Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Fundición

¿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 trabajador 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
- Lávate las manos con agua y jabón o desinfecta 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 o llama al teléfono de atención

- 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

- La manipulación de equipo o material por diferentes trabajadores puede favorecer la transmisión
- Trabajo o entrenamiento con colaboración a corta distancia



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
- -- Uniforme o ropa de trabajo para cambio 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 cada trabajador en las diversas áreas: de carga y descarga, nave de producción, bodegas, baños, mesas de trabajo, recepción
 - En los vehículos para respetar la sana distancia e higiene de manos
 - Higiene de manos en áreas de trabajo, baño y accesos
- -- Etiqueta respiratoria
- -- En puertas para evitar tocar manijas y superficies
- Para limpiar y desinfectar los vehículos al final de la jornada

- Barreras físicas en áreas de procesos seriados o en donde no pueda garantizarse la sana distancia
- Instala lavamanos en áreas comunes para promover la higiene antes y después de tocar máquinas y objetos de uso común
- Instala abridores de pie y brazo en las puertas de acceso frecuente
- Directorio de 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 empresa a través de medios digitales
- 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
- Destina un área de aislamiento para personal que durante la jornada pudieran ser sospechosos de COVID-19
- Conserva el registro del personal y visitas, solicita proporcionen nombre completo, números telefónicos disponibles, domicilio completo y correo electrónico, con el fin de localizarlos en caso de estudio de contactos; todo bajo estándares de confidencialidad
- Organiza horarios de trabajo, descanso y comidas, escalonados y flexibles; a modo de reducir el movimiento entre personal y limitar el contacto físico y riesgo de transmisión

- Prefiere la actividad individual; cuando no sea posible, asegura que el número y la distribución del personal respete la sana distancia
- Cuando la intervención de varias personas en una tarea sea indispensable, forma grupos de trabajo fijo
- Asigna hornos, maquinaria o vehículo por trabajador
- Inhabilita mesas de trabajo que no cumplan con sana distancia
- Organiza sentidos de circulación para las actividades y disminuir el contacto entre el personal
- Evita el uso de biométricos
- Deja las puertas abiertas en el interior del centro de trabajo para limitar el contacto de manos con manijas
- al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: pisos, mandos de maquinaria automatizada, montacargas, dispositivos electrónicos, entre otros



Durante la actividad laboral

Para el patrón

- Implementa un filtro para medir la temperatura del personal, si tienen 37.5°C o más, ayúdales a llenar el permiso COVID-19; si aplica permite que regresen a casa
- 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;
 ayúdale 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%, y cubrebocas
- Cuando se utilice equipo de protección personal adicional, asigna descansos extras para disminuir la exposición a altas temperaturas por tiempo prolongado

Para el personal

- Respeta los señalamientos de sana distancia y el horno o equipo automatizado asignado
- No uses alhajas en las manos
- Disminuye el empleo del celular y audífonos durante la jornada de trabajo
- Limpia las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: maquinaria, herramientas, panel de control, cabina del vehículo, etc.
- Durante el ensamblaje y acabado, evita intercambiar herramientas y material de trabajo con otros compañeros
- Lava y desinfecta el montacargas al final de la jornada
- Evita tener contacto con clientes durante la entrega, conteo de material y surtimiento de camiones

Consumo de alimentos

- Lávate las manos siempre antes de comer
- No comas mientras trabajas
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- Si la empresa tiene comedor:
 - ---Sigue las recomendaciones y mantén mínimo 1.5 metros de distancia de los demás
- Si no tiene comedor:
 - --- Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - --- Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - Lleva los 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 herramientas, maquinaria, panel de control, vehículos, mandos de maquinaria automatizada, baños
- 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



