermedades. A la persona trabajadora, por su parte, le corresponde seguir las orientaciones, usar los equipamientos y tomar todas las acciones necesarias para evitar los riesgos laborales.

Sin embargo, el trabajo del hogar remunerado ocurre en espacios privados difíciles de vigilar, donde las regulaciones laborales en materia de higiene, seguridad y salud ocupacional –incluso en los países que han avanzado en la formalización del trabajo doméstico remunerado– tienen un acceso a veces limitado. Es absolutamente necesario el diálogo y la colaboración entre personas trabajadoras del hogar y empleadoras para la protección de ambas, así como de sus familias. Frente al nuevo riesgo laboral que es el contagio de la COVID-19 en el espacio de trabajo, así como durante los traslados hacia y desde él, se requiere amplio respeto a nuevas reglas de salud y seguridad en el trabajo. Igualmente, jamás fue más evidente la necesidad de garantizar el derecho de acceso de las trabajadoras (y de los empleadores) a la protección social y a servicios de salud, por lo que es urgente el registro de las personas trabajadoras remunerados del hogar en la seguridad social.

La OIT, a través de la Oficina para México y Cuba, presenta esta guía, que tiene como propósito propiciar orientaciones tanto a las personas trabajadoras del hogar como a sus empleadores, especialmente en el nuevo contexto COVID-19, para que los espacios laborales del trabajo doméstico remunerado sean más seguros y saludables, particularmente en el contexto de una normalización gradual de actividades. El documento fue preparado sin referirse a algún país específico y puede ser usado en toda América Latina.

Helmut Schwarzer

Especialista en Protección Social y Desarrollo Económico para México,
Cuba, América Central, Panamá, Haití y Rep. Dominicana



Advertencia

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la OIT. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en español. En tal sentido, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a para marcar la inclusión de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.



Agradecimientos

Este guía ha contado con las valiosas aportaciones y comentarios de Carmen Bueno, Especialista principal en Seguridad y Salud en el Trabajo en la oficina de OIT para el Cono Sur; de Claire Hobden, Especialista en Trabajos Vulnerables y Trabajo Doméstico en la sede de OIT en Ginebra; de Elva López, Especialista en Mercados de Trabajo Inclusivos en la oficina de OIT para Argentina; Norma Palacios, Isidra Llanos y María de la Luz Padua, Secretarías Generales Colegiadas del Sindicato Nacional de Trabajadores y Trabajadoras del Hogar de México (SINACTRAHO); Marcelina Bautista Directora General del Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar de México (CACEH) y Fernando Yllanes, Presidente de la Comisión de Seguridad Social de la Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos (CONCAMIN).



Contenido

Introducción	8
Objetivos	9
¿A quién se dirige?	9
Principios	9
Prevención de la exposición y el contagio de la COVID-19	11
Recomendaciones para personas empleadoras	12
Recomendaciones para personas trabajadoras	15
Recomendaciones generales para la seguridad y salud en el trabajo	19
Recomendaciones generales para personas empleadoras	20
Recomendaciones generales para personas trabajadoras	20
Factores de riesgo psicosocial	27
Referencias bibliográficas	30



Introducción

La pandemia originada por la COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en el mundo laboral. En este contexto, uno de los sectores más afectados ha sido el del trabajo del hogar remunerado, en el que se emplean alrededor de 67 millones de personas en el mundo y de las cuales el 75% se encuentra en la informalidad. Por su parte, en América Latina y el Caribe, 9 de cada 10 personas que se dedican al trabajo doméstico son mujeres, y el 77.5% de ellas lo hacen en condiciones informales.

A pesar de la importante contribución que realizan al cuidado de personas y al mantenimiento de los hogares, el 72% de las personas trabajadoras del hogar en el mundo, y el 77% en América Latina y el Caribe, se han enfrentado a la pérdida significativa de sus ingresos o se han quedado sin empleo, agudizándose aún más su situación de pobreza.

Para aquellas personas que continúan trabajando, la situación actual de la pandemia y de la eventual normalización de actividades, ha implicado también la intensificación de sus tareas, la ampliación de horarios de trabajo, y con ello, un incremento del riesgo de exposición tanto a la COVID-19 como a otros padecimientos de salud física y psicosocial relacionados con las actividades que realizan habitualmente.

Por tal motivo, y con el propósito de contribuir a mejorar las condiciones laborales y de seguridad y salud ocupacional de las personas trabajadoras del hogar, se ha considerado necesario desarrollar una guía –dirigida tanto a personas empleadoras como a personas trabajadoras– con orientaciones y recomendaciones para eliminar, prevenir y mitigar los riesgos de exposición a la COVID-19 y otros peligros asociados a las tareas cotidianas del trabajo del hogar durante la pandemia, especialmente en el contexto del retorno a actividades después del distanciamiento social o de la interrupción de relaciones laborales.

Esta guía tiene un carácter orientativo e informativo y no crea nuevas responsabilidades ni sustituye las obligaciones legales existentes en materia de seguridad y salud en el trabajo.



