

Guía rápida de recomendaciones para prevenir el COVID-19 en vacaciones

Viajar incrementa la probabilidad de contagiarse y diseminar la enfermedad por COVID-19 incluso si ya estás vacunado, por lo cual te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones:

Si es necesario viajar deberás tomar las medidas necesarias para protegerte y proteger a los demás, y si no lo es, te recomendamos posponer tu salida y quedarte en casa.

- Mantén una distancia entre personas de por lo menos 1.5 metros de los demás en lugares públicos
- Lava tus manos con agua y jabón o usa alcohol gel al 70%, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, u otros artículos que hayan estado en manos de otras personas, también después de usar el baño y tras cerrar o abrir puertas
- No te toques la cara, en especial ojos y boca. Si esto ocurre deberás realizar lavado o higiene de manos con alcohol gel
- Si es posible, tómate la temperatura diariamente
- Usa siempre cubrebocas en lugares públicos, retíralo únicamente para comer o beber
- Realiza estornudo de etiqueta y utiliza pañuelos desechables, tíralos a la basura posterior a su uso y realiza higiene de manos
- No viajes si estuviste en contacto con algún caso confirmado de COVID-19, si estás enfermo o tienes síntomas sospechosos de COVID-19
- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas: Si alguna empleada(o) al llegar tiene fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud para valoración y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
- Monitorea el ausentismo
- Para mayor información busca el curso CLIMSS "Turismo: retorno seguro" (actualizado semana santa) Disponible en: <https://climss.imss.gob.mx/>



Antes del viaje (terrestre o aéreo)

- Si tienes dolor de cabeza, fiebre, tos o síntomas respiratorios NO viajes en avión
- Si eres mayor de 60 años, o padeces una enfermedad crónica con difícil control, evita utilizar transporte de pasajeros y utiliza un transporte privado
- Imprime tu pase de abordar para evitar el contacto de tu teléfono móvil con otras personas
- Procura ingerir alimentos en tu hogar, así no tendrás que quitarte el cubrebocas para ingerir alimentos o bebidas. Evita estos momentos tomando mucha agua y alimentándote bien antes de viajar
- Considera el tiempo; debido a las medidas sanitarias derivadas del COVID-19, es posible que todo tome mas tiempo del acostumbrado, el check in, la recepción de maletas, pasar por seguridad e incluso el abordaje



En el avión

- La correcta ventilación es solo una de las medidas preventivas ante el COVID-19 y no reemplaza el uso de cubrebocas ni la sana distancia
- Utiliza el cubrebocas y si es posible la careta o lentes protectores todo el tiempo, si lo retiras para consumo de alimentos y bebidas, vuelve a colocártelo inmediatamente después



Después del viaje:

- Checa tus síntomas durante 14 días
- Recuerda que los síntomas normalmente inician de 4 a 7 días posteriores al contagio.
- Si te sientes mal toma la temperatura
- Si aparecen síntomas durante tu estancia en alguno de los Centros Vacacionales, reporta de inmediato al equipo médico designado

SERVICIOS DE HOSPEDAJE

Para el empleador

- Establece lineamientos claros sobre la actuación en el caso de que los trabajadores presenten síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- Organiza sentidos de circulación de personal y de clientes para evitar el contacto
- Si el proceso lo permite, deje las puertas abiertas en el interior del centro de trabajo para limitar el contacto de manos con manijas
- De ser posible, coloca barreras físicas en el mostrador para limitar el contacto entre trabajador y huésped
- Implementa un programa de limpieza y desinfección de las superficies de contacto
- Fomenta las compras en línea y pago electrónico

Recepción

- Cuenta con lineamientos a seguir en caso de que un huésped o trabajador presente sintomatología similar a los de COVID-19
- Realiza el Registro y Salida de Huéspedes (Check in) de manera ordenada para evitar aglomeraciones
- Después del intercambio de objetos entre cada cliente - trabajador (como por ejemplo tarjetas de pago, billetes, bolígrafos, etc.) se hará uso de solución de alcohol al 70% o gel desinfectante base de alcohol al 70%
- Limpia y desinfecta las llaves o tarjetas de acceso cada vez que el huésped te haga entrega de éstas
- Solicita a los huéspedes que te informen si presentan sintomatología compatible de COVID-19; en caso de que lo reporten, proporciona información sobre el servicio médico al que deberán acudir para dar seguimiento al caso

