

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral Escuelas

(Preescolar, Primaria, Secundaria, Nivel Medio Superior y Superior)

## ¿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

- Contacto estrecho entre alumnos y maestros durante las actividades



## Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava o desinfecta las manos con agua y jabón o usa 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 como teléfonos, audífonos, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP) y desinfectalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) recomendado
- 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 tipo sanitas
- **Equipo** de protección personal (EPP), acorde con las actividades que realice cada trabajador
  - **Cubre bocas para adultos y niños/as**
  - Gafas protectoras o caretas
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos de personal y alumnos en: accesos principales, baños, vestidores, aulas, auditorio, laboratorios, biblioteca, comedor, cafetería, cooperativa
- **Señalización**
  - En el piso, con la separación que debe existir durante las filas para el acceso a cafetería, baños, vestidores, biblioteca, cooperativa
  - En los salones con la distancia entre pupitres
  - En áreas de higiene de manos
  - Etiqueta respiratoria
  - En los accesos principales y puertas de aulas con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras físicas** en áreas de contacto frecuente con padres y madres de familia como recepción
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice la jornada escolar (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua al personal, alumnos, padres y madres de familia o tutores, sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19 o sobre asuntos escolares, a través de medios digitales
- **Define** las acciones a seguir, en caso de que el personal o alumnos presenten síntomas relacionados con COVID-19, o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Destina** un área de aislamiento para alumnos o personal que durante el turno pudieran presentar síntomas sospechosos de COVID-19
- **Calcula** el aforo máximo por aula, patio, auditorio, biblioteca y otros espacios para garantizar la sana distancia y realizar la nueva distribución de alumnos
- **Planea** horarios y días de asistencia escalonados y flexibles; a modo de reducir el flujo y movimiento entre personal y alumnos, limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de transmisión. Por ejemplo, la mitad del grupo asiste unos días y la mitad otros días y complementan su instrucción en línea
- **Designa** un aula por grupo y un pupitre para cada alumno, elimina el cambio de aulas para disminuir la interacción entre alumnos
- **Adecua** espacios comunes, como el auditorio, para funcionar como aulas provisionales si éstas no son suficientes
- **En caso de tener que efectuar** reuniones presenciales, elige un lugar bien ventilado o al aire libre
- **Programa** clases o actividades que puedan llevarse a cabo en el exterior
- **Organiza** sentidos de circulación para actividades en patios, sanitarios y especialmente a la entrada o la salida, para disminuir el contacto entre padres al momento de la entrega-recepción
- **Asigna** horarios de uso para el área de juegos y evitar aglomeraciones
- **Deja** las puertas abiertas en interiores para limitar el contacto de manos con manijas y favorecer la ventilación natural
- **Retira** los artículos que no sean esenciales para las actividades diarias en clase, así como sillones, sillas, o cualquier mueble con tapicería, juguetes y material didáctico que sea difícil de limpiar
- **Cancela** los eventos académicos como ceremonias cívicas, festivales y otros
- **Cancela** el uso de bebederos

# Preparación

- **Permite** el ingreso solo a los servicios que sean esenciales para el buen funcionamiento de las instalaciones
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: pupitres, sillas, bancas, pizarrón, ventanas, escritorios, dispositivos electrónicos, artículos de oficina, entre otros
- **Instala** dispensadores de gel de alcohol en cada aula o en espacios comunes para facilitar la desinfección frecuente de manos
- **Si** ofreces servicios de residencia o alojamiento, distribuye asegurando la sana distancia en dormitorios, comedores, baños y lugares comunes

- **Para** el manejo de emergencias como incendios, terremotos, inundaciones, etc., la prioridad será evacuar para mantener seguros a los alumnos y personal
- **Fortalece** las medidas de higiene una vez se encuentren en el punto de reunión y en cada simulacro programado
- **Mantente** informado para saber cuando las autoridades determinan conveniente el regreso a clases presenciales (semáforo verde)



## Recomendaciones especiales en grupos vulnerables:

- **Identifica** a los estudiantes con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19, consulta con sus padres, madres o tutores y con personal de salud, para personalizar la decisión de reincorporación:
  - Con comorbilidades (asma, diabetes, cardiopatías y otras)
  - Que se encuentren bajo el cuidado de personas vulnerables (adultos mayores o con comorbilidades)
  - Que no puedan apegarse a la sana distancia