Objetivos

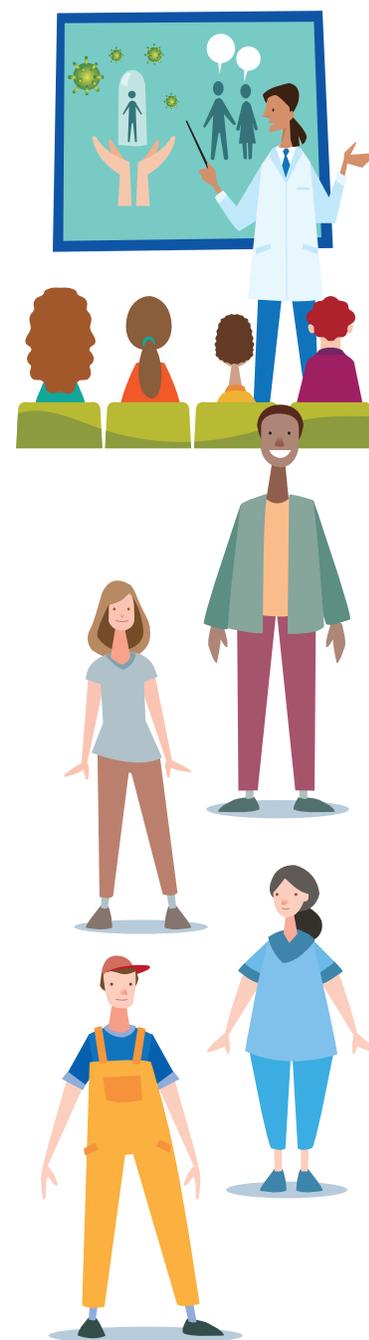
- Orientar a las personas trabajadoras del hogar y a quienes las emplean, sobre medidas preventivas frente al contagio de la COVID-19 y otros riesgos asociados a la pandemia, en el marco del retorno de actividades por el levantamiento progresivo de las restricciones y medidas de confinamiento.
- Promover el diálogo social y la negociación en materia de seguridad y salud en el trabajo entre las personas trabajadoras del hogar y sus empleadoras.
- Incentivar prácticas de trabajo seguras y saludables, tanto en el ámbito físico como en el psicosocial.

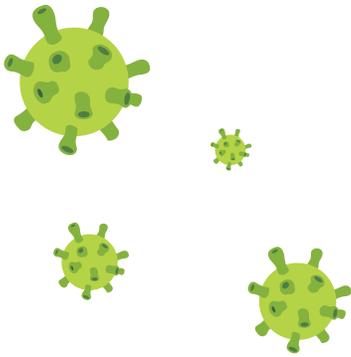
¿A quién se dirige?

- **Personas trabajadoras del hogar:** aquellas que realizan un trabajo doméstico en el marco de una relación laboral y que prestan sus servicios en uno o más hogares, de manera regular y a cambio de una remuneración, relativos a limpieza, preparación de alimentos, lavado de ropa, cuidado de personas o mascotas, y otras actividades propias del hogar, cualquiera que sea su condición de contratación e independientemente de si se encuentran en la formalidad o en la informalidad.
- **Personas empleadoras:** aquellas con quienes las personas trabajadoras mantienen su vínculo laboral y de quienes reciben instrucciones para la ejecución de sus tareas.

Principios

- Las personas empleadoras deben asegurar que las personas trabajadoras del hogar disfruten de un trabajo decente, el cual se caracteriza por ser productivo, por tener un salario digno y por desarrollarse en libertad e igualdad, además de contar con acceso a la seguridad social y estar protegido por las normas laborales aplicables.
- La seguridad y salud en el trabajo es un derecho de las personas trabajadoras y una responsabilidad de las personas empleadoras, quienes, en el contexto de la COVID-19, tienen también la obligación de implementar medidas para eliminar y prevenir el riesgo de transmisión de la enfermedad, así como asegurar a la parte trabajadora un retorno seguro a sus actividades.





- La persona empleadora debe asegurar que, en la medida que sea razonable y factible, se adopten todas las medidas de prevención y protección para reducir al mínimo los riesgos de trabajo.
- Las personas trabajadoras tienen la obligación de cooperar en el cumplimiento de las recomendaciones e indicaciones de las empleadoras o empleadores en lo referente a las medidas de seguridad y salud, incluyendo el autocuidado.
- La seguridad y salud en el trabajo debe considerarse como una inversión fundamental para proteger a las personas trabajadoras, personas empleadoras y sus respectivas familias.

Las orientaciones contenidas en esta guía responden a los principios emanados de las normas internacionales del trabajo, que priorizan las medidas más eficaces relativas a riesgos laborales. Esto significa que en primer lugar se presentan medidas tendientes a la eliminación del riesgo; en segundo lugar, a su reducción a través de controles y, finalmente, se contemplan las medidas de protección personal.



Recomendaciones para prevenir la exposición a la COVID-19



En este apartado se presentan las principales acciones de prevención y mitigación que las personas empleadoras y trabajadoras del hogar deben seguir para evitar la transmisión y contagio de la COVID-19.



Recomendaciones para personas empleadoras

- Mantenga comunicación constante con la persona trabajadora sobre la situación de la pandemia y brinde información clara y oportuna sobre medidas preventivas como el distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos con agua y jabón o el uso de alcohol en gel, el evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y el empleo correcto de equipo de protección personal.
- En caso de que usted o algún otro residente de su hogar presente síntomas de COVID-19 o se confirme su contagio, informe inmediatamente a la persona trabajadora para que no asista a sus labores. **Considere la posibilidad de que la persona trabajadora se ausente con goce de sueldo por el tiempo que dure el riesgo de contagio.**
- Establezca horarios flexibles de entrada y salida para disminuir el riesgo de exposición de la persona trabajadora del hogar en horas pico en los sistemas de transporte público o, en la medida de sus posibilidades, ofrezca el pago de taxi o transportes similares. En caso de que la persona trabajadora preste sus servicios a una misma persona empleadora en diferentes días de la semana y a tiempo parcial, puede ser recomendable agruparlos en días de trabajo completos para reducir los traslados y, por ende, el riesgo de contagio.
- Absténgase de enviar a la persona trabajadora a realizar actividades en lugares concurridos.
- Evite la sobrecarga de tareas, de tal manera que no representen un desgaste para la persona trabajadora.
- Informe a la persona trabajadora sobre los riesgos a la salud que tienen los productos químicos usados (detergentes, ácidos, soda cáustica y otros de uso común) y el peligro que implica mezclarlos. Asegúrese que cuando sean usados, la persona trabajadora pueda hacerlo en lugares y espacios ventilados.



