

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Centros de Distribución (Productos y Bebidas)

¿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 (sin cubrebocas, careta o lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un empleado 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 empleado infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lavate 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 el 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 con cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, bolígrafo, equipo de protección personal (EPP), etc. y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más repórtala al jefe y llena el permiso COVID-19

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te proporciona el patrón
- 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 abordar, usa cubrebocas, evita tocar 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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto frecuente entre el personal, en las distintas funciones de la actividad como la recepción y entrega de mercancía
- Uso compartido de equipo, mercancía y vehículos



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, toallas de papel desechable
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde a las actividades del personal:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - El uniforme o ropa de trabajo se cambia diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: accesos, área de despacho, oficinas, baños, vestidores, talleres, comedor, entre otros
- **Señalización:**
 - En el piso con la separación que debe tener el personal y proveedores
 - En los vehículos para respetar la sana distancia e higiene de manos
 - Higiene de manos en áreas de trabajo, baño y accesos
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - Para limpiar y desinfectar los vehículos al final de la jornada
 - En el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
- **Directorio** de teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Define** las acciones a seguir en caso de que el personal presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Capacita** e informa continuamente sobre las medidas de prevención para el COVID-19 y comunica la información relevante de la empresa a través de medios electrónicos
- **Establece** horarios de trabajo y atención escalonada y flexible a modo de reducir el movimiento de personal para limitar el contacto físico y riesgo de contaminación
- **Si** es necesario, disminuye personal en las áreas de almacén, carga y descarga para respetar la sana distancia
- **Facilita** y promueve el pago de la mercancía por medios digitales

- **Asegura** que en las áreas de desembarque, solo intervengan los operarios de los proveedores que van a entregar la mercancía
- **Comunica** la información ejecutiva por medios electrónicos
- **Evita** el uso de biométricos, si no es factible, límpialos y desinfectalos frecuentemente
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: etiquetas, cintas, sistemas de estanterías, bandas transportadoras, equipos de oficina de uso frecuente (plumas, teclados, mouse, pantalla)



Durante la actividad laboral

Al ingreso:

- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas
 - Si el personal al llegar tiene fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19 o los desarrolla en la jornada, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud de la empresa para valoración; ayúdalo a llenar el permiso COVID-19 y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños, cubrebocas y un atomizador para rociar con solución desinfectante (cloro) los desechos

Para el personal:

- Lava o desinfecta las manos, especialmente después de haber manipulado mercancía o vehículos
- Respeta los señalamientos de sana distancia cuando recibas o entregues mercancía
- No compartas el equipo de protección personal propio de la actividad, especialmente guantes de uso rudo
- Disminuye el empleo del celular y audífonos durante la jornada de trabajo

Distribución de productos y entregas:

- Durante el trayecto en el vehículo, si vas acompañado: respeta la sana distancia y mantén las ventanas abiertas
- Antes de llegar al destino, comunícate con el cliente para informar sobre el arribo; entrega la mercancía conservando la mayor distancia posible
- Desinfecta los dispositivos para el pago y firma electrónica (terminal, pantalla y lápiz óptico) después de cada uso
- Si el pago es en efectivo, desinfecta las manos de inmediato
- Cuando cargues combustible permite que los despachadores lo hagan
- Limpia o desinfecta el vehículo de carga al final de la jornada

Operadores de montacargas automotores, patines industriales y carretillas:

- Usa en todo momento el cubrebocas
- Limpia o desinfecta el volante, palanca y mandos del vehículo al final de la jornada

Oficinas de logística y recursos humanos:

- Para más recomendaciones revisa la ficha "Oficinas"

Alimentos y comidas:

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



Supervisión

- Que personal, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, equipo de protección personal (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 vehículos, estanterías, cajas, terminales bancarias, tabletas electrónicas, lápiz óptico, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, clientes, proveedores y visitantes 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