Servicios de lavandería

- Lava la ropa de cama, toallas, etc., de las personas alojadas con jabones o detergentes habituales, a una temperatura entre 65 a 70°C y deja que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla
- Lava con mayor frecuencia de lo habitual la ropa de cama y toallas
- Al momento de lavar la ropería de uso común, evita sacudirla
- Para mayor información ver ficha de Lavanderías

En la cocina

- Realiza limpieza de forma constante de las superficies que se tocan en la cocina, como puertas, manijas, cuchillos etc.
- Evita compartir los utensilios de cocina con otros trabajadores, de ser necesario, lávalos antes de utilizarlos
- Para mayor información ver ficha de Restaurantes

En el elevador

- Sanitiza los botones de los elevadores periódicamente
- Ayuda a los huéspedes para que respeten una sana distancia en el interior del elevador, puedes hacerlo mediante marcas en el piso



SERVICIOS DE HOSPEDAJE

En las habitaciones

- Al término del turno, realiza limpieza y desinfección del carrito de limpieza e insumos
 - Ventila la habitación el mayor tiempo posible
 - Evita sacudir la ropa de cama en el interior de la habitación
 - Para la manipulación de las prendas textiles "sucias" se utilizarán guantes
 - En caso de que el huésped presente sintomatología compatible con COVID-19, no ingreses a la habitación
 - Utiliza los insumos necesarios para realizar la limpieza de esta área
 - Retira la ropa de cama y las toallas, ponlas en una bolsa separada del resto hasta el momento de lavarlas, advirtiéndolo al personal de lavandería para su manipulación higiénica (no sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo con la piel)
 - Cuando el cliente abandone definitivamente la habitación, retira y sustituye todas las facilidades de aseo (rollos de papel higiénico, bolsas de aseo, etc.) y deséchalas
 - Realiza la limpieza y desinfección de la habitación
- Limpia y desinfecta las tarjetas o llaves de la habitación después de utilizarlas.
 - Si utilizas el gimnasio del hotel, sigue las recomendaciones de limpieza como lo es desinfectar el equipo antes y después de utilizarlo y utilización obligatoria de cubrebocas
 - Si presentas síntomas respiratorios de sospecha de COVID-19, notifica al personal por vía telefónica y quédate en tu habitación

Para el usuario

- Respeta los protocolos de seguridad del lugar a tu llegada y durante toda tu estancia
- Cumple con el aforo permitido en áreas comunes para no sobrepasar el límite establecido
- En caso de notar falta de productos para higiene de manos repórtalo al personal del hotel
- Preferentemente utilizar métodos electrónicos para realizar check-in, pagos, check-out o contratar algún paquete dentro y fuera del hotel