► Recuerde que en el contexto de la pandemia por la COVID-19, es todavía más importante que:

- Registre a la persona trabajadora del hogar en la seguridad social y realice las contribuciones correspondientes, de acuerdo a la legislación aplicable.
- Contribuya con el acceso a los servicios de salud de la persona trabajadora y su familia.
- Usted y su familia estén registrados en la seguridad social.

- Asegúrese de que la persona trabajadora siempre reciba un trato respetuoso –libre de cualquier forma de maltrato o violencia– por parte de usted o de cualquier miembro de su familia. Considere también que los problemas entre los miembros de su familia pueden afectar a la persona trabajadora.
- Brinde las facilidades para que la persona trabajadora tenga tiempo para atender asuntos personales, ya sea para cuidar a un miembro de su familia o por problemas de salud.
- Suministre a la persona trabajadora, sin costo alguno para ella, los elementos de protección (cubrebocas y guantes), para evitar el contagio de la COVID-19, de acuerdo a los lineamientos definidos por las autoridades sanitarias. Solicite a la persona trabajadora no compartir los elementos de protección personal proporcionados.
- Vigile que usted y su familia cumplan con las medidas preventivas como el distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos con agua y jabón, el evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, así como utilizar cubrebocas cuando no se pueda mantener una sana distancia.

► Si la persona trabajadora presenta los siguientes síntomas —los más comunes— relacionados con la COVID-19:

- Fiebre, cansancio, o tos seca
- Dolor de cuerpo, congestión nasal, flujo nasal, dolor de garganta, pérdida del gusto o el olfato o diarrea

Brinde la orientación y el apoyo a la trabajadora en el cumplimiento de los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.

Es fundamental propiciar la comunicación y la confianza con la persona trabajadora del hogar y evitar cualquier forma de discriminación en caso de que esta presente síntomas de la COVID-19, o de cualquier otra enfermedad. De no aplicarse este principio, pueden generarse barreras para informar, por lo que se aumenta la posibilidad de contagios.

En el caso de que se confirme el contagio de la trabajadora, se sugiere a la persona empleadora brindar una licencia remunerada durante el periodo de su recuperación.



► Informe a la persona trabajadora que debe aplicar las siguientes medidas durante el desarrollo de sus actividades:



- Lavar las manos frecuentemente con agua y con jabón o desinfectar con alcohol en gel, especialmente al llegar al domicilio, antes y después de manipular basura, desperdicios o alimentos, así como después de tocar superficies como pasamanos, picaportes, barandas, manipular dinero, llaves, tener contacto con animales, entre otros.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona y saludar sin contacto físico.
- Procurar la ventilación natural mediante la apertura de puertas y ventanas. Si el lugar de trabajo cuenta con un sistema de ventilación mecánica, mantener la recirculación con aire exterior. Evitar el uso de ventiladores individuales.
- Para limpiar superficies y aparatos recomiende el uso frecuente de soluciones líquidas. Para aparatos electrónicos y delicados, usar alcohol al 70%. Para superficies en general, como perillas de puertas, aparatos electrodomésticos y otros de empleo cotidiano, utilizar soluciones de cloro al 10% en agua. Recuérdale tener en cuenta que la solución de agua y cloro debe ser preparada cada día, mientras que la de alcohol y agua puede ser preparada una vez por semana.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. Evitar compartir utensilios de uso personal (vasos, cubiertos, elementos de higiene personal, etcétera).
- En caso de cuidado de mascotas, limpiar las patas y hocico con agua y jabón al regreso de cada paseo. No usar ningún producto químico para su limpieza.
- Mantenerse actualizada sobre la información que las autoridades sanitarias y de gobierno publiquen sobre la forma de protegerse ante la COVID-19.

Recomendaciones para personas trabajadoras

Durante el traslado hacia y desde el lugar de trabajo:

- Respete el distanciamiento físico recomendado de 2 metros al utilizar el transporte público. Procure mantener un asiento vacío de por medio, tanto a sus costados, como frente y detrás de usted. **De ser posible, proponga a su persona empleadora que le apoye con el pago de taxi u otra forma de transporte individual, mientras dure la pandemia.**
- En la medida de sus posibilidades, proponga a su persona empleadora cambiar los horarios de entrada y salida para evitar aglomeraciones en el transporte público durante horas pico.
- Utilice cubrebocas que le protejan desde la nariz hasta el mentón. Este elemento lo deben proveer las personas empleadoras sin costo para usted.