# Durante la actividad laboral

## Director

- Implementa un filtro para medir la temperatura del personal, alumnos, proveedores y visitas, si tienen 37.5°C o más, ayúdales a llenar el permiso COVID-19, si aplica, permite que regresen a casa
- Distribuye kits de limpieza al personal que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños y cubrebocas
- Si un profesor o personal del plantel presenta síntomas respiratorios o de sospecha de COVID-19, facilita se quede en su casa para aislamiento voluntario
- En caso de que alumnos/as, presente síntomas respiratorios o sospechosos de COVID-19, mantenerlos en un lugar aislado

(enfermería), proporcionar cubrebocas. Si el alumno es menor de edad y no hay enfermería, el personal que haya identificado el caso, será el mismo que permanecerá acompañándolo hasta que el padre o tutor acuda por él

- Sí un alumno/a o personal, no asiste, investiga el motivo
- Ante la presencia de un caso sospechoso, para los servicios de salud, en un aula, suspende las clases presenciales de ese grupo, informa a las autoridades sanitarias locales, y realiza monitoreo telefónico de su estado de salud
- Ante la presencia de un caso confirmado, alumno, docente, o

administrativo, suspende las clases presenciales del plantel por 14 días naturales o lo que las autoridades sanitarias indiquen; permite el estudio de contactos

- Realiza limpieza y desinfección del área o instalación donde se identificó el o los casos sospechosos o confirmados



# Durante la actividad laboral

## Para el personal

- Realiza o facilita la limpieza y desinfección en cada cambio de turno, los baños dos veces por turno y la limpieza profunda al final del día
- Verifica que no se comparta el material didáctico o de papelería entre alumnos
- Asegura se conserve la sana distancia durante la actividad en aulas y patios
- Suspende las clases de canto y de instrumentos de viento
- Las bibliotecas podrán operar, siempre y cuando los alumnos cumplan las medidas de higiene y sana distancia durante su uso
- En las actividades con alumnos, usa cubrebocas y lentes protectores
- Entrega las pertenencias de los alumnos que fueran identificados como casos probables de COVID-19 dentro de una bolsa de plástico bien cerrada
- Limpia y desinfecta al final del turno el área de trabajo

## Para los alumnos/as

- Para los padres, madres o tutores
  - Informa sobre el estado de salud de los alumnos previo al ingreso
  - Apoya las actividades académicas en casa
  - Asegura la higiene y limpieza de los niños/as

## Para los alumnos/as

- Lava o desinfecta las manos antes y después del contacto con objetos y superficies de uso común, después de estar en contacto con compañeros o profesores, del consumo de alimentos o bebidas, de ir al baño, etc.
- Usa el cubrebocas todo el tiempo
- Respeta los señalamientos de sana distancia, horarios de clase, aula, pupitre, lugares para toma de receso y turnos para el uso de instalaciones
- Informa al profesor si durante la estancia presentas síntomas que pudieran sugerir COVID-19



## En los patios o áreas verdes

- Verifica que se respeten los horarios y grupos designados, así como el cumplimiento de la sana distancia durante el receso o actividad

- Prioriza actividades físicas que no sean de contacto y favorece las técnicas de práctica individual (dominadas, tiro libre, tiro al aro) evita actividades en las que se compartan pelotas, cuerdas, o algún otro objeto

## Transporte escolar

- Para favorecer la sana distancia:
  - Fomenta el transporte a la escuela en vehículo particular
  - Aumenta el número de unidades de transporte escolar
  - Evitar sentar a los niños frente a frente
- Para más información consulta la ficha de "Transportes"

## 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
- El consumo de alimentos para preescolar y primaria será en el aula
- Si la escuela tiene comedor:
  - Sigue las recomendaciones y mantén mínimo 1.5 metros de distancia de los demás
- Si la escuela 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, alumnos, padres, madres de familia, tutores y visitas conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o equipo de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de las instalaciones, aulas, baños, patios, pupitres, bancas, área de comida, cafetería, oficinas, entre otras
- 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, alumnos, padres de familia, tutores y visitas 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