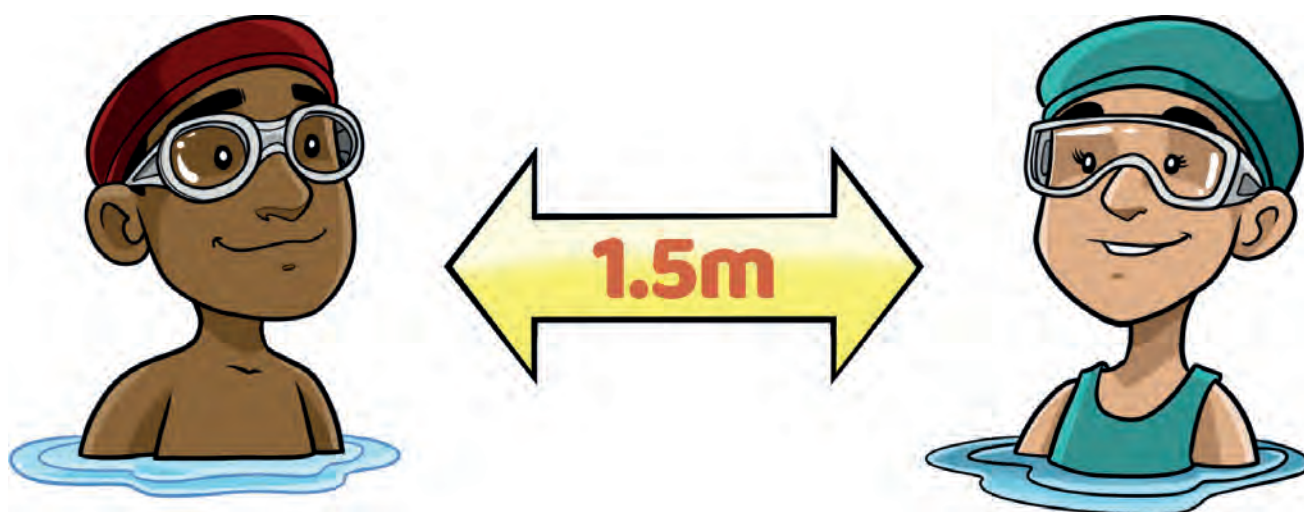
ALBERCAS, BALNEARIOS y PLAYAS

Para el empleador

- Limpieza diaria de camastros, mesas, barandales, etc
- Mantén los niveles de las soluciones empleadas para la desinfección y el pH del agua de las piscinas conforme a la normatividad vigente
- Separar las toallas sucias utilizadas por los huéspedes

Para los usuarios

- No utilizar cubrebocas dentro de albercas
 - Si se moja el cubrebocas que estás utilizando cámbialo por otro seco y realiza higiene de manos cada vez que éste se manipule
 - Promueve el distanciamiento social dentro y fuera de la alberca, en trampolines, en la entrada a toboganes o en escaleras
- Respeta el aforo en espacios compartidos y acata las recomendaciones de las instalaciones en las que te encuentras como pueden ser dentro del agua, sanitarios, área de lockers y áreas de descanso, así como respetar los sentidos de entrada y salida y los señalamientos de circulación de personas
 - Si solicitas servicio de toallas, deposítalas en los lugares señalados después del uso
 - La excepción para el distanciamiento social incluye el rescate de personas en peligro dentro del agua, la provisión de primeros auxilios o cualquier otra emergencia en el que se ponga en riesgo la vida



ESTABLECIMIENTOS DE VENTAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Para el empleador

- Todos los meseros deberán usar cubrebocas y careta durante la atención al cliente
- Realizar limpieza constante de las superficies que se tocan en la cocina, como puertas, manijas, cuchillos, entre otros
- Los cocineros/as deben tener las uñas cortas, sin pintar y no usar joyas
- Mantén la distancia física con otras personas y clientes
- Si manipulas efectivo, considera usar un contenedor para monedas y billetes
- Limita la cantidad de clientes permitidos, respetando el aforo del 30% para mantener una adecuada distancia entre comensales
- Designa un área de espera al aire libre con señalización para respetar la sana distancia
- Limpia y desinfecta los espacios comunes: baños, comedores y cocinas al menos 2 veces al día y con mayor frecuencia las áreas de alto tráfico y superficies de contacto: bandejas, puertas, manijas, pasamanos, sitios de residuos y reciclaje, encimeras
- Limpia las mesas, sillas y bandejas después de cada uso del cliente
- Retira las botellas de cátsup, azúcar, vinagre, sal, pimienta, etc., y sustitúyelas por bolsitas o contenedores de un solo uso para minimizar las superficies que se tocan con frecuencia
- Los meseros/as deben tener las uñas cortas, sin pintar y realizar higiene de manos con alcohol gel al 70% antes de cada servicio
- Sustituye los menús de alimentos por código QR, si no es posible, que los menús estén plastificados para facilitar su limpieza constante.
- Si cuenta con Buffet, la comida deben servirla meseros y las personas deben usar cubrebocas siempre al ir por sus alimentos

- Limpia o desinfecta los dispositivos electrónicos de alto contacto (pantallas táctiles, terminales electrónicas, teclados) con alcohol o toallitas desinfectantes

Para los usuarios

- Con la finalidad de aminorar aglomeraciones sigue los señalamientos del lugar y respeta el sentido de circulación establecido
- Respetar la capacidad máxima del lugar y si te es posible realiza reservación antes de tu llegada al lugar
- Espera en espacios al aire libre hasta que te asignen una mesa a tu llegada con la finalidad de mantener la sana distancia
- Evita compartir o utilizar artículos que son reutilizables como menús, condimentos y cualquier otro recipiente para alimentos. En su lugar, usa menús desechables o digitales
- Consume alimentos y bebidas preferentemente al aire libre
- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros entre las mesas
- Verifica o pide que se limpien las mesas, sillas y superficies para comer así como las bandejas a tu llegada al lugar
- En servicio de Buffet, solicita al personal el o los platillos que desees ingerir, evita servirte tu mismo