Durante el desarrollo de sus actividades:

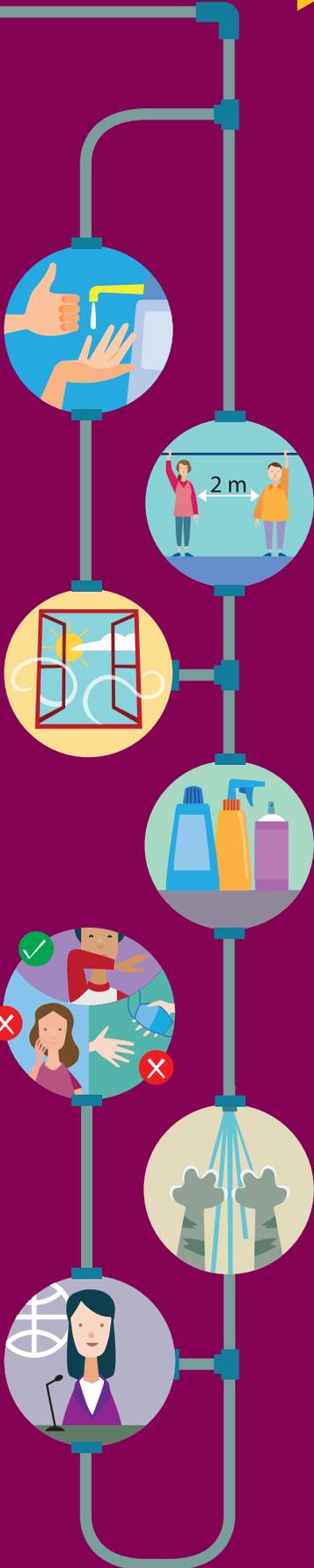
- Observe las medidas preventivas de seguridad y salud en el trabajo que establezca su persona empleadora para la prevención de accidentes y enfermedades de trabajo, así como las recomendaciones para evitar el contagio y propagación de la COVID-19.
- Mantenga un diálogo constante con su persona empleadora y solicite que le brinde información clara y oportuna sobre medidas preventivas.
- En su caso, acepte realizarse las pruebas para detección de COVID-19 que determine su persona empleadora (estas nunca deben de incluir pruebas de embarazo y VIH).





Aplique las siguientes medidas durante sus actividades laborales:

- Lave sus manos frecuentemente con agua y con jabón o desinfecte con alcohol en gel, especialmente al llegar al domicilio, antes y después de manipular basura, desperdicios o alimentos, así como después de tocar superficies como pasamanos, picaportes, barandas, manipular dinero, llaves, tener contacto con animales, antes y después de usar guantes y cubrebocas, entre otros.
- Mantenga en lo posible una distancia mínima de 2 metros con cualquier otra persona. Salude sin ningún tipo de contacto físico.
- Realice sus actividades con puertas y ventanas abiertas de manera de que se produzca circulación cruzada del aire, si las condiciones del lugar lo permiten.
- Realice la limpieza de superficies con soluciones de cloro al 10% en agua, o bien, con soluciones de alcohol al 70%. Es importante que la solución de cloro se prepare por día y no agregar ningún otro producto químico. Utilice guantes para la aplicación de estos productos. (Para mayor información sobre el manejo seguro de productos químicos empleados en el hogar, vaya a la página 22).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cúbrase la boca y al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. No comparta elementos de uso personal.
- Manténgase al día con la información proporcionada por las autoridades sanitarias sobre la forma de protegerse a usted y a los demás ante la COVID-19.
- Evite asistir a lugares públicos o de alta concentración de personas.
- Si está a cargo del cuidado de mascotas como perros, procure que sus paseos sean cortos, en horarios y lugares con poca gente, y evite el contacto con otros animales o personas.
- Limpie las patas y hocico de las mascotas con agua y jabón al regreso de cada paseo. Después, lávese las manos con suficiente agua y jabón.
- Limpie los cubrebocas y guantes si son reutilizables de acuerdo a las instrucciones del proveedor o fabricante. Si son desechables, colocar en bolsas de plástico cerradas y arrojar a la basura. Con ello se evita que estos equipos sean fuente de contaminación.
- Utilice cubrebocas y guantes (desechables o no), preferentemente durante toda la jornada laboral. Estos se los deberá proveer la persona empleadora, ya que son considerados como elemento de trabajo.



- Informe inmediatamente a la persona empleadora si usted o alguna de las personas con quien vive presenta síntomas relacionados con la COVID-19 o si se ha confirmado el contagio.

► Recuerde que los síntomas relacionados con la COVID-19 más comunes son:

- Fiebre, cansancio o tos seca.
- Dolor de cuerpo, congestión nasal, flujo nasal, dolor de garganta, pérdida del gusto o el olfato, o diarrea.



Cuidado de personas enfermas o con síntomas de COVID-19 :

► Esta actividad implica un riesgo elevado de exposición a la COVID-19, por lo que es altamente recomendable que sea realizada exclusivamente por personas trabajadoras que estén capacitadas para el cuidado de personas enfermas y que han acordado con la persona empleadora desarrollar dichas funciones.

- Asegúrese de contar con guantes, cubrebocas, protección para los ojos u otro equipo de protección personal. Estos deberán ser proporcionados por su empleador o empleadora.
- Refuerce la higiene personal, especialmente el lavado de manos con agua y jabón.
- La persona en cuarentena deberá estar aislada y en una habitación bien ventilada.
- Si no está atendiendo a la persona de manera directa, mantenga por los menos 2 metros de distancia. Utilice cubrebocas siempre que esté en la misma habitación que la persona sospechosa o confirmada por COVID-19. Deseche el cubrebocas después de su uso.
- Al desplazar o mover de urgencia a una persona sospechosa o confirmada por COVID-19, o si la está cuidando directamente —por ejemplo, dándole de comer— utilice un delantal, guantes, cubrebocas y protección para los ojos. Estos elementos deberán ser provistos también por la persona empleadora.
- Utilice soluciones de cloro al 10% para desinfectar delantales u otros elementos de protección que sean reutilizables.
- Deposite los desechos del hogar en bolsas de basura y en contenedores con tapas. Siempre lávese las manos después.
- Utilice guantes cuando manipule ropa sucia y lávese las manos con agua y jabón después.





Recomendaciones generales de seguridad y salud en el trabajo del hogar



En esta sección se exponen las recomendaciones que tanto personas empleadoras como trabajadoras deben cumplir para prevenir riesgos y accidentes laborales, y garantizar la seguridad y salud en el desarrollo de las actividades del hogar más comunes.

