



## Fundada en 1972

**Manual de Procedimientos Básicos Generales de Operación para la reapertura de Restaurantes y Afines, manteniendo y extremando los estándares de Higiene, Sanitización e Inocuidad Alimentaria preventivos que eviten la propagación del COVID-19.**

**Preparado Por:**

**ASOCIACION DE RESTAURANTES Y AFINES DE PANAMA (ARAP)  
INCORPORANDO MEDIDAS DEL MINISTERIO DE SALUD DE PANAMÁ**



---

Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

## INDICE

	Pág.
Introducción	
Alcance	4
Justificación	5
Objetivos Generales	5
Objetivos Específicos	6
Medidas y acciones generales para la prevención del Covid-19 dentro de todas las Empresas en Panamá	7-10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Medidas Básicas Generales</li><li>• Higiene y Lavado de Manos</li><li>• Formas apropiadas para toser y estornudar</li><li>• Comportamientos dentro de la empresa</li><li>• Responsabilidad del trabajador</li><li>• Responsabilidad de la empresa</li><li>• Hidratación del personal</li></ul>	
Procedimientos por áreas de proceso en los restaurantes y servicios de delivery	11-13
<ul style="list-style-type: none"><li>• Normas de Higiene General en el Restaurante</li><li>• Atención con delivery y/o para llevar</li><li>• Desinfección regular de bolsos</li><li>• Sanitizado de manos</li><li>• Uso de tapabocas</li></ul>	
Procedimiento para Entrega a Domicilio / Delivery	13-14
<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrega sin contacto</li><li>• Empresa y/o Repartidor convienen lugar de entrega con el cliente</li><li>• Entrega / recepción de la orden</li><li>• Retiro del repartidor</li><li>• Servicio de entrega al carro</li></ul>	



Servicio de Atención con Clientes en el Restaurante	15-16
<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención a nuestro comensal al llegar al local</li><li>• Comedor</li></ul>	
Reglas de Higiene para el personal de salón	17
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saloneros</li><li>• Cajeros</li><li>• Runers</li></ul>	
Higiene en la cocina	18
<ul style="list-style-type: none"><li>• Regla General</li></ul>	
Reglas Generales en el local	19
<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrada del personal</li><li>• Reglas para el almuerzo del personal</li></ul>	
Manejo de Desechos	19
Recomendación por el Ministerio de Salud de Panamá	20
Lineamientos Gráficos	22-28
ANEXOS PARA REAPERTURA-MITRADEL	29-51



## **INTRODUCCIÓN:**

La operación cotidiana de los restaurantes y afines del país, ha sido afectada en un 75% no solo en su actividad económica sino en la implementación general de nuevos parámetros sanitarios establecidos que garanticen la inocuidad de los alimentos producidos y/o ayuden a evitar la propagación de la Pandemia de Salud producto del Covid-19 que afecta al mundo entero.

Los restaurantes y afines del país, cumplen dentro de sus operaciones diarias con procesos sanitarios para salvaguardar sus productos, producciones y mantener la cadena alimentaria en óptimas condiciones, siendo supervisados constantemente en sus labores por el regente de la Salud en Panamá, el Ministerio de Salud, mediante inspecciones y regulaciones periódicas de los procesos que deben mantener vigentes para la operación de sus negocios.

La nueva normalidad exige parámetros adicionales a los previamente establecidos en los restaurantes, que garanticen a todos los comercios del país el correcto desempeño e implementación de las medidas sanitarias establecidas para el control del Covid-19 dentro y fuera de las empresas que brindan atención al cliente.

Por tal motivo, la Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá, consciente del rol que desempeñan los restaurantes y sus colaboradores en la atención al público directo, mediante los alimentos que son preparados y consumidos dentro y fuera del establecimiento, ha confeccionado un Manual de Procedimientos Básicos Generales para la Reapertura de Restaurantes y Afines, manteniendo y extremando los estándares de Higiene, Sanitización e Inocuidad Alimentaria preventivos que eviten la propagación del Covid-19, para cada área de procesos y/o atención en los locales de expendio de alimentos así como el traslado de los mismos a través del sistema de entregas a domicilio.



## **ALCANCE:**

El Manual de Reapertura de Restaurantes con parámetros adicionales de sanitización e inocuidad, está dirigido a todos los restaurantes del país, negocios de catering y/o gastronomía los cuales deben extremar las medidas de higiene y sanitización previamente establecidas por el Ministerio de Salud para su operación cotidiana, según la legislación sanitaria vigente e implementar parámetros adicionales para la correcta limpieza e inocuidad del local que minimicen la propagación del COVID-19 en la industria alimentaria, de acuerdo a Resolución N°405 de 11 de mayo de 2020, garantizando y salvoguardando la vida de sus colaboradores, proveedores y clientes finales en general.



## **JUSTIFICACIÓN:**

La apertura de los restaurantes y afines, en la nueva normalidad, conlleva procedimientos especiales no establecidos previamente y que obligan a las empresas a partir de mayo de 2020, a adecuar sus sistemas y reacondicionar sus establecimientos bajo rigurosas normas, procesos y medidas sanitarias para permitan su reapertura, a fin de operar siendo eficientes, seguros y sobre todo, extremando y cumpliendo con las medidas de higiene, sanitización y procesos de inocuidad que garanticen y eviten la propagación del Covid-19 en sus establecimientos.

## **OBJETIVOS GENERALES:**

Presentar el **Manual de Procedimientos Básicos Generales para la Reapertura de Restaurantes y Afines, manteniendo y extremando los estándares de Higiene, Sanitización e Inocuidad Alimentaria preventivos que eviten la propagación del Covid-19**, con el ánimo de lograr la apertura del sector gastronómico, bajo rigurosas medidas de prevención y monitoreo para la contención del **COVID-19**, ante la emergencia de salud pública nacional e internacional.

Los encargados de la verificación, cumplimiento y seguimiento de las normas en cada empresa, serán los miembros del **Comité de Salud**, que deberán asegurarse que en cada una de las instalaciones se cumpla con el Protocolo Sanitario para preservar la higiene y salud en el ámbito laboral y evitar así la propagación del COVID-19, de acuerdo a las Resolución N°405 de 11 de mayo de 2020, Resolución DM-154-2020 de 20 de mayo de 2020, Resolución DM-155-2020 de 25 de mayo de 2020.

Manual de Procedimientos Básicos Generales para la Reapertura de Restaurantes y Afines, manteniendo y extremando los estándares de Higiene, Sanitización e Inocuidad Alimentaria preventivos que eviten la propagación del Covid-19,



## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Asegurar la **sostenibilidad** de la Industria.
- Establecer parámetros dentro de los establecimientos de expendio de alimentos, por áreas específicas que promuevan el adecuado manejo dentro de las empresas y eviten la propagación del Covid-19
- Determinar procedimientos y parámetros dentro del sector gastronómico, con acciones y responsabilidades por departamento, que permitan unificar y adicionar medidas sanitarias dentro de nuestra industria.
- Aportar y orientar a los restaurantes y afines, los procesos, mecanismos y condiciones que le ayuden a garantizar la operación de sus negocios para su reapertura y mantenimiento posterior.
- Seguir **promoviendo nuestra amplia gastronomía** a nacionales y extranjeros garantizando la inocuidad alimentaria en los establecimientos



## **MANUAL DE REAPERTURA DE RESTAURANTES CON PARÁMETROS ADICIONALES DE SANITIZACIÓN E INOCUIDAD**

La Pandemia de Salud, producto del Covid-19, obliga a las empresas a mantener sus operaciones bajo estrictas medidas de higiene, sanitización e inocuidad que garanticen tanto a sus colaboradores, proveedores y clientes, la estancia segura dentro de sus instalaciones. Por consiguiente, cada empresa debe optar por mantener, adoptar y extremar medidas y acciones generales para la prevención del Covid-19.

