

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Servicios de Jardinería y Mantenimiento de Áreas Verdes

¿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

- Manejo compartido de herramientas
- Trabajo en lugares públicos concurridos



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 al 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, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP); lávalos o desinfectalos con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe, llena el permiso COVID-19; llama al teléfono de información para solicitar orientación
- 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 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

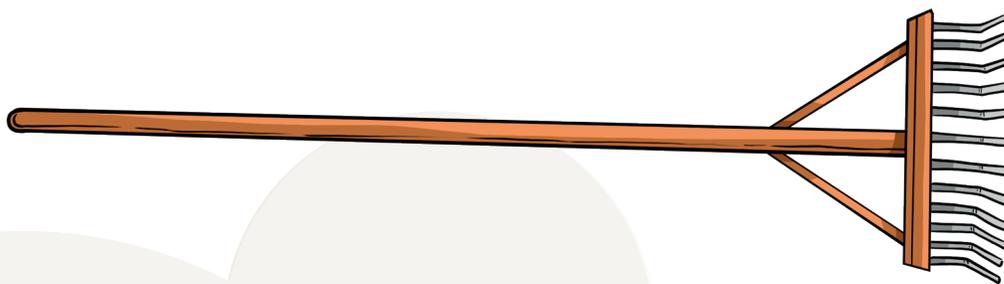


El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

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 del 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:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular en lugares públicos concurridos
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - El uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de personal en vehículos y baños
- **Señalización**
 - En el piso de las instalaciones, especialmente donde se hagan filas para entrega-recepción de material o registro de asistencia
 - En el vehículo, para respetar la sana distancia y realizar higiene de manos
 - Etiqueta respiratoria
 - En el acceso a las instalaciones con las medidas preventivas del