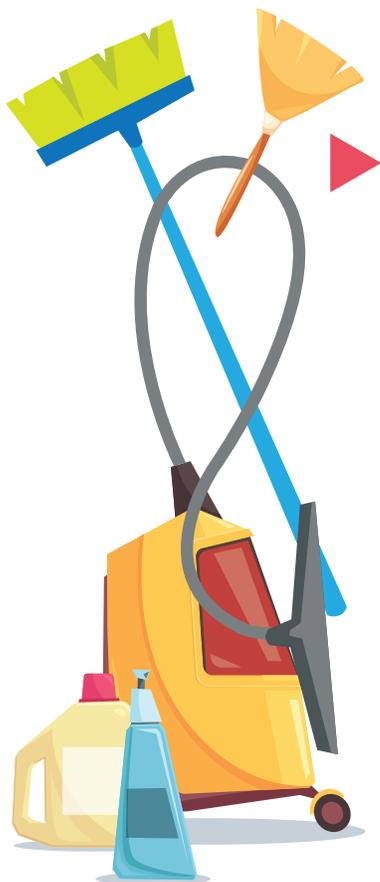


Recomendaciones generales para personas empleadoras

Como ya se ha mencionado en esta guía, las personas empleadoras de trabajo del hogar son responsables de propiciar un entorno seguro y saludable para las personas trabajadoras. De modo tal que es su deber brindar a las trabajadoras del hogar todas las condiciones para que puedan desarrollar sus actividades de manera adecuada y sin riesgos para su salud e integridad, tanto física como mental. Esto implica asegurar que las personas trabajadoras del hogar cuenten con las herramientas adecuadas para el desarrollo de sus actividades y que puedan realizarlas en un entorno seguro.

En ese sentido, y salvo que exista algún acuerdo especial, **es también obligación de las personas empleadoras identificar y reparar problemas y desperfectos de los espacios de la casa donde las personas trabajadoras realizan sus tareas, así como de los equipos y utensilios que estas requieren para llevarlas a cabo.** De igual forma, las personas empleadoras **deben garantizar que las personas trabajadoras reciban siempre un trato respetuoso por parte de todas las personas que residen en su hogar.**

▶ Todos los equipos, utensilios, herramientas, aparatos o materiales que requiera la persona trabajadora para el desarrollo de sus actividades, deben ser provistos por la empleadora en buenas condiciones y sin costo alguno para la persona trabajadora.



Recomendaciones generales para personas trabajadoras

Limpieza y aseo en general

La limpieza y el aseo general incluyen las tareas de barrer, aspirar, trapear, sacudir, sacar la basura, aseo de baños, cocina, limpieza de vidrios y ventanales, entre otros. A continuación, se enlistan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

Caídas al mismo nivel

- Revise las condiciones tanto del entorno como de escaleras y desniveles.
- Asegúrese de que no haya grasa, aceite u objetos no habituales en los pisos y en los lugares de trabajo.

- Identifique condiciones y situaciones de riesgo en las áreas de trabajo (cables sueltos, cubetas, escobas, juguetes, entre otros).
- Use zapatos cerrados y cómodos, con suela antideslizante y sin tacón.

Caídas a distinto nivel

- Utilice escaleras de mano doble (tipo tijera) para alcanzar objetos elevados o para la limpieza de vidrios y paredes.
- Revise la escalera antes de usarla y utilícela solo si está en buenas condiciones.
- Use la escalera solo cuando esté totalmente abierta y en perfecto equilibrio sobre una superficie plana y firme.
- Evite el uso de sandalias o chancletas cuando suba la escalera.
- Evite el uso de sillas, muebles o cajas para alcanzar objetos que se encuentren en lo alto o para la realización de cualquier otra actividad en altura.



Golpes contra objetos

- Mantenga ordenada y despejada el área de trabajo.
- Realice sus actividades siempre con una buena iluminación.
- Observe que los espacios sean seguros cuando camine de un lugar a otro.



Manejo y desplazamiento de cargas

- Levante objetos colocándose en cuclillas, es decir, flexionando las piernas de modo que sus glúteos se acerquen al suelo o descansen en los talones. Con la columna recta, acerque el objeto a su cuerpo. Levante el objeto usando la fuerza de las piernas y no de la espalda.
- Solicite ayuda cuando necesite mover o levantar objetos pesados. Cuando sea posible, utilice un carrito de carga para desplazar objetos pesados.
- Evite realizar sobreesfuerzos.
- Descanse y haga ejercicios de estiramiento o relajación, cuando el levantamiento de cargas sea constante.



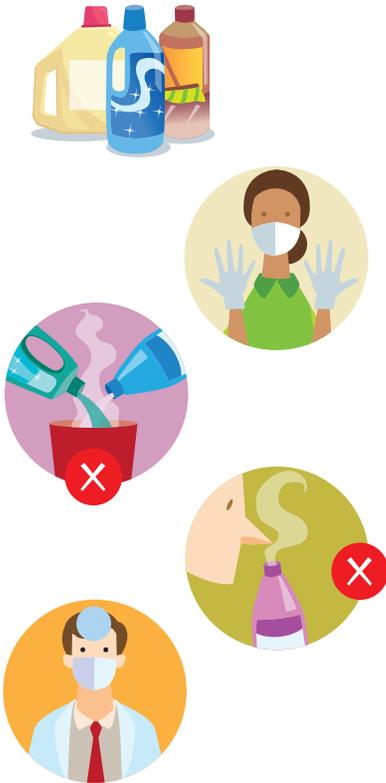
Movimientos repetitivos

- Procure variar sus tareas diarias.
- Procure tomar pausas regulares para el descanso de brazos y pies.
- Realice ejercicios de estiramiento de brazos, antebrazos y piernas, durante el día.