### **MEDIDAS Y ACCIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19 DENTRO DE TODAS LAS EMPRESAS EN PANAMÁ (BASADOS EN RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD DE PANAMA)**

#### **MEDIDAS BÁSICAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y CONTROL GENERAL:**

Todos los trabajadores que laboren dentro de una empresa deben cumplir con medidas básicas y generales, como son:

1. **Higiene y Lavado de manos constante:**

- El trabajador debe estar consciente de la importancia frecuente y constante del lavado de manos en forma correcta.
- La empresa debe proporcionar el equipo y utensilios necesarios para el constante y correcto lavado de manos (lavamanos, jabón líquido, papel toalla)
- En caso de que no haya disponible ni agua ni jabón, se puede usar gel alcoholado al 60-95%. Cuando las manos estén evidentemente sucias o después de higienizar tres veces seguidas con gel alcoholado, debe realizar lavado de manos con agua y jabón.
- El lavado correcto de manos deberá realizarse con agua y jabón por 20 segundos mínimos, restregando manos, dedos, brazos, siguiendo las instrucciones:

2. **Uso Correcto de Mascarillas por todos los colaboradores:**

- Se recomienda por comodidad e higiene, reemplazar la misma cada 4 horas.
- La mascarilla debe cubrir la boca y nariz y mantenerla siempre colocada sin tocar la misma.



# Lavarse las manos

con agua y jabón es una de las maneras más efectivas para evitar **enfermedades**



Mójate las manos con agua limpia de la pluma, del pozo o del tanque



Restriégate las manos con agua y jabón por 20 segundos. Elimina el sucio debajo de las uñas.



Enjuágate las manos con agua de la pluma, del pozo o del tanque.



Sécate las manos con una toalla o papel desechable



Utiliza el papel desechable para cerrar la llave del agua.



Al salir del baño, abre la puerta con ese mismo papel desechable y tíralo a la basura.



### **3. Formas apropiadas para toser y estornudar:**

- En los momentos que no tengan papel a mano, deberán toser o estornudar en el ángulo del antebrazo con sus mascarillas puestas y luego desechar la mascarilla
- Todo colaborador que presente signos y síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, estornudos, dificultad respiratoria, entre otros) no debe asistir al trabajo y debe buscar atención médica de manera inmediata.

### **4. Comportamientos dentro de las Empresas:**

- Evitar cualquier tipo de contacto dentro de la empresa entre compañeros, proveedores y/o clientes, que incluyan saludos o apretón de manos, de besos, abrazos u otros.
- Mantener distanciamiento físico con otros colaboradores y clientes de 2 (dos) metros.
- Todo colaborador debe hacer uso correcto de la mascarilla, la cual deben reemplazar cada 4 horas por higiene y comodidad.
- Cada trabajador deberá contar con utensilios para la realización de su trabajo evitando compartir los mismos en la oficina entre trabajadores.
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos.
- No tocarse la boca y nariz con las manos
- Evitar escupir en el suelo y en otras superficies expuestas en el medio ambiente.

### **5. Responsabilidad del trabajador:**

- Realizar higiene de manos con agua y jabón o desinfectante con gel alcoholado cada 30 minutos o después de cada transacción, en el caso de colaboradores con contacto frecuente con los clientes. Igualmente, después de tocarse la cara, nariz, ojos o boca, después de toser, estornudar o después de colocarse y retirarse la mascarilla.
- El trabajador está obligado a velar por su salud, respetar y acatar las normas de salud ocupacional que la empresa establezca para prevenir contagios dentro de la misma.
- Todo trabajador deberá informar al empleador y al Comité de Salud en caso de tener algún familiar (que viva en la misma casa) positivo por COVID-19 o



haber estado en contacto estrecho con alguna persona positiva por COVID-19.

- El trabajador deberá prevenir la mayor cantidad de accidentes laborales de cualquier naturaleza siguiendo las normas y medidas de Seguridad Ocupacional de rutina. Por el COVID-19, los hospitales y las entidades gubernamentales de la salud se encuentran enfocados en preservar la vida de las personas que padecen esta enfermedad, por lo que no se deben colapsar los hospitales por motivo de otros accidentes laborales independientes del COVID-19; es decir, hay que tomar conciencia y apoyar a los médicos

#### 6. **Responsabilidad de la Empresa:**

- La Empresa deberá contar con afiches informativos sobre los síntomas del COVID-19, para que tanto los trabajadores como el empleador estén conscientes de los mismos y tomar acciones conjuntas de presentarse un caso, en el que se deberá notificar inmediatamente al Comité de Salud creado en la empresa para atender y seguir los protocolos y lineamientos para tal fin impartidos por el MINSA.
- La empresa deberá adquirir todos los equipos de protección personal según lo establecido por el MINSA para la prevención del COVID-19, el cual suministrará a sus trabajadores de acuerdo a sus necesidades diariamente; a su vez, los trabajadores deberán utilizar los equipos de forma responsable, cuidándolos y siendo responsable en el uso de los mismos sin malgastarlos.
- La empresa proveerá productos de higiene a sus colaboradores en diferentes áreas señaladas, así como baños ó áreas sanitarias, tales como dispensadores con gel alcoholado, mascarillas, papel toalla, equipo de protección de acuerdo al área sea producción, despacho, salón ó domicilio.
- Todo trabajador deberá informar al empleador y al Comité de Salud si estuvo de viaje o si ha estado en contacto con personas que han regresado de países que presentan el COVID-19 por los últimos 21 días.

#### 7. **Hidratación del personal:**

- Todo empleador deberá contar con un lugar específico dentro de la empresa donde los trabajadores puedan tener acceso a hidratarse constantemente.



## PROCEDIMIENTOS POR ÁREAS DE PROCESO EN LOS RESTAURANTES Y SERVICIO DE DELIVERY

### HIGIENE



### NORMAS DE HIGIENE GENERAL EN EL RESTAURANTE

- Realizar higiene de manos frecuentemente
- Uso correcto de mascarilla (colaboradores y clientes)
- Distanciamiento físico:
  - Colocar señalizaciones en el área de ingreso de los clientes y en el servicio de entrega a domicilio
  - Realizar la separación y señalización de áreas, mesas o sillas que no podrán ser utilizadas, garantizando el distanciamiento físico entre clientes o grupos de familias de dos metros
- Limpieza y desinfección de áreas comunes como baños, pisos, cocina, entre otros espacios por lo menos dos veces al día. Se recomienda llevar bitácora de cumplimiento de estas limpiezas.
- Limpieza y desinfección de superficies de alto contacto o aquellas que se toquen con frecuencia cada dos horas
- Mayor limpieza en todos los ámbitos con desinfección profunda cada 10 días.
- Uso de Termómetro para tomar temperatura de todo empleado, proveedor o cliente que entra al local y monitoreo de la misma
- Uso de mascarilla por todo el personal de la empresa
- Uso de guantes en áreas donde se requiere
- Tener envase con Gel Alcohólico para uso de empleados, clientes proveedores
- Uso de Bandeja o contenedor para colocar tarjetas y/o efectivo
- Las cajas deben estar separadas por un acrílico o utilizar un protector de rostro que le cubra la cara entera y usar su mascarilla.



## **ATENCION CON DELIVERY Y/O PARA LLEVAR**



El traslado de la comida debe efectuarse continuando las normas de higiene y sanitización iniciadas en la empresa para el correcto proceso de elaboración de los alimentos, preservando la inocuidad de los mismos. Por tal motivo, para preservar y continuar la correcta manipulación, se establecen parámetros a seguir, como:

- Limpieza y desinfección de elementos de trabajo: celular, vehículo y área de almacenamiento: (bolso, baúl o cajuela). Este bolso, baúl o cajuela debe limpiarse y desinfectarse por lo menos dos veces al día y cuando sea necesario en caso de derrames.
- Uso correcto de mascarilla durante el servicio
- Realizar higiene de manos frecuentemente, con énfasis antes y después de realizar las entregas.
- Para la entrega a domicilio se recomienda:
  - El repartidor debe usar mascarilla correctamente al momento de la entrega
  - Procurar mantener distanciamiento físico mientras realiza la entrega
  - Realizar higiene de manos posterior a la entrega
  - De preferencia, se recomienda usar sistema de pagos electrónicos, si se manipula dinero o tarjeta para el pago, realizar higiene de manos inmediatamente.

