

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Tiendas Departamentales

### ¿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): sin 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 personal 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 si usas 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 frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más repórtala al jefe o al personal de salud de la empresa 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 cercano con clientes y proveedores
- Tránsito de personas en las instalaciones
- Manipulación de artículos que pueden facilitar la transmisión



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 con 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
  - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: accesos, baños, vestidores, pasillos, vestíbulos, mostradores, cajas registradoras, comedor, almacén, entre otros
- **Señalización:**
  - En el piso, con la separación que debe existir
  - Higiene de manos en accesos, departamentos, baños y almacén
  - Etiqueta respiratoria
  - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
  - En los elevadores: cuidar la distancia si hay fila para el ingreso, presionar los botones con el codo y guardar distancia en el interior
  - A través de los altavoces, recordando las medidas de prevención
  - En los accesos principales y áreas comunes, con las medidas preventivas del COVID-19

- **Coloca** abridores de pie y brazo en las puertas de acceso frecuente
- **Instala** barreras físicas en áreas de atención al cliente y proveedores
- **Coloca** botes de basura con tapa y pedal
- **Directorio** de teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua al personal, proveedores y clientes sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19 o sobre información relevante de la empresa, a través de medios digitales
- **Define** las acciones a seguir, en caso de que el personal o proveedores presenten síntomas relacionados con COVID-19, o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Calcula** el aforo máximo de las instalaciones para garantizar la sana distancia
- **Planea** horarios de trabajo y atención escalonada y flexible; a modo de reducir el movimiento entre personal y limitar el contacto físico y riesgo de transmisión
- **En** caso de tener reuniones presenciales, elige un lugar bien ventilado o al aire libre
- **Designa** entradas y salidas exclusivas
- **Organiza** sentidos de circulación en pasillos
- **Asigna** horarios de uso para el área de juegos y evitar aglomeraciones
- **Deja** las puertas abiertas para limitar el contacto de manos con manijas y favorecer la ventilación natural

- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: repisas, mostradores, exhibidores, percheros, ganchos, pasamanos, elevadores, dispositivos electrónicos, repisas, estantes, vitrinas, exhibidores, encimeras, espejos, cristales, pasamanos, botoneras, dispositivos, paneles, escritorios y equipos de oficina
- **Fomenta** las compras y el pago electrónico



# 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
  - Si un cliente 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
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños y cubrebocas
- Proporciona gel con base de alcohol a todos los clientes y proveedores

## Para el personal:

- Retira cualquier producto de la caja registradora a la vista para evitar que el cliente lo toque
- Limpia cajas registradoras y terminales bancarias después de cada uso
- Prioriza la atención y cobro a los clientes vulnerables
- Recuerda mediante el altavoz las medidas de prevención tanto al personal como a los clientes

- Limita el número de clientes al aforo establecido, de acuerdo con el semáforo de riesgo
- Retira los probadores de maquillaje, perfumes o cremas
- Limita el número de prendas para probarse en vestidores; asegura que el personal que brinda la atención de costuras y ajustes use el equipo de protección personal
- Asegura que los artículos devueltos reciban el manejo adecuado:
  - Separa esta mercancía de la nueva
  - Designa un área para colocar la mercancía por 48-72 horas, o
  - Utiliza un desinfectante en aerosol
- Si cuentas con "Dulcería a Granel", ofrece los productos empaquetados para evitar la manipulación constante



## Alimentos y comidas:

- El personal que manipula alimentos lleva el cabello recogido, uñas cortas sin esmalte y las manos sin alhajas o reloj que impidan la higiene de manos
- 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 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, 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 las instalaciones, estantes, vitrinas, exhibidores, cajas registradoras, baños, pasillos, 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