Exposición a productos químicos (cualquier sustancia diferente al agua que presente características por su olor y consistencia. Puede ser líquido, polvo o spray).



- Use mascarillas desechables y guantes de látex para que esté protegida en el manejo constante de estos productos.
- Solicite a la persona empleadora adquirir siempre productos de limpieza etiquetados.
- Mantenga los productos en su recipiente original con su etiqueta. Nunca los cambie de recipiente.
- Evite mezclar productos, porque podrían reaccionar y provocar nubes tóxicas.
- Evite usar el olfato para determinar qué producto químico es. Si no sabe qué es, no lo use.
- Ventile adecuadamente los lugares donde use los productos químicos.
- Evite el consumo de alimentos cerca de productos químicos o mientras los esté usando.
- Establezca contacto con los servicios médicos de urgencia para solicitar ayuda en caso de una emergencia.

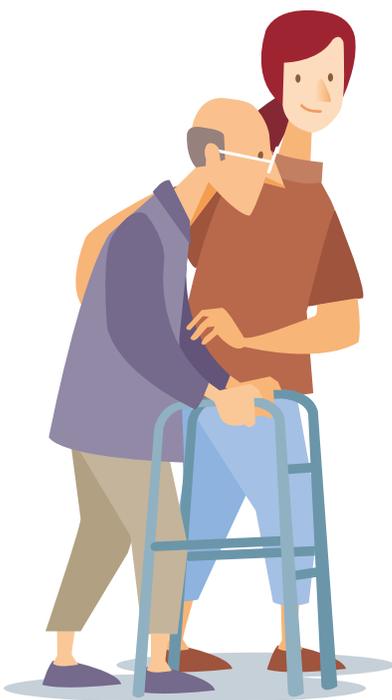
Cuidado de adultos mayores, enfermos y niños

Esta actividad consiste en tareas de cuidado y asistencia para adultos mayores, personas enfermas, con discapacidad y niños. A continuación, se enlistan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

- ▶ Debido a las funciones particulares que deben cumplirse para el cuidado de personas –especialmente enfermos, adultos mayores y personas con discapacidad–, es muy recomendable que la persona trabajadora cuente con capacitación especial para el desarrollo de estas tareas.

Sobreesfuerzos y posturas forzadas

- Mover enfermos, adultos mayores o personas con discapacidad siempre con ayuda de otra persona, y si fuera imposible, ayúdese con cinchos u otros dispositivos para levantar.
- Cuando se mueva o cargue a una persona se deberá:
 - Mantener a la persona que carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
 - Mantener los pies separados, adelantando uno en el sentido de la marcha para lograr un buen apoyo.



- Evitar hacer giros de tronco y mantener los hombros y la pelvis alineados.
- Doblar ligeramente las rodillas, sin alterar el centro de gravedad del cuerpo, y mantener la curvatura natural de su espalda.
- Realizar movimientos suaves evitando los impulsivos y los tirones.
- Tomar descansos y realizar ejercicios de estiramiento y relajación después de sobreesfuerzos.



Agresiones físicas

- Solicitar a la persona empleadora capacitación sobre técnicas para manejar situaciones conflictivas y de agresividad (por ejemplo, para aprender a tratar a personas agresivas en situaciones de desequilibrio emocional, técnicas de autoprotección frente a agresiones y técnicas de relajación).
- Retirar de las manos anillos u objetos similares para evitar lesiones en la persona o que los guantes se rompan.
- Evitar que los niños o adultos enfermos tengan al alcance elementos cortantes o punzantes.



Lavado, secado y planchado de ropa

Esta actividad se enfoca en lavar y planchar prendas de vestir y ropa de varios colores de la casa. Implica el uso de electrodomésticos, como lavadoras, secadoras, planchas y, en ciertos casos, lavaderos convencionales. A continuación, se enlistan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:



Contactos eléctricos y quemaduras

- Evite el manejo de electrodomésticos (lavadoras, secadoras y aparatos eléctricos) cuando tenga el cuerpo húmedo o cuando tenga los pies descalzos.
- Solicite a la persona empleadora que le informe si hay electrodomésticos en mal estado, y avise si usted identifica algún desperfecto en planchas, lavadoras, aparatos de cocina, cables, extensiones u otros equipos.
- Evite manipular aparatos eléctricos en mal estado y no intente repararlos.
- Evite sobrecargar los enchufes conectando varios aparatos a la misma toma y verifique que no se sobrecalienten.
- Evite dejar aparatos eléctricos funcionando sin supervisión.
- Mantenga los aparatos eléctricos con buena ventilación.





- Manipule con precaución la plancha. Evite el contacto con el vapor de la plancha y, al terminar de usarla, guárdela cuando se haya enfriado. Nunca deje el hierro de la plancha caliente sobre la superficie de planchado u otra superficie.

