

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Gimnasios y Vestidores

### ¿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 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, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinfecta con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, quédate en casa y llama al teléfono de información para recibir orientación médica

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te entrega 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 personas
- Manipulación de equipo y aparatos de ejercicio por múltiples usuarios
- Manejo y atención de posibles lesiones



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:
  - **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 limpieza y desinfección de aparatos y equipos de entrenamiento, baños, vestidores, cafetería, salas de ejercicio, recepción, caja y área de limpieza
- **Señalización:**
  - En el piso, con la separación que deben tener cada persona en: recepción, torniquetes, vestidores y áreas comunes
  - En vestidores, indicando el aforo máximo y tiempo máximo
  - Higiene de manos
  - Etiqueta respiratoria
  - Evitar tocar manijas y superficies
- **Los** sistemas de aire acondicionado proveerán aire a  $24^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ . Deben contar con filtros mecánicos. Las circulaciones horizontales pueden ventilar a través de otros locales o exteriores, un cambio de volumen de aire por hora

- **Sustituye** filtros, desinfecta y limpia todo el sistema de circulación de aire cada año. La desinfección y limpieza de filtros, turbinas, serpentín y rejillas o salidas de aire debe ser cada 3 meses
- **Instala** barreras físicas en el área de recepción y entre cada, vestidor, regadera o aparato de ejercicio que no cumpla con la sana distancia
- **Disponibilidad** de equipo técnico para atención de accidentes, incluyendo bolsas de reanimación manual
- **Instala** percheros para la colocación de toallas asegurando la distancia de entre cada uno de 1.5 metros

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente sobre las medidas de prevención para el COVID-19 y la información relevante de la empresa a través de medios electrónicos
- **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
- **Establece** horarios de clase y trabajo escalonado o flexibles, a modo de reducir el flujo y limitar el contacto físico y riesgo de infección
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: salas de aparatos y de ejercicios, vestidores, baños, regaderas, zonas de tránsito de los usuarios, cafetería

- **Suspende** el entrenamiento vigoroso o de alta intensidad en lugares cerrados
- **Habilita** espacios al aire libre, así como su aforo, para entrenamiento de alta intensidad
- **Permite** las clases de acondicionamiento físico en grupo, sólo si se puede cumplir la sana distancia y dejando un tiempo entre cada clase para realizar limpieza profunda
- **Suspende** temporalmente el uso de bebederos
- **Recomienda** a cada usuario traer una botella con agua
- **Fomenta** el pago electrónico y limpia la terminal entre cada uso
- **Designa** un trabajador para el cobro en cajas de gimnasio y cafetería
- **Limita** los deportes de contacto a la práctica de técnica personal



# Durante la actividad

## 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 usuario 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% y cubrebocas

## Para los trabajadores:

- Lava o desinfecta las manos con agua y jabón o gel con base de alcohol al 60-70%, especialmente si estuviste en contacto con objetos y superficies comunes
- Utiliza cubrebocas durante toda la jornada
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos durante la jornada de trabajo
- Solicita a usuarios que pongan su toalla en los percheros

- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común, como: aparatos de ejercicio, material auxiliar de clase, tapetes, paredes, toallas y botones de aparatos
- El personal encargado de la atención a emergencias nunca debe realizar reanimación boca a boca

## Para los usuarios:

- Si presentas síntomas que pudieran sugerir COVID-19 quédate en casa
- Permite la toma de temperatura y sigue las recomendaciones
- Respeta el horario asignado y tiempo de clase
- No compartas artículos de uso personal, como toallas, utensilios de aseo, dispositivos electrónicos, audífonos, entre otros
- Utiliza el cubrebocas en todo momento excepto durante entrenamiento de alta intensidad
- El entrenamiento de alta intensidad se podrá realizar sin cubrebocas y está reservado a áreas exteriores en las que es posible mantener la distancia

## Vestidores:

- Reduce el aforo para permitir una distancia de 1.5 metros entre cada usuario
- Promueve que los usuarios se bañen en casa
- Recomienda el uso de bolsas plásticas para que los usuarios guarden la ropa en los casilleros

## Albercas:

- Consulta la ficha de retorno saludable al trabajo para "Albercas y Piscinas"

## Consumo de alimentos:

- 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
- Si hay cafetería:
  - Sustituye los contenedores o recipientes de uso común por sobres o porciones individuales como: sal, azúcar, café, crema y otros
- Para más información consulta la ficha de Restaurantes y Reparto a Domicilio



# Supervisión

- Que personal, visitantes, usuarios 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 la limpieza de los aparatos y equipos de ejercicio, tapetes, material auxiliar de clase, regaderas, vestidores, paredes, torniquetes, aire acondicionado, zonas de tránsito de los usuarios, etc.
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, estos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, usuarios 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