### **Desinfección regular de bolsos:**

- Antes de guardar la orden, los repartidores deberán sanitizar el interior de sus bolsos. La empresa para la cual trabajan les proporcionará un paño limpio y un aspersor con sanitizante apto para esta labor.



### **Sanitizado de manos:**

- Antes y después de cada entrega, los repartidores se sanitizan las manos, con Gel Alcoholado y/o lavarse las manos con agua y jabón
- La empresa dispondrá de un dispensador con sanitizante colocado en la zona de entrega de pedidos para el fácil acceso al personal de delivery que realice el procedimiento de limpieza.
- Se deberá realizar un procedimiento de limpieza de dispensadores de Gel Alcoholado cada 45 minutos, si éste no fuera automático.

### **Uso de tapaboca:**

- Los repartidores deben usar tapaboca cada vez que retiran y entregan una orden

### **Procedimientos para Entrega a Domicilio / Delivery:**

La entrega de los pedidos a domicilio, deben continuar el proceso iniciado en los restaurantes para preservar la inocuidad de los mismos y así evitar la propagación del Covid-19, por lo que los repartidores deberán realizar sus entregas con óptimo cuidado y siguiendo los parámetros para este fin establecidos:

### **Entrega sin contacto:**

- El cliente recibe sus pedidos sin contacto directo con el repartidor

### **Empresa y/o Repartidor con el Cliente convienen el lugar de la entrega:**

- El cliente indicará al repartidor dónde debe recibir el producto sin contacto, el repartidor dejará el producto donde el cliente le haya indicado al llegar al lugar de la entrega.

### **Entrega / recepción de la orden:**

#### **Pasos para la entrega del pedido en el domicilio del cliente:**

1. El repartidor colocará la bolsa con el producto en el lugar especificado y se retira a 3 pasos del sitio convenido.
2. El cliente recoge su pedido.



3. De preferencia, se recomienda usar sistema de pagos electrónicos, si se manipula dinero o tarjeta para el pago, realizar higiene de manos inmediatamente.

Se recomendará siempre a los clientes el pago mediante medios que no involucren dinero en efectivo para evitar mayor contacto.

### **Servicio de Entrega al Carro**

- Se dispondrá de un personal para la toma de pedidos y despacho que deberá usar mascarilla correctamente y realizar la higiene de manos frecuentemente.
  - **Observación:** No es necesario que este personal utilice guantes para realizar esta tarea, y tampoco está recomendada la desinfección de los guantes. Estos deben ser utilizados puntualmente en actividades específicas y una vez finalizada la actividad, deben retirarse y realizar higiene de manos. El uso prolongado de guantes puede favorecer la transmisión de microorganismos y al tocar con los guantes diversas superficies, puede diseminarlos a otros sitios.



## SERVICIO DE ATENCIÓN CON CLIENTES EN EL RESTAURANTE

### Atención a nuestro comensal al llegar al local:

- En la entrada de cada establecimiento, habrá un letrero indicando la capacidad máxima que puede atender el restaurante
- Monitoreo de temperatura al ingreso, en caso de presentar fiebre (temperatura > a 38°C), no se permitirá el acceso al local y se le indicará la necesidad de buscar atención médica inmediata.
- Uso obligatorio de mascarilla por clientes, la cual será retirada **únicamente** para permanecer en la mesa, en caso de requerir movilizarse dentro del local y para salir del mismo, deberá colocársela.
- Se dispondrá de envase con Gel Alcoholada que se ofrecerá en la entrada para los comensales
- Usar de preferencia espacios al aire libre y posteriormente ocupar las áreas cerradas.
- Realizar limpieza frecuente de filtros y mantenimiento preventivos de los sistemas de aire acondicionados. Evitar dirigir el flujo de aire directo hacia los clientes.
- Utilizar sistemas de reservas, para evitar aglomeraciones fuera del restaurante.
- Fomentar el uso de servicio de entrega a domicilio o retiro en el local.
- Señalizar aquellas áreas, mesas o sillas que por su disposición no puedan ser ocupadas por los clientes, determinar aforo basado en el distanciamiento de 2 metros entre mesas.
- Mantener provisión constante de gel alcoholado en las mesas o ubicados en zonas estratégicas para uso de clientes y colaboradores.
- Ubicar envases de desechos accesibles para el descarte de mascarillas y pañuelos



## Comedor:



- No se recomienda el uso de menús reutilizables. Implementar cartas o menús digitales, uso de menús impresos desechables o uso de dispositivos electrónicos que serán manipulados únicamente por el mesero.
- Evitar el uso de artículos compartidos como saleros, salsas, vinagretas, azúcar entre otros. Implementar porciones individuales.
- Eliminar sistemas de servicio estilo buffet, bar de ensaladas u otros sistemas donde el cliente debe manipular utensilios de uso común.
- Las mesas deben ser limpiadas y desinfectadas después de cada uso. En caso de usar manteles, éstos deben ser retirados y lavados después de su uso.
- Tener mesa de 4 sillas, siendo ese el máximo a sentar juntos y de ser posible algunas de 6 para un **núcleo familiar** (para esto se deberá comprobar mediante cedula la relación parentezca de los mismos mediante el apellido).
- En caso de que en los restaurantes se utilicen servilletas de tela, éstas deben lavarse con agua caliente y detergente con cada uso.
- Hacer cuadrícula de local y condenar puestos (sillas) dependiendo del local si este tiene mesas y sillas empotradas.
- Siempre deberá limpiar mesas y sillas luego de retirarse cada cliente.
- Uso de Tape o similar para mantener distanciamiento en espera de mesa fuera del local



## **REGLAS DE HIGIENE PARA EL PERSONAL DE SALON**

### **SALONEROS**

- Debe usar todo el tiempo mascarilla o tapaboca
- Debe tener el cabello recogido, (damas) cubierto con redecilla o gorra (damas o caballeros)
- No debe usar guantes, en su lugar, debe lavarse las manos cada 30 minutos y cada vez que entre o salga de la cocina. Deberá lavarse igualmente al terminar o interactuar con cada cliente en donde hay intercambio de dinero y/o cualquier contacto.
- Al llevar la cuenta si el cliente paga con tarjeta, el mesero llevará el POS del Banco o Contacless que debe estar previamente sanitizado. Si es efectivo llevará una bandeja para que el cliente coloque el efectivo y llevarlo a la cajera e igualmente regresará con el cambio sin tocar el efectivo

### **CAJEROS**

- Debe usar siempre mascarilla o tapaboca y guantes. Uso opcional de lentes protectores, estar separada por un acrilico o protector de rostro plástico.
- El cabello lo debe tener cubierto con redecilla o gorra
- Con cada transacción que ejecute al cobrar, debe sanitizar sus manos con alcohol o gel alcoholada.

### **RUNERS:**

- Debe utilizar siempre mascarilla
- Debe cubrir siempre su cabello con redecilla o gorra.
- Debe usar guantes
- Cada vez que entre o salga de la cocina, deberá lavarse las manos con agua y jabón, con los guantes puestos.



## HIGIENE EN LA COCINA



### REGLA GENERAL:

- Todo personal que labora en la cocina debe usar su equipo de higiene (mascarilla, gorra, delantal. Opcional: Guantes)
- Es recomendable también el uso de delantales desechables para que puedan ser eliminados y reemplazados una vez estén sucios, deteriorados, o cada vez que el personal de cocina salga de su espacio de trabajo.
- La mascarilla o tapaboca y guantes, deben cambiarse después de su hora de almuerzo (dependiendo del tipo de equipo utilizado, si es reutilizable o no).
- Es de carácter obligatorio lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos con los guantes puestos, siempre que estos sean de uso lavable.
- Desinfección programada de todas las superficies compartidas 2 veces al día
- Desinfección de las superficies de alto contacto frecuentemente.
- Verificación diaria para asegurarse que los recipientes y utensilios de alimentos estén limpios y desinfectados.
- Verificación de la temperatura correcta del lavaplatos.
- Todo alimento debe estar cubierto con papel transparente en todo momento o en envases con tapa.
- Los encargados de hacer las comidas no deberán prestar sus utensilios y herramientas de cocina. En caso de tener que compartirlos, deberán ser lavados posterior a cada uso.



## **REGLAS GENERALES EN EL LOCAL:**

### **ENTRADA DEL PERSONAL**

#### **Reglas que deberá cumplir el personal al llegar al local:**

- Un encargado le tomará la temperatura diariamente.
- Desechar o reemplazar la mascarilla que trae de casa en forma correcta (Debe desecharla antes de entrar, o reemplazarla por una desechable si es de Tela y colocarse la nueva luego de haberse lavado las manos).
- El lugar de trabajo deberá proveer a todo personal con mascarillas desechables para utilizar durante sus horas laborables.
- Lavarse las manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos, restregando bien y en forma correcta, luego ponerse los guantes limpios para iniciar labores.
- Utilizar equipo de trabajo: redcecilla, delantal, mascarilla o tapaboca.

### **REGLAS PARA EL ALMUERZO DEL PERSONAL:**

- Para evitar la aglomeración del personal de la empresa durante la hora de almuerzo, el empleador creará facilidades para que los trabajadores puedan escoger utilizar este tiempo en diferentes horas. Esta medida va orientada a mantener a los trabajadores dispersos y que no estén todos al mismo tiempo en el comedor, manteniendo separación de los mismos cuando se encuentren en el área juntos.

### **MANEJO DE DESECHOS:**

- Se recomienda en las áreas de atención (dentro del restaurante, cocina y área de entrega a domicilio) se debe ubicar envases diferenciados para desechos tales como las mascarillas, al igual que desechos posiblemente contaminados como pañuelos desechables y guantes sucios. El recipiente debe permanecer cerrado (con tapa y pedal para apertura), doble bolsa y una vez esté lleno hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad (para evitar desborde) disponer inmediatamente en el área de almacenamiento temporal para ser recogido por la empresa contratada.



## **RECOMENDACIONES:**

### **RECOMENDACIÓN ANTES DE CERRAR LA OPERACIÓN DEL DIA POR EL MINISTERIO DE SALUD:**

- Antes de cerrar el local, se establecerá un método de ventilación en lo posible para asegurar que el establecimiento tenga circulación de aire y poder eliminar la posible presencia del virus.





## Fundada en 1972

La **Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá**, preocupados por la crisis sanitaria del mundo, especialmente la de nuestro país, ha recopilado información valiosa para ampliar y extremar las medidas de sanitización y cuidados tanto para el personal que labora en los locales como para los clientes que frecuentan los mismos, en busca de garantizar la inocuidad de los locales y brindar a la población la tranquilidad de la operación alimentaria en los mismos y su distribución.

Las medidas sanitarias recomendadas para nuestro sector, buscan contribuir con el **MINISTERIO DE SALUD DE PANAMÁ** a su implementación y certificación de los locales a nivel nacional y que el sector gastronómico cumpla eficientemente los parámetros establecidos por las autoridades regentes en el tema.



---

Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

# **LINEAMIENTOS GRÁFICOS PARA SER APLICADOS EN LOS RESTAURANTES**



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

# EL LAVADO DE MANOS ES UNA MEDIDA EFICAZ PARA REDUCIR RIESGOS DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

## ¿QUÉ ES CORONAVIRUS?

Es una extensa familia de virus capaces de causar diversas enfermedades, desde el resfriado común hasta el síndrome respiratorio agudo severo.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Puede transmitirse de persona a persona por la vía de contacto, superficies contaminadas y gotas de los enfermos que tosen o estornudan.



## SÍNTOMAS

### Similares a los de una gripe

- Fiebre.
- Tos.
- Fatiga.
- Dificultad para respirar.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.

### En casos más graves

- Dificultad Respiratoria.
- Neumonía.
- Insuficiencia renal.
- Hasta la muerte.



MINISTERIO  
DE SALUD



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

# Llavarse las manos

con agua y jabón es una de  
las maneras más efectivas para evitar

## enfermedades



**1** Mójate las manos con agua limpia de la pluma, del pozo o del tanque.



**2** Restriégate las manos con agua y jabón por 20 segundos. Elimina el sucio debajo de las uñas.



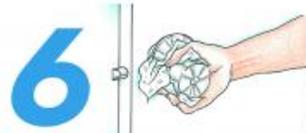
**3** Enjuégate las manos con agua de la pluma, del pozo o del tanque.



**4** Sécate las manos con una toalla o papel desechable.



**5** Utiliza el papel desechable para cerrar la llave del agua.



**6** Al salir del baño, abre la puerta con ese mismo papel desechable y tíralo a la basura.

## No olvides

- Usa pañuelo o el ángulo del antebrazo si vas a toser.
- Si escupes hazlo en un pañuelo desechable y arrójalos a la basura.
- Evita el saludo de mano y de beso.



MINISTERIO DE SALUD



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón o usar gel alcoholado.
- Evita el saludo de mano y de beso como también las aglomeraciones.
- Cocina bien los alimentos que vas a consumir.
- Cubre tu nariz y tu boca al toser y estornudar con pañuelos desechables o con tu antebrazo deseché el pañuelo de inmediato y lávese las manos.
- Limpia bien las áreas de tu casa (mesas, área de estudio de los niños) y el lugar de trabajo (escritorios) con algún desinfectante.
- Evita el contacto cercano con cualquier persona con gripe o síntomas de resfrió.
- Si tienes síntomas de resfriado o gripe, toma mucho líquido, mantén reposo y si no mejoras, no te automediques y acude a tu instalación de salud más cercana e informa al médico de los lugares que hayas visitado o los contactos que hayas tenido.



### REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

### COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

### MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

### REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda. La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

### DISPOSICIÓN



Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas **NO** reemplaza las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

## Sigue estas recomendaciones:

# Desinfección con cloro

## Si usas cloro, recuerda:

- Protégete las manos.
- No se usa puro, necesitas mezclarlo con agua.
- No mezcles el cloro con otros productos.
- Verifica en la etiqueta la concentración del cloro comercial que compraste, puede ser de **5.25%** o de **3.5%** (Hipoclorito de sodio).



Prepárala cuando la vayas a usar, si te sobra de la mezcla que preparaste deséchala.

Limpia y desinfecta frecuentemente, haz mayor énfasis en superficies que se tocan con frecuencia (mesas, perillas de puertas, plumas del lava mano y fregador, cadena del baño, entre otras).



169

#QuédateEnCasa



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

# APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS



Realiza una pausa máxima de 10 minutos cada 3 horas de trabajo, es por el bien de tu salud física y mental.

RECUPERA ENERGÍAS PARA UN DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU TRABAJO, ADEMÁS REDUCE LA FATIGA LABORAL, TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES Y EVITAS EL ESTRÉS.

## DESCANSA TUS OJOS

Recomendado para personal administrativo.



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Cierra y abre los ojos fuerte.

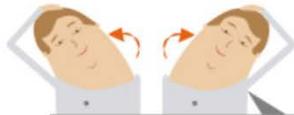


Manteniendo tu cabeza estática. Mira hacia arriba y hacia abajo.

3 REPETICIONES

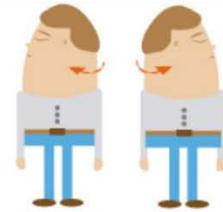
## RELAJA TU CUELLO

Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.



Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.

[www.fmp.com.co](http://www.fmp.com.co)



Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda haciendo una pausa en el centro.

3 REPETICIONES

## REPOSA TUS HOMBROS



Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.



Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro lívelo hacia el hombro contrario.

Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.



3 REPETICIONES

Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

## MASAJEA TUS MANOS



Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas.



Extiende tu brazo a la altura del pecho, doblando la muñeca hacia abajo y luego arriba, ejerciendo una ligera presión con la mano contraria.

3 REPETICIONES

Estira tu brazo a la altura del pecho y con la mano contraria toma el pulgar por debajo, haciendo una leve presión hacia atrás.



Masaiea tus dedos de cada mano de adentro hacia afuera con movimientos circulares, continua realizando un masaje alrededor de toda tu mano.



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

# ANEXOS



Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

## ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES Y AFINES DE PANAMA HOJA DE RUTA PARA SOLICITAR REAPERTURA DE RESTAURANTES

- Accesar a Panamá Digital con usuario y contraseña para aportar lo siguiente:  
<https://www.panamadigital.gob.pa/>
  - Formulario de Requisitos básicos para el cumplimiento de los lineamientos para el retorno a la normalidad de las empresas Post Covid-19 en Panamá. (Anexo N°1)
  - Listado de Trabajadores a reactivar sus contratos, descritos en el punto 3 de este documento.
  - Bitácora de registro de las acciones del Covid-19 (empresa y trabajadores) Anexo N°3
  - Registro de capacitaciones.
  - Lista de miembros de Primeros Auxilios y Limpieza
  - Registro de reuniones ordinarias (acta de creación de Comité de salud. (Anexo N°2)
- Creación de Comité de Empresa mediante confección de acta (anexo 1) Si el establecimiento comercial tiene sucursales, cada local debe contar con su Comité de Salud y el manual de procedimientos
- Reactivación de contratos laborales accedando a [www.mitradel.gob.pa](http://www.mitradel.gob.pa), ícono “**REACTIVACIÓN DE CONTRATOS DE TRABAJO**”

### **Ingresar los datos del colaborador:**

Nombre

Apellido

Cédula / Pasaporte

Seguro Social

Sexo (F/M)

Edad

Cargo en la empresa

Una vez presentada la documentación en la plataforma de Panamá Digital, esta será evaluada y remitida al Ministerio de Salud para su respectiva inspección a fin de revisar el local y de ser aprobada, emitir la certificación de **PANAMÁ SALUDABLE**.



---

Documento preparado por: Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá.  
Vía Ricardo J. Alfaro y Cl. 15B Norte, PH El Dorado N°2, Local 1 y 2 C.  
Teléfonos: +507-260-4013 / 236-7066. Email: [arap@asociacionderestaurantes.com](mailto:arap@asociacionderestaurantes.com)

## ANEXO N°1

### FORMULARIO DE REQUISITOS BÁSICOS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS LINEAMIENTOS PARA LE RETORNO A LA NORMALIDAD DE LAS EMPRESAS POST-COVID-19 EN PANAMÁ.

#### I. DATOS GENERALES

1. Nombre de la Empresa \_\_\_\_\_
2. Actividades económicas o principales productos o bienes que venden o distribuye y/o servicios que brindan \_\_\_\_\_
3. Razón Social \_\_\_\_\_
4. RUC \_\_\_\_\_
5. Representante Legal de la Empresa \_\_\_\_\_
6. Gerente o encargado de la empresa \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_
7. Número Patronal en la CSS \_\_\_\_\_
8. Cantidad total de trabajadores \_\_\_\_\_
9. Teléfono de la empresa \_\_\_\_\_
10. Correo electrónico \_\_\_\_\_
11. Dirección de la empresa: Distrito: \_\_\_\_\_  
Corregimiento \_\_\_\_\_ Barriada \_\_\_\_\_,  
Calle \_\_\_\_\_ Avenida \_\_\_\_\_  
Edificio o casa \_\_\_\_\_, número de oficina / local \_\_\_\_\_



12. Nombre del encargado de la Salud y Seguridad Ocupacional

\_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_

13. Nombre del Representante Sindical o Representante de los Trabajadores

\_\_\_\_\_

teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

## II. CONFORMACIÓN DEL COMITÉ

Miembros del Comité

1. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_

Representación \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_

2. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_

Representación \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_

3. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_

Representación \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_



4. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_  
Representación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_
5. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_  
Representación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_
6. Nombre \_\_\_\_\_ Número de cédula \_\_\_\_\_  
Representación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_, correo electrónico \_\_\_\_\_

### **III. ADJUNTAR FORMATOS**

1. Lista de trabajadores en general.
  - a. (Nombre, Cédula, Cargo, área donde se desempeña, etc.)
2. Bitácora del registro de las acciones del COVID-19
  - a. (Empresa y Trabajadores)
3. Registro de Capacitaciones.
4. Lista de miembros de la Brigada de Primeros Auxilios y Limpieza.
5. Registro de reuniones ordinarias.
6. Matriz completa de Medidas Sanitarias para las Operaciones de Empresas durante y post COVID-19.



## MEDIDAS SANITARIAS PARA LAS OPERACIONES DE RESTAURANTES - COVID-19

Los restaurantes y afines deben cumplir los siguientes cinco (5) puntos a desarrollar en los protocolos específicos por sector económico:

1. Organización del Comité especial de salud e higiene para la prevención y atención del COVID-19 en cada restaurante y afines.
  - a. Cumplimiento de los protocolos y guías emitidos por la Autoridad Sanitaria.

La conformación del Comité es quizás, la etapa más importante del proceso, la elección de los participantes representa una responsabilidad con la salud de los compañeros y el funcionamiento adecuado de la empresa.

Este comité es especial, exclusivamente conformado para atender la prevención y atención del virus del COVID-19 dentro de las empresas. El término de funcionamiento del comité será por el tiempo que dure la pandemia por el COVID-19 indicado por la Organización Mundial de la Salud y debidamente confirmado por el Ministerio de Salud.

El Comité debe estar integrado por representantes de la empresa y de los trabajadores, estos en proporción a la cantidad total que haya en la empresa

Cantidad de Trabajadores	Miembros del Comité
2 a 10	2
11 a 40	4
Más de 41	6

Quien organice el comité deberá poseer los conocimientos básicos de seguridad ocupacional para dar las orientaciones necesarias. A los demás integrantes se deberá brindar capacitaciones respectivas de salud y seguridad en el trabajo.

### **REGISTRO DEL COMITÉ:**

Una vez seleccionados los miembros del Comité, se inicia el proceso de registro. Para esto debe realizarse una reunión ordinaria, cualquier día, en horario laboral.

Como resultado de la reunión se levantará un acta para formalizar su inicio. (Ver ejemplo)



## ANEXO N°2

### MODELO DE ACTA DE CONFORMACIÓN DE COMITÉS

Documento para registrar la conformación de los Comité de Salud e Higiene

#### DATOS DE LA EMPRESA:

Nombre o Razón Social	
Dirección de la empresa	
N° Patronal	
Teléfono	

#### DATOS DE LOS MIEMBROS DEL COMITÉ DE SALUD E HIGIENE

Nombre de los representantes	Cargo	Firma

Dado en la Ciudad de Panamá, a los    del mes de    de 2020.



Las empresas que cuenten con el Comité de Salud, Seguridad e Higiene en el Trabajo de conformidad a lo establecido en el Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene en el Trabajo, (estos comités) pueden asumir el rol de vigilancia del riesgo biológico que nos atañe en momentos de COVID-19 previa capacitación.

La empresa se compromete a incluir y mantener la prevención del riesgo biológico por COVID-19 dentro de su Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales mediante declaración jurada y esta a su vez inserta en su gestión administrativa cuyos contenidos mínimos son:

- a. Establecer un mecanismo para detectar oportunamente a trabajadores sintomáticos y asintomáticos;
- b. Implementar proceso que defina la metodología y la periodicidad con que se realizarán las pruebas aprobadas por las Autoridades de Salud;
- c. Reportar a las autoridades sanitarias cualquier caso con síntoma de CoVID-19;
- d. Comunicación y capacitación de los trabajadores de hábitos de higiene e implementación y actualización de protocolos;
- e. Desarrollo, divulgación y colocación de material alusivo a las medidas de higiene, síntomas, números de contacto, entre otros
- f. Desarrollar una logística oportuna que garantice el equipo de protección individual oportuno y adecuado.

Todo restaurante debe contar con un Comité especial de salud e higiene para la prevención y control del COVID-19 organizado, que entre sus responsabilidades tendrá:

- a. Revisar el cumplimiento de los protocolos y procedimientos relacionados al control del COVID-19 y su actualización permanente.
- b. Monitorear el cumplimiento de todas las medidas determinadas por la empresa para garantizar la salud de colaboradores y visitantes;
- c. Establecer un mecanismo para detectar oportunamente a trabajadores sintomáticos y asintomáticos;
- d. Implementar proceso que defina la metodología y la periodicidad con que se realizarán las pruebas aprobadas por las Autoridades de Salud;
- e. Reportar a las autoridades sanitarias cualquier sospecha de COVID-19;



- f. Comunicación y capacitación de colaboradores sobre medidas de prevención y control, hábitos de higiene e implementación y actualización de protocolos;
- g. Desarrollo, divulgación y colocación de material alusivo a las medidas de higiene, síntomas, números de contacto, entre otros.
- h. Mantener la confidencialidad de la información que resulte de los casos de colaboradores afectados por Covid-19.

Cada restaurante debe manejar la información actualizada y oficial del COVID en Panamá y debe contar con las Guías y Protocolos emitidos por el Ministerio de Salud. Tiene la responsabilidad mantener informado sobre la situación del COVID a los colaboradores y los debe capacitar periódicamente sobre el tema y vigilar el estricto cumplimiento de las mismas.

El Comité COVID-19 servirá como un agente supervisor, encargado de revisar y actualizar los protocolos y procedimientos relacionados al control del COVID de la empresa o institución y de monitorear el cumplimiento de todas las medidas determinadas por la empresa para garantizar la salud de colaboradores y clientes coordinando con el enlace regional del ministerio de salud.



### ANEXO N°3

## BITÁCORA DE MEDIDAS SANITARIAS PARA LAS OPERACIONES DE EMPRESAS DURANTE Y POST COVID-19

ASPECTOS	MEDIDAS
GENERALES	
COMITÉ COVID-19	
CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS Y GUIAS SANITARIAS	
HIGIENE DE MANOS FRECUENTEMENTE	
USO DE MASCARILLAS, ETIQUETA RESPIRATORIA Y OTRAS MEDIDAS	
DISTANCIAMIENTO FÍSICO	
USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES	
MANEJO DE DESECHOS	
HORARIOS ESPECIALES Y RESTRICCIÓN DE NÚMERO DE PERSONAS, TELETRABAJO.	
CONTROL DE SÍNTOMAS DE LOS COLABORADORES Y CLIENTES	
COMPROMISO DE LA EMPRESA	



## ANEXO N°4

### LISTA DE VERIFICACIÓN

(INSPECCIÓN MINSA)

#### A SER UTILIZADO PARA OBTENER EL CERTIFICADO DE BIOSEGURIDAD POST COVID-19 DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE INTERÉS SANITARIO

NOMBRE DE LA EMPRESA: \_\_\_\_\_

REGIÓN DE SALUD: \_\_\_\_\_

REVISADO POR: \_\_\_\_\_

DEPARTAMENTO / SECCIÓN: \_\_\_\_\_

PERSONA RESPONSABLE DE LA EMPRESA: \_\_\_\_\_

ASPECTOS	LINEAMIENTOS QUE DEBE CUMPLIR LA EMPRESA MEDIDAS DE PREVENCIÓN POST COVID-19	SI	NO	OBSERVACIÓN
<b>COMITÉ ESPECIAL DE SALUD E HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DEL COVID-19</b>	Creación del Comité de salud e higiene para la prevención y atención del COVID-19. Acta de Conformación del Comité.  Presenta Protocolo para las operaciones Post Covid-19 basados en los Lineamientos para el Retorno a la Normalidad de las Empresas Post-Covid-19 en Panamá.			



<p><b>CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS Y GUÍAS SANITARIAS</b></p>	<p>Los colaboradores cuentan con la información y comunicación clara y actualizada de COVID-19, sobre las medidas de prevención y control. Afiches, mensajes, cintillos, etc.</p>			
<p><b>HIGIENE DE MANOS FRECUENTE</b></p>	<p>Realizan higiene de manos con agua y jabón líquido o desinfectarlas con gel alcoholado con frecuencia, o después de cada transacción, de acuerdo al área laboral y el flujo.</p> <p>Realizan higiene de manos con frecuencia con agua y jabón o gel alcoholado. Al tocarse la cara, nariz, ojos o boca después de toser o estornudar, antes o después de colocarse y retirarse las mascarillas, al tocar superficies de uso común o de alto contacto, o cambio de actividad, antes y después de ir al baño.</p>			
<p><b>USO DE MASCARILLAS, ETIQUETA RESPIRATORIA Y OTRAS MEDIDAS</b></p>	<p>Todos los colaboradores de las empresas usan las mascarillas correctamente.</p> <p>Los clientes y el personal externo a la tienda cuentan con las mascarillas puestas.</p> <p>Existe provisión continua de pañuelos desechables, para el personal en las áreas tales como comedores, áreas de descansos, etc.</p>			



<p style="text-align: center;"><b>DISTANCIAMIENTO FÍSICO</b></p>	<p>El personal mantiene distanciamiento físico mínimo de 2 metros entre ellos y los clientes.</p> <p>En el caso de que la distancia sea menor a 2 metros o menos y/o la actividad lo permita, el distanciamiento, utilizar mascarillas con mayor protección como quirúrgicas o N95</p> <p>En los casos que no se puede mantener esta distancia, como en las cajas / cliente, se toman medidas adicionales de protección o barrera para evitar contagios.</p> <p>En las áreas que pueden tener aglomeraciones por parte de los colaboradores, como comedores, cajas, puestos de trabajo grupales, el lugar de marcaciones de la llegada y salida del turno se cumple con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>**Distanciamiento de 2 metros entre colaboradores</li> <li>**Limitación de cantidad de personas.</li> <li>**Turnos escalonados.</li> </ul> <p>Se adoptan tecnologías para minimizar el traspaso de documentos físicos. En los casos que aplique.</p>			
<p style="text-align: center;"><b>USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN</b></p>	<p>El personal usa el equipo de protección personal para prevención el COVID-19 de acuerdo a la ocupación que tenga o el nivel de riesgo al que se encuentre expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>** Protector ocular, delantales, guantes por ejemplo, el personal de aseo, calzado cerrado, etc.</li> </ul>			



<p align="center"><b>LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES</b></p>	<p>Cuentan con brigada o personal de limpieza y desinfección dentro del establecimiento.</p> <p>Bitácora actualizada con los registros de las horas y fechas del proceso de limpieza y desinfección de superficies.</p> <p>Utiliza los desinfectantes recomendados: compuestos clorados * hipoclorito de sodio (cloro) al 5.25% o al 3.5% en una dilución de 0.05%, alcohol al 70%, compuestos de amonio cuaternario o peróxido de hidrógeno.</p> <p>Realiza los tres pasos básicos: Limpieza: Enjuague, Secado y Desinfección de acuerdo con los lineamientos establecidos.</p>			
<p align="center"><b>MANEJO DE DESECHOS</b></p>	<p>Luego de utilizar los elementos de protección, se desechan correctamente y se evita la reutilización del mismo.</p> <p>Se deposita los desechos en un recipiente cerrado destinado para uso exclusivo para estos elementos.</p> <p>Utiliza la bolsa plástica, luego emplea una segunda bolsa plástica cerrándola completamente, para su recolección del servicio de aseo.</p>			
	<p>Se establecen Horarios especiales y restricción de número de personas o el uso de la metodología de Teletrabajo</p> <p>Para los roles presenciales evitar personal de grupos vulnerables</p>			