Preparación de alimentos

La preparación de alimentos incluye entre otras tareas el lavado, corte, manipulación, cocción y conservación de alimentos. A continuación, se enlistan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

Cortaduras y pinchazos



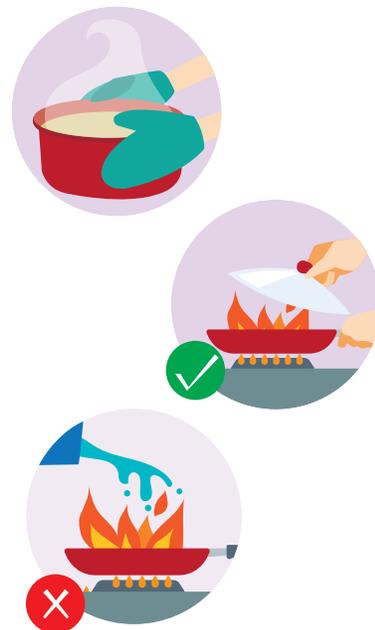
- Procure que exista suficiente luz cuando manipule elementos punzocortantes.
- Use una tabla estable y lisa para cortar alimentos y mantenga ordenados los cuchillos y otras herramientas de corte.
- Mantenga el recorrido del corte en la dirección contraria al cuerpo.
- Procure que sus manos estén limpias y secas cuando utilice los cuchillos, para evitar que estos se resbalen.
- Evite usar cuchillos para fines distintos a los recomendados por el fabricante (por ejemplo, para abrir latas).
- Asegúrese que ninguna de las partes del cuchillo sobresalga del borde de cualquier superficie donde sea colocado. Guarde adecuadamente los cuchillos cuando no sean utilizados.
- Después de su limpieza, deje en el escurridor los cuchillos u objetos cortantes con las puntas hacia abajo.

Quemaduras



- Trabaje con tiempo suficiente y sin presión.
- Evite el empleo de equipo de cocina si está en mal estado.
- Utilice cocinas ancladas a la pared o al piso. La parrilla de la cocina deberá estar en posición horizontal.
- Mantenga limpios y en buen estado los filtros de la campana extractora. Indique a la persona empleadora cuando sea necesario reemplazarlos.
- Proteja sus manos y antebrazos del calor y de salpicaduras de agua o aceite caliente.
- Procure cocinar en las parrillas o fogones que estén más alejados de la orilla.

- Use guantes resistentes al calor para mover recipientes calientes o manipularlos dentro de un horno caliente.
- Use recipientes anchos de base amplia, que no se vuelquen fácilmente y que cuenten con mangos aislantes del calor.
- Coloque el mango del sartén hacia dentro, procurando que no sobresalga de la parrilla, para evitar vuelcos.
- Al freír alimentos, use una tapadera para evitar quemaduras por salpicaduras de aceite caliente.
- Si mientras cocina llaman a la puerta, suena el teléfono o necesita salir de la casa, apague el fuego. Nunca deje comida al fuego sin vigilar.
- No eche agua si se produce un fuego en la sartén, pues esto lo avivará. Cubra la sartén con la tapa correspondiente o con un trapo de cocina bien humedecido.



Cuidado y trabajo de jardinería

El trabajo de jardinería implica preparar y tratar la tierra, así como sembrar, cultivar, trasplantar, cuidar, mantener y podar árboles, arbustos y matas. Esta actividad se realiza generalmente al aire libre. A continuación, se enlistan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

Picadura de insectos

- Use equipo de protección adecuados a la tarea, por ejemplo: botas, guantes, repelente para insectos y mallas de protección para rostro y cabeza, así como otros elementos que cubran brazos y piernas.
- Aléjese de zonas donde haya muchos insectos como abejas, avispas o avispones. Si un insecto le ataca, aléjese lentamente y con calma.



Exposición al sol

- Evite la exposición a los rayos del sol cuando estos sean más intensos (comúnmente entre el mediodía y las cuatro de la tarde) o trabaje a la sombra.
- Use cremas de protección solar, sombreros de ala ancha y ropa protectora contra los rayos ultravioleta (UV).
- Recuerde que los árboles, las sombrillas y los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- Beba agua regularmente.





Posturas forzadas

- Evite las posturas forzadas.
- Haga pausas cortas y frecuentes. Descanse de 10 a 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuo.
- Procure hacer estiramientos musculares durante el descanso.
- Cambie su postura, por ejemplo, intercalando tareas que requieran el movimiento de partes del cuerpo diferentes.



Instrumentos cortantes y aparatos eléctricos

- Antes de usar herramientas punzocortantes, tales como palas, rastrillos, cuchillos o tijeras, verifique que no estén defectuosas.
- Solicite a la persona empleadora un espacio adecuado para el almacenamiento de herramientas.
- Verifique que las cortadoras eléctricas disponga de sus guardas de protección y que los contactos se encuentren en buen estado.
- Si no sabe cómo utilizar los equipos eléctricos, pregunte antes de emplearlos.
- Evite el uso de bancos, sillas, botes, u otro tipo de ayudas para trabajos en altura. Procure utilizar escaleras de tijera (ver caídas a diferente nivel).
- Antes de la poda de árboles u otras plantas, verifique que la superficie donde coloque la escalera sea plana.
- Use elementos de protección personal, como protector de ojos y manos.



Cuidado de mascotas

El cuidado de mascotas, principalmente de perros y gatos, es una actividad que puede estar incluida en el trabajo del hogar. Las siguientes medidas son importantes de conocer y aplicar:

- Verifique con la persona empleadora que las mascotas se encuentren desparasitadas y con las vacunas actualizadas.
- Cuando bañe a las mascotas y emplee jabones, y otro tipo de sustancias de limpieza, utilice guantes de protección.
- Use guantes o bolsas para levantar excrementos y deséchelos en los depósitos que correspondan.
- Durante los paseos, use siempre correa para evitar agresiones con otras mascotas o personas durante los paseos. Utilice impermeables o paraguas en épocas de lluvia o calor intenso.
- Lave sus manos con agua y con jabón después de los paseos.



Factores de riesgo psicosocial



Los factores de riesgo psicosocial se relacionan con los niveles de estrés y con problemas de salud física y mental. Las manifestaciones más frecuentes pueden ser bajos estados de ánimo y poca motivación, así como ansiedad y depresión.