MUSEOS Y TOURS

Para el empleador

- Si algún trabajador reporta o presenta síntomas sospechosos de Covid-19 deberá permanecer en casa
- Todo el personal deberá mantener distanciamiento social de al menos 1.5 metros entre ellos
- Coloca estaciones de higiene de manos con alcohol gel o lavamanos alrededor del centro cultural
- Solicita a los trabajadores evitar compartir objetos como lo son plumas, documentos, entre otros
- Verifica que existan áreas ventiladas en todo momento
- Si cuentan con aire acondicionado, asegura que cumpla con el mantenimiento específico y el recambio de filtros en el tiempo estipulado por el fabricante
- Genera un programa de limpieza y desinfección por turno en el que incluya a las superficies que potencialmente puedan estar en contacto con personas (barandales, manijas, equipo)



Para los usuarios

- Verifica que el museo al que piensas visitar cuente con protocolos de seguridad contra COVID-19
- Sigue los sentidos de la circulación de visitantes y acata las indicaciones del personal del museo
- Compra tus entradas preferentemente en línea
- Abstente de tocar superficies que pueden haber estado en contacto con personas potencialmente enfermas como lo son pantallas táctiles o botones



PARQUES TEMÁTICOS

Para el empleador

- Solicita a los visitantes seguir las indicaciones y recomendaciones para acceder al parque
- Solicita a todos los visitantes y trabajadores del parque utilizar cubrebocas a excepción de los niños menores de cinco años
- En lo posible, acepta pagos con medios electrónicos
- Realiza toma de temperatura de todos los visitantes y trabajadores a la entrada del parque
- Lleva un control del aforo permitido al parque y a las atracciones y respétalo
- En la medida de lo posible implementa un sistema de reservaciones para entrada al parque
- Coloca los señalamientos como marcas en el piso en lugares donde se hagan filas
- En juegos o atracciones, bloquea los asientos juntos asegurando una distancia de 1.5 metros entre persona y persona
- Reduce la capacidad máxima de lugares cerrados como son área de comida, tiendas de souvenirs con la finalidad de mantener distanciamiento social
- Asegura la provisión de Equipo de Protección Personal básico a los trabajadores para sus actividades del día
- Coloca en zonas estratégicas alrededor del parque sitios para realizar higiene de manos (estaciones con alcohol-gel, lavamanos)
- Asegura la supervisión frecuente y el saneamiento de áreas de descanso y aquellas en donde puede existir contacto con superficies o formación de filas
- Promueve la higiene de manos al subir y bajar de juegos mecánicos y otras atracciones

Para los usuarios

- Compra tus entradas preferentemente con medios electrónicos evitando pagar en efectivo si te es posible
- Realiza higiene de manos después de tocar superficies que pudieron estar en contacto con otras personas como lo son barandales, manijas, tubos, sillas, mesas, botones, etcétera
- Usa cubrebocas todo el tiempo, también dentro de los juegos mecánicos y otras atracciones
- Sigue los protocolos de distanciamiento social del parque



TRANSPORTE

Transporte terrestre

Para el empleador

- Limite la cantidad de pasajeros permitidos que pueden estar al mismo tiempo
- Coloque carteles y recordatorios en las puertas de entrada y en lugares estratégicos con instrucciones sobre el distanciamiento social, la higiene de manos, el uso de cubrebocas y la etiqueta respiratoria
- Recuerda el uso obligatorio de cubrebocas al abordar y durante el viaje
- Limita el contacto entre personas
- En terminales de transporte de pasajeros, salas de espera y zonas de embarque, limita el contacto entre las personas a través de barreras de acrílico y/o señalizaciones o marcas en el piso y/o asientos indicando el lugar que podrán ocupar las personas, respetando siempre la distancia mínima de 1.5 m entre ellas
- Si el autobús lo permite, mantén las ventanillas abiertas para mayor circulación del aire; si viajas en vehículo particular también manten las ventanillas abiertas el mayor tiempo posible
- Si utiliza aire acondicionado, deshabilite la recirculación de aire
- Limpia y desinfecta las superficies comunes: manijas, agarraderas, marco de la puerta, botones de seguridad, volante, entre otros