<p><b>HORARIOS ESPECIALES Y RESTRICCIONES DE NÚMERO DE PERSONAS, TELETRABAJO</b></p>	<p>(colaboradores, adultos mayores de 60 años, trabajadores con morbilidad, mujeres embarazadas y discapacitados) para los cuales se podrá considerar la movilidad del teletrabajo.</p> <p>En caso de ser necesaria la modificación temporal de la jornada de trabajo, esta se realizará con base al Artículo 159 del Código de Trabajo y el Decreto Ejecutivo N°71 de 13 de marzo de 2020,</p>			
<p><b>MONITOREO DE SÍNTOMAS DE LOS COLABORADORES Y CLIENTES</b></p>	<p>Toma de temperatura a los colaboradores al entrar al turno</p> <p>Se mantiene reporte de registro de temperatura.</p> <p>Se mantiene bitácora actualizada de todos los datos de salud y/o control de síntomas de los colaboradores y clientes.</p> <p>Toma de temperatura a los clientes, visitantes, proveedores y personal foráneo que entran al establecimiento, en el punto de entrada.</p> <p>Conocen qué hacer en caso de encontrar Temperatura por arriba de 38°C</p>			
<p><b>MANEJO DE ESTRÉS LABORAL</b></p>	<p>Se les permite a los colaboradores tomar pequeñas pausas activas laborales durante la jornada laboral (realizar ejercicios de estiramiento, respiración, buscar agua para hidratarse, ir al baño, etc.) o se les permite implementar otro tipo de estrategias de apoyo psicológico.</p>			
	<p>Mantiene buena ventilación de las áreas.</p>			



<p><b>COMPROMISO DE LA EMPRESA</b></p>	<p>Se reinicia las operaciones con un porcentaje de los colaboradores en modalidad presencial.</p> <p>Se cuenta con una persona o personal de seguridad que vigile el cumplimiento de estos lineamientos: uso de mascarillas, distanciamiento, señalización, etc.</p> <p>Se mantiene provisión continua de los insumos para la implementación de las Medidas de Prevención y Control de COVID-19</p> <p>** Insumos básicos para higiene de mano: jabón líquido, papel toalla y gel alcoholado.</p> <p>** Equipos de protección personal.</p> <p>** Insumos básicos para limpieza y desinfección de superficies.</p> <p>Se realiza el monitoreo de los síntomas y signos de los colaboradores.</p>			
--	---	--	--	--



## ANEXO N°5

### DESINFECTANTES RECOMENDADOS POR MINSA PARA LA DESINFECCIÓN DE ÁREAS

Compuestos clorados - hipoclorito de sodio (Cloro) al 5.25% o al 3.5% en una dilución de 0.05%, alcohol al 70%, peróxido de hidrógeno o compuestos de amonio cuaternario.

<b>PREPARACION DE DILUCIONES CON HIPOCLORITO DE SODIO O CLORO COMERCIAL</b>		
<b>% DE DILUCION</b>	<b>Presentación comercial de Cloro al 5 - 5.25% MEZCLE</b>	<b>Presentación comercial de Cloro al 3 - 3.5% MEZCLE</b>
0.05% (500ppm)	1 parte de cloro + 99 partes de agua (10 ml de cloro + 990 ml de agua).	1 parte de cloro + 69 partes de agua (15 ml de cloro + 985 ml de agua)

En casos donde la superficie tenga contraindicaciones técnicas por el fabricante para el uso del Cloro (ejemplo: computadoras) se podrán utilizar en su defecto alcohol al 70% u otro desinfectante recomendado or el fabricante o de uso doméstico.

"Parte" puede ser utilizado para cualquier unidad de medida (litro, galones, etc), o utilizando cualquier medidor (taza, vaso, botella, frasco, garrafón, etc). Observación el Hipoclorito de Sodio debe ser preparado y utilizado inmediatamente, no guardar después de diluido ya que pierde su efectividad después de 12 horas.

No mezclar cloro con otros productos químicos, es tóxico y el cloro pierde su efecto desinfectante. No mezclar con desinfectantes.

En casos donde la superficie tenga contraindicaciones técnicas por el fabricante para el uso del Cloro (ejemplo: computadoras) se podrán utilizar en su defecto alcohol al 70% u otro desinfectante recomendado or el fabricante o de uso doméstico.



## ANEXO 6

### ACTA DE REUNIÓN DE REAPERTURA DE EMPRESA LOCAL COMERCIAL XXXX, RAZÓN SOCIAL XXXX

(Hacer en Página tamaño Legal)

Una reunión sostenida para solicitar la REAPERTURA DEL ESTABLECIMIENTO COMERCIAL denominado xxxxx, Razón Social xxxxx, inscrita al RUC XXXX, se llevó a cabo en xxxxxx, Ciudad de Panamá, República de Panamá, hoy XX de XXXX de 2020, a las 8:00 a.m.

Estuvieron presentes en representación de la empresa los señores xxxxxx, que conforman la Junta Directiva de la Sociedad.

Presidió la reunión el señor xxxx, Presidente titular del cargo, y actuó como Secretario el señor xxxxx para tomar nota de esta acta.

Abierta la sesión, el señor xxxx, Presidente de la Junta Directiva, informó que el motivo de la reunión era de someter a la consideración de la Junta Directiva, solicitar la Reapertura del negocio denominado xxxxxx, a partir del xxx de xxxx de 2020.

A moción debidamente presentada y secundada por unanimidad, por la Junta Directiva de la Sociedad Anónima xxxxxx, por unanimidad;

#### RESUELVEN:

**PRIMERO:** Solicitar y presentar toda la documentación requerida para la REAPERTURA del local comercial Xxxxxxxx, a partir del xxx de xxx de 2020, siguiendo los lineamientos y protocolos sanitarios, decretados por las autoridades competentes, a fin de cumplir con todas las normas sanitarias en beneficio del personal y de los clientes del local una vez sea autorizado dicha apertura.

No habiendo otro asunto que tratar se clausuró la reunión siendo las 10:00 a. m. del día antes mencionado.

Xxxxxxxxxx

PRESIDENTE

xxxxxxxxxx

SECRETARIO



## RECOMENDACIONES ADICIONALES MINISTERIO DE SALUD DE PANAMÁ

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES FRECUENTEMENTE

Una de las medidas básicas para prevenir enfermarnos es realizar frecuentemente la limpieza y desinfección de las superficies de nuestros entornos. Está comprobado que los microorganismos permanecen vivos en las superficies por lo que este proceso es importante para cuidarnos y cuidar a los demás.

#### **Se recomienda:**

- Limpieza y desinfección diaria de todas las áreas, incluyendo pisos, baños, cocinas, etc.
- Limpieza y desinfección de puestos de trabajo y áreas de atención (recetario, puestos de recepción y entrega de mercancías, cajas, áreas de envoltura, en mostrador de recetario, mostradores de recibo y entrega de mercancías, cajas, envoltura, joyería, cosméticos finos y perfumería, teléfonos, tiquete de la paquetera, sillas de espera y superficies de trabajo etc.), y cualquier otra superficie de alto contacto cada 2 horas.
- Limpieza y desinfectante de otras superficies de alto contacto: cada 2 horas en manijas o cerraduras de las puertas, agarraderos o baranda de escaleras, grifos de lavamanos y fregador, neveras, palanca de inodoros. agarraderos, botones de acceso de las puertas, barandas, pasamanos, teclados del microondas.
- Limpieza y desinfección profunda, cada dos semanas.
- Limpieza y desinfección diaria de los vehículos de transporte de la empresa, de los vehículos de reparto a domicilio, recipientes de transportes (envase térmico, canastas, bolsas, cajas, o cualquier otro recipiente). Desinfección entre entregas de los envases térmicos, cajas o canastas empleados en las entregas.