Los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden producirse cuando las dinámicas, las condiciones y el medio ambiente de trabajo, entre otros, tienen un impacto negativo sobre la salud física y mental de las y los trabajadores, y pueden manifestarse como reacciones físicas tales como problemas digestivos, cambios en el apetito y peso, reacciones en la piel, cansancio, dolores de cabeza o dolores en el cuerpo sin razón aparente. Los factores de riesgo psicosocial también están asociados con el aumento de consumo de tabaco, alcohol o drogas, e irritabilidad, como una forma de hacer frente a los problemas. En el caso de las personas trabajadoras del hogar, los factores de riesgo psicosocial pueden reflejarse como estrés laboral, trastornos de ansiedad, fatiga, entre otros padecimientos.



Medidas de prevención y atención para personas trabajadoras



La prevención y atención de los factores de riesgo psicosocial requieren de acciones integrales, que pueden desarrollarse de manera individual o con el apoyo de colectivos, como organizaciones de personas trabajadoras o sindicatos.

Medidas colectivas

- Acérquese, en lo posible, a una representación gremial o sindicato para solicitar apoyo social e intercambiar experiencias y recomendaciones.
- Afíliese y participe en actividades colectivas.
- Identifique y participe en programas de capacitación que ofrezcan las organizaciones gremiales u otros colectivos.

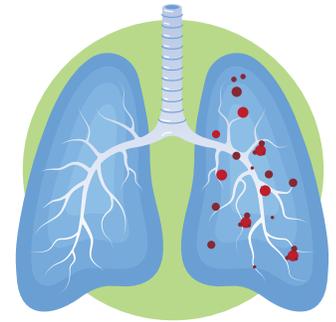
Medidas individuales

Si considera que padece:

- Estrés:
 - Familiarícese con sus propias reacciones al estrés. Úselas como señales de advertencia.
 - Trate de averiguar las causas y razones de su estrés.
 - Considere que algunas cosas que le estresan podrían ser de poca importancia. No reaccione exageradamente a cosas pequeñas que no requieren tanta energía y atención.
 - Busque apoyo social o, de ser posible, psicológico.



- **Violencia en el Trabajo:**
 - Dé aviso a las autoridades si en su lugar de trabajo es agredida, amenazada, humillada o lesionada por otra persona en el ejercicio de su actividad.
 - Avise a su empleadora si es acosada por algún miembro de la familia donde presta sus servicios.
- **Consumo de tabaco, alcohol o drogas**
 - Considere el consumo de estos productos como un problema de salud.
 - Identifique las situaciones en las que siente necesidad de consumir estos productos y evítelas si es posible.
 - Busque apoyo para su tratamiento y rehabilitación.



► Recuerde que el consumo de tabaco aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias, cardíacas y cáncer.

- **Otras acciones que pueden ayudarle a mejorar su situación personal son:**
 - Mantenga una buena alimentación.
 - Realice actividad física de manera constante.
 - Mantenga un sueño saludable y recuperador.



Referencias bibliográficas

- ILO (2020). "Beyond contagion and starvation: giving domestic workers another way forward". May 2020.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_743542.pdf
- ILO (2020). "Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic". June. 2020.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_748638.pdf
- ILO (2020). "Impact of the COVID-19 crisis on loss of jobs and hours among domestic workers". June 2020
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_747961.pdf
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina (2020). "Condiciones de empleo, trabajo y salud de Trabajadoras Domésticas de Casas Particulares. Resultados de la ECETSS 2018". Abril 2020.
http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss_casas-particulares.pdf
- Obra Social del Personal de Casas Auxiliares y Unión Personal Auxiliar de Casas Particulares (2020). "Recomendaciones OSPACP y UPACP por cuidados ante COVID-19. Escuela de Capacitación para el personal del servicio doméstico". 2020.
<https://www.ospacp.org.ar/wp-content/uploads/2020/05/RECOMENDACIONES-OSPACP-UPACP-POR-EL-COVID19.pdf>
- OIT (2011). "Convenio sobre las trabajadoras y trabajadores domésticos. 2011 (núm. 189)"
http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::p12100_ILO_CODE:C189
- OIT (2012). "SOLVE. Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo". Ginebra, Suiza. 2012.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203380.pdf
- OIT (2017). "Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para Trabajadoras Domésticas de Paraguay". Santiago de Chile. 2017.
http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_571357.pdf

- OIT (2020). El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. Marzo 2020
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_739158.pdf
- OIT (2020). "Observatorio de la OIT: El COVID-19 y el mundo del trabajo. Segunda edición. Estimaciones actualizadas y análisis". Abril, 2020.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf
- OIT (2020). Informe técnico. LA COVID-19 y el trabajo doméstico en Argentina. Oficina de País de la OIT para la Argentina. Buenos Aires, Argentina. Abril, 2020
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_742115.pdf
- OIT (2020). "Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19". Mayo, 2020.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_745842.pdf
- OIT (2020). "Las normas de la OIT y el COVID-19 (coronavirus). Preguntas frecuentes - Disposiciones fundamentales de las normas internacionales del trabajo pertinentes en el contexto del brote de COVID-19". Mayo, 2020
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---normes/documents/publication/wcms_739939.pdf
- ONU Mujeres, OIT y CEPAL (2020). "Trabajadoras remuneradas del hogar en América Latina y el Caribe frente a la crisis del covid-19". Junio, 2020.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_747874.pdf
- WIEGO (2020). "Domestic workers: Fighting COVID-19 together."
<https://www.wiego.org/domestic-workers-fighting-covid-19-together-resources>



Organización
Internacional
del Trabajo



JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS