

## ¿Qué medidas debe implementar en el contexto laboral ante la variante ómicron?

- Implementar todas las medidas exigidas por la autoridad sanitaria para el control de la pandemia en los centros de trabajo.
- Informar sobre las medidas preventivas que se aplicarán en la empresa, para prevenir contagios Covid por variante ómicron.
- Establecer un sistema de vigilancia sobre el estado de salud de los colaboradores(as), en especial posterior a vacaciones, viajes de trabajo o síntomas de enfermedad.
- Favorecer el teletrabajo y/o trabajo a distancia, o mediante un sistema mixto.
- Proveer de todos los medios técnicos y tecnológicos disponibles para establecer métodos de trabajo no presencial.
- Disponer de canales de comunicación para que los colaboradores puedan resolver todas sus dudas y/o consultas.
- Promover el esquema de vacunación completo en los colaboradores(as). La vacunación sigue siendo fundamental para reducir los cuadros graves de enfermedad y la muerte por COVID-19.

## ¿Cómo prevenir los contagios en casos de requerir presencialidad?

- Evitar actividades presenciales que no sean prioritarias ni fundamentales para la continuidad operacional (por ejemplo: reuniones que se pueden realizar de forma remota).
- Implementar bloques de horario de entrada y salida diferidos con el fin de evitar aglomeraciones y horas punta en el transporte.
- Utilizar mascarilla permanentemente.
- Evitar el saludo que implique contacto físico (beso, mano o abrazo)
- Aumentar y/o mejorar las rutinas de aseo y desinfección de áreas comunes.
- No compartir elementos de protección personal, artículos de higiene, ni alimentos.
- Evitar las interacciones en espacios comunes o compartidos tales como: comedores, salas de reuniones, vestidores, etc. Establecer aforos.
- Evitar que concurra todo el personal de una misma unidad, área o departamento de forma simultánea.
- Evitar que concurran cargos de la misma jerarquía, para que, en caso de contagios, no se pierda la continuidad operacional y/o toma decisional.



Ninguna de estas medidas por si sola es del todo efectiva, la suma de las medidas antes señaladas maximiza la posibilidad de evitar contagio por la variante ómicron del COVID 19.



## TÚ ELIGES CÓMO COMUNICARTE NOSOTROS TE RESPONDEMOS



Sucursal virtual | [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)



Web Hospital | [www.mutual.cl/hospitalclinico](http://www.mutual.cl/hospitalclinico)



600 2000 555



Rescate 1407



@Mutual\_ayuda



App Mutual



@Mutualcchc



@OficialMutualdeSeguridadCCHC



COVID-19   
Variante Ómicron

  
**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®

### ¿Qué se sabe acerca de esta nueva variante?

En el mes de noviembre del 2021, se reportó el primer caso de Ómicron en Sudáfrica (una nueva variante del virus SARS-CoV-2 causante de COVID-19), siendo declarada como variante de preocupación semanas después, debido a sus numerosas mutaciones y su alta transmisibilidad. La OMS nombró esta variante como "B.1.1.529 ómicron", la cual corresponde a la décimo quinta letra del alfabeto griego.



### ¿Cuáles son los principales síntomas que provoca esta variante?

- Fiebre (  $37,8^{\circ}\text{C}$  )
- Tos
- Taquipnea
- Debilidad general o fatiga
- Diarrea, náusea, vómitos
- Pérdida brusca y completa del olfato (anosmia)
- Congestión o secreción nasal
- Dolor en la garganta (odinofagia)
- Dolor torácico
- Anorexia o náuseas y vómitos
- Pérdida brusca y completa del gusto (ageusia)
- Dificultad para respirar (disnea)
- Dolor muscular (mialgia)
- Calofríos
- Dolor de cabeza

Fuente: Plan de manejo de Coronavirus en Chile frente a nueva variante Ómicron

### ¿Qué hago si presento alguno de estos síntomas?



Si presenta alguno de estos síntomas debe avisar de inmediato a su jefatura directa y acudir al centro de testeo más cercano para la realización de una prueba PCR o antígeno para SARS-CoV-2. Ambas pruebas pueden detectar la infección por COVID-19. Una vez realizado el test para determinar la presencia o no de la enfermedad, debe cumplir una cuarentena obligatoria hasta que sea notificado/a del resultado.

### ¿Cuáles son las principales medidas para prevenir Ómicron?

- Mantener la distancia física de al menos 1 metro.
- Utilizar mascarilla en todo momento, tanto en lugares cerrados como abiertos.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o desinfección con alcohol gel al 70%.
- Mantener ambientes ventilados constantemente.
- Si es indispensable la interacción con personas, prefiera los espacios abiertos.



### ¿Qué mascarilla usar y cómo utilizarla correctamente?

Según estudios de Centers for Disease Control and Prevention (CDC), para prevenir de mejor manera el contagio COVID por variante Ómicron, recomienda las mascarillas N95 y KN95, pues filtran el 95% de las partículas presentes en el aire. Sin embargo, se recomienda su priorización para los trabajadores de la salud y el personal médico. Mientras, que las mascarillas FFP3 tienen un 86% y las quirúrgicas de tres capas un 75% de efectividad.



### Recomendaciones para el uso correcto de mascarillas:

- Lavarse las manos antes de ponerse y retirarse la mascarilla
- Cubrir completamente nariz, boca y mentón.  
Debe quedar ajustada a su cara, es decir, sin aberturas a los lados.
- Evitar tocar la parte frontal de la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, debe lavarse las manos.
- En caso de que la mascarilla se humedezca, ésta dificulta la respiración y son menos eficaces que las mascarillas secas, por lo que debe reemplazarla por una nueva como máximo cada 4 horas de uso.
- Al momento de retirarla, debe tomarla desde las tiras o bandas para las orejas y desecharla inmediatamente en un contenedor con tapa.

#### \*Otras recomendaciones:

- Evite el uso de mascarillas de género ya que éstas no impiden el paso de partículas infecciosas.

Evite reciclar y/o guardar mascarillas. En caso de que sea necesario guardar su mascarilla (por ej. al comer), utilice idealmente "portamascarillas" hermético, limpio y seco. Debe asegurarse de mantener el mismo lado hacia fuera.