#### **NOTA:**

La Frecuencia de limpieza de estos vehículos será determinada en base a: frecuencia de entrega, tipo de producto entregado, presencia de derrames etc.

Limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies en contacto o cercanas a las personas, así como baños, servicios y las superficies del entorno como son los objetos de uso común y superficies de alto contacto (que se tocan frecuentemente), como perillas de puertas, grifos de lavamanos, rejas, barandales (pasa manos), palanca de descarga de los baños, teléfonos, interruptores, superficies de los escritorios, interruptores de luz, teléfonos, y cualquier otra superficie con que se tenga contacto frecuente. Establecer una bitácora para la verificación del cumplimiento.



**Este proceso involucra tres pasos básicos que deben realizarse en el siguiente orden:**

### **Limpieza, Enjuague y secado, Desinfección**

1. **Limpieza:** La limpieza de estas superficies debe realizarse con agua, jabón o detergente y paño limpio.
2. **Enjuague y secado:** con agua y espere que seque.
3. **Desinfección:** Posterior a la limpieza aplicar un desinfectante y dejar secar.

Al realizar labores de limpieza y desinfección el personal deberá utilizar EPP (calzado cerrado, en aquellos lugares en donde se prevea el contacto de grandes volúmenes de agua utilizar calzado impermeable, gafas de protección ocular, guantes, batas o delantal) y al finalizar lavarse las manos con agua y jabón.

Recordar higiene de manos antes y después de colocar y retirar cualquier equipo de protección personal.

Se recomienda que el personal de aseo NO REALICE el barrido en seco. En su lugar, que realice barrido húmedo con el trapeador o mopa y utilice los productos recomendados para el ambiente de oficinas. (Guía rápida para la limpieza y desinfección de superficies y objetos en el hogar, escuelas, entornos laborales y otros entornos públicos, paquete normativo del Ministerio de Salud 2020).

### **NOTA:**

Cuando se vaya a realizar limpieza de áreas donde estuvieron personas sospechosas o confirmadas de COVID-19 es importante que estas áreas estén bien ventiladas, para minimizar el riesgo de las personas que realizarán estas labores.

### **MANEJO DE DESECHOS**

Al usar mascarilla de un solo uso, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación del EPP.

- Se recomienda un manejo diferenciado de los desechos tales como: las mascarillas, al igual que desechos posiblemente contaminados como pañuelos desechables, gasas con secreciones, guantes sucios. Deben colocarse en doble bolsa y recipiente cerrado, procurar hacer desinfección de los mismos.



## **HORARIOS ESPECIALES Y RESTRICCIÓN DE PERSONAS:**

Establecer horarios especiales y restricción del número de personas de manera tal que se guarde la medida de distanciamiento físico de 2 mts., así como otras modalidades como el teletrabajo (para tales efectos emplear medios digitales y tecnológicos);

Se establecen políticas de trabajo para todos aquellos que por razón de sus funciones deban estar presentes físicamente en puntos de venta, en caso de que el personal de tienda deberá laborar presencialmente

- Para los roles presenciales evitar personal de grupos vulnerables (colaboradores adultos mayores de 60 años, trabajadores con comorbilidad, mujeres embarazadas etc.) para los cuales se podrá considerar la modalidad del teletrabajo;
- El retorno al trabajo será gradual y programado, para lo cual se pueden establecer horarios especiales donde no hayan entrelace de turnos, para disminuir el riesgo;
- En el caso de trabajadores vulnerables pueden hacer uso de vacaciones acumuladas
- En caso de ser necesaria la modificación temporal de la jornada de trabajo esta se realizará con base al Artículo 159 del Código de Trabajo y el Decreto Ejecutivo No. 71 de 13 de marzo de 2020.

## **CONTROL DE ACCESO A CLIENTES: (para evitar aglomeraciones)**

Estos controles se establecen en la entrada del establecimiento, donde la persona encargada de la misma, llevará un control de ingreso, organizará las filas respectivas con distanciamiento según señalización y permitirá el ingreso de los clientes para no generar aglomeraciones dentro del establecimiento.

## **MONITOREO DE SÍNTOMAS DE LOS COLABORADORES Y CLIENTES**

Toma de temperatura al ingreso del establecimiento con el fin de determinar síntomas iniciales del COVID-19.

- Se debe tomar diariamente al inicio de la jornada la temperatura a todos los colaboradores, llevando un registro de la temperatura y que síntomas adicionales presentan relacionados con el COVID-19, también se recomienda realizar un monitoreo aleatorio en distintos departamentos durante el día.
- Si la temperatura está por arriba de 38°C o más, el caso será comunicado a las autoridades (**169, ROSA**), deberá ser remitido a la instalación de salud que corresponda.



## **TOMA DE TEMPERATURA:**

Se debe realizar la toma de la temperatura a los clientes, visitantes, proveedores o personal foráneo que deban entrar al establecimiento, en el punto de entrada.

Si la misma está por arriba de 38 °C, no se le permitirá el ingreso al establecimiento y deberá ser remitido a la instalación de salud que corresponda, o llamar al 169 o ROSA.

Al ingresar se medirá la temperatura del cliente, proveedor de servicio o personal utilizando un termómetro sin contacto, mediante los siguientes pasos:

- a. El sensor infrarrojo debe estar limpio.
- b. La toma de la persona debe realizarse bajo techo.
- c. Coloque el extremo de medición en la región situada aproximadamente 1 cm de la frente preferiblemente encima del centro de la ceja, sin llegar al contacto. Espere aproximadamente 3 segundos.
- d. Use un algodón o una gasa impregnada en alcohol (isopropílico 70%) para limpiar parte exterior del termómetro y el extremo de medición, al final de la jornada.

Los jefes de las áreas deben informar a Recursos Humanos en caso de identificar a algún colaborador con síntomas (fiebre, tos seca persistente, dificultad para respirar o también recurrencia de síntomas como dolores de cabeza, cansancio, dolor de garganta o goteo nasal).

- a. Los casos sospechosos identificados serán comunicados al 169 o ROSA para su debido seguimiento y control, coordinar su atención con el Centro de Salud o policlínica más cercano.
- b. El personal asignado al Comité COVID realizará la investigación del trabajador con síntomas, indagará si ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas por COVID-19.
- c. Seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud en caso de detección de casos positivos.
- d. Bitácora de incapacidades y ausencias para dar seguimiento a colaboradores que reportan síntomas de COVID-19.
- e. Se establecerá un mecanismo de coordinación entre el MINSA y CSS y la Empresa – Comité COVID-19 para la notificación y medidas a tomar en caso de colaboradores con COVID-19.



## MANEJO ESTRÉS LABORAL

Tener la presencia de casos de COVID-19 causa estrés en la sociedad y esto repercute directamente en el estrés laboral; es por esto, que los empleadores les permitirá a sus trabajadores tomar pequeñas pausas activas laboral durante la jornada laboral con el objetivo de realizar ejercicios de estiramiento, respiración, buscar agua para hidratarse, ir al baño, etc., también podrán implementarse otro tipo de estrategias de apoyo psicológico. Esto permitirá que exista buena armonía dentro de la organización.

## PAUSA ACTIVA LABORAL

¿Qué es pausa laboral?

Consiste en una serie de movimientos que incluye estiramiento y calentamiento, que han sido diseñados para ser realizados antes, durante y después de la jornada laboral. Su importancia es disminuir el riesgo de presentar una lesión o trastorno músculo-esquelético para así aumentar la eficacia y confort en el trabajo. Esta actividad es muy eficaz para aliviar el estrés, reducir la inactividad física y el sedentarismo, y así aumentar la moral de los trabajadores, prevenir lesiones posturales causadas por los movimientos y esfuerzos repetitivos como consecuencia del trabajo.

### Beneficio de pausa Laboral

- Reducen la tensión muscular.
- Previene lesiones osteomusculares.
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejoran la atención y la concentración
- Mejoran la postura.