Para los usuarios

- Respeta y sigue las indicaciones y señalizaciones
- Realiza higiene de manos, al menos antes de abordar, al descender, cada vez que toques superficies comunes o que toques tu cubrebocas
- Utiliza cubrebocas en todo momento
- Practica la etiqueta respiratoria

- Si presentas síntomas respiratorios no hagas uso de transporte masivo, colectivo o compartido
- Mantén sana distancia, tanto en la parada como en el vehículo

Transporte aéreo

Para el empleador

- Recuerda el uso obligatorio de cubrebocas al abordar y durante el viaje
- Facilita alcohol gel al 70% o toallitas desinfectantes
- Evita el contacto con documentos físicos, promueve el uso de pases de abordar y otros documentos digitales
- Facilita la reorganización de pasajeros para su distanciamiento en filas de abordaje y documentación, así como el escaneo de pases de abordar digitales
- Habilita entradas y salidas exclusivas para el ascenso y desembarque de pasajeros
- Asegura contar con sistemas de filtración de alta eficiencia (filtros HEPA) y realizar los recambios en el tiempo indicado por el fabricante

Para los usuarios

- Respeta y sigue las indicaciones y señalizaciones para conservar la sana distancia
- Realiza higiene de manos, al menos antes de abordar, al descender, cada vez que toques superficies comunes o que toques tu cubrebocas
- Utiliza cubrebocas en todo momento
- Practica la etiqueta respiratoria
- Si presentas síntomas respiratorios no hagas uso de transporte masivo, colectivo o compartido



Servicios Religiosos

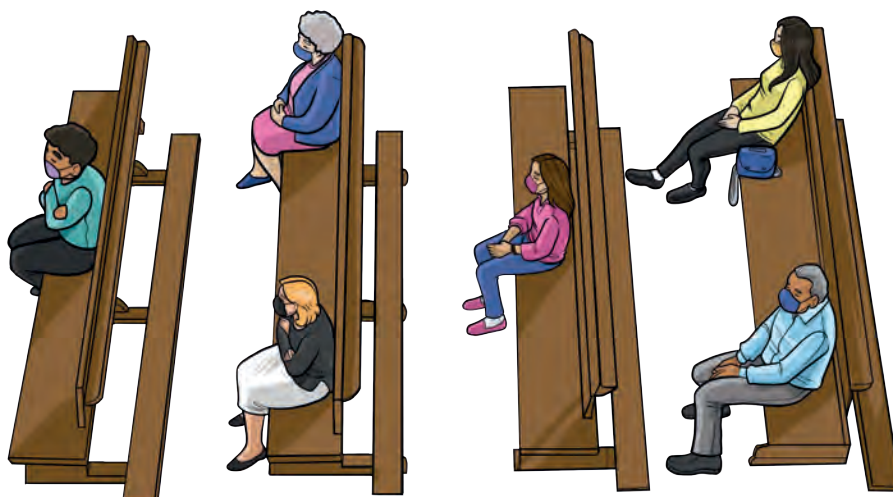
Para los líderes religiosos

- Solicita a los fieles respetar los señalamientos de sana distancia
- Antes del servicio recuerda las medidas y acciones que se deben seguir durante la ceremonia y al finalizar, recuérdales seguir las recomendaciones de las autoridades
- Evita compartir micrófonos, utiliza micrófonos personales o cubiertas protectoras fáciles de lavar



Para la comunidad

- Respeta la distancia de al menos 1.5 metros entre personas
- Evita el saludo con contacto
- Abstente de tocar o besar objetos religiosos
- Si en la ceremonia requieres hincarte, prefiere llevar tu propio tapete para ese propósito
- Limita tu estancia al máximo, con mayor relevancia si el templo es cerrado



SUPERVISIÓN

- Que personal y visitas 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, baños, pasillos, módulos de atención, recepción, salas, pasamanos, dispositivos electrónicos, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal y usuarios 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

