

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Actividad Legislativa (Federal y Estatal)

¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (EPP): cubrebocas, careta o lentes protectores
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

Riesgos específicos de la actividad

- Reuniones prolongadas de trabajo en espacios cerrados
- Áreas de trabajo con alto tránsito de personal y que, sin las políticas adecuadas, facilitan un espacio para la transmisión



Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lávate las manos con agua y jabón o desinfectalas con gel con base de alcohol al 60-70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar dinero, objetos o artículos de uso común como perillas de puertas o después de ir al baño
- No te toques la cara, en especial ojos, nariz y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP); lávalos o desinfectalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe, llena el permiso COVID-19; llama al teléfono de información para solicitar orientación
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te proporcionan
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público desinfecta las manos antes de abordarlo, usa cubrebocas, evita tocarte la cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

Preparación

Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 60-70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechables
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde con las actividades que realice el personal:
 - **Todo el personal y visitas debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que tenga contacto con público en general
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - El uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de personal en: accesos, vestíbulo, pasillos, salas, recinto, baños, área de limpieza, entre otros
- **Señalización**
 - En el piso con la separación que debe tener el personal en donde se formen filas
 - En los curules
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - Áreas de higiene de manos
 - Etiqueta respiratoria
 - Solicitando el uso personal de pluma o bolígrafo
 - En el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras físicas** en recepción o en donde se dificulte mantener 1.5 metros de distancia entre cada persona
- **Sistemas** de ventilación (aire acondicionado) funcionando adecuadamente
- **Directorio** con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua al personal sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19 o sobre asuntos relevantes de la sesión a través de medios digitales
- **Define** la acción a seguir en caso de que alguna persona presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Implementa** un filtro al ingreso para la toma de temperatura a personal, funcionarios y visitas
- **Establece** horarios escalonados o flexibles de trabajo, a modo de reducir el movimiento, limitar el contacto físico y riesgo de transmisión
- **Permite** el ingreso solo a los servicios que sean esenciales para el buen funcionamiento de las instalaciones
- **Promueve** el trabajo a distancia, especialmente con los grupos vulnerables: adultos mayores, personas con enfermedad crónica sin control, obesidad mórbida, mujeres embarazadas o lactando
- **Organiza** sentidos de circulación para evitar el contacto
- **Designa** entradas y salidas exclusivas
- **De** ser posible, deja las puertas abiertas en el interior de las instalaciones para limitar el contacto de manos con manijas y favorecer la ventilación
- **Distribuye** la ocupación de las curules o lugares en salas de juntas a una distancia de 1.5 metros entre cada uno; en donde no se pueda respetar dicha distancia, implementa barreras físicas
- **Reemplaza** el uso del checador electrónico, si no es factible, limpia y desinfecta frecuentemente
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: pisos, curules, sillas, mesas, escritorios, dispositivos electrónicos, entre otros. Incrementa la periodicidad en zonas de alto tránsito, baños
- **Establece** un área separada para recibir documentos, carpetas o paquetes

Durante la actividad laboral

Al ingreso

- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas
 - Si los funcionarios o el personal, al llegar tienen fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud para valoración; ayúdalo a llenar el permiso COVID-19 y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
 - Si una visita o proveedor tiene 37.5°C o más, ofrécele un cubrebocas e invítalo a regresar a casa y a llamar al teléfono de información de su localidad para recibir orientación médica COVID-19

Para el personal en oficinas

- Limpia y despeja la zona del equipo de cómputo y de impresión, así como los utensilios de oficina, para evitar que los visitantes los toquen
- Continúa con reuniones de manera virtual; en caso de ser necesaria la reunión presencial, asegura respetar el distanciamiento y número máximo de integrantes; elabora una lista del registro de asistencia que incluya nombre, teléfono y correo electrónico en caso de necesidad de estudio de contacto
- Para más información revisa la ficha "Oficinas (Gubernamentales y Corporativos)"

Durante la sesión en recinto o sala de juntas

- Respeta el curul o lugar asignado
- Utiliza cubrebocas durante la reunión
- No consumas alimentos
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos personales durante la jornada
- No compartas dispositivos electrónicos, artículos de oficina ni equipo de trabajo
- Limpia o desinfecta la pantalla táctil y mesa de trabajo al final de la sesión
- Elimina las jarras de agua y los despachadores de autoservicio de uso común

Alimentos y comidas

- Lávate las manos siempre antes de comer
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- Si tiene comedor, sigue las recomendaciones y guarda 1.5 metros de distancia de los demás
- Si no tiene comedor:
 - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - Prefiere un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
 - Lleva los alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas



Supervisión

- Que personal, visitantes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de vestíbulos, curules, salas de juntas, baños, pasillos, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, visitantes y proveedores para implementar mejoras



Atención: ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los EPP, etc.)

¡Si te cuidas tú nos cuidamos todos!



Para más información consulta:

Sobre permiso COVID-19:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19>

Más material para el sano retorno:

<http://nuevanormalidad.gob.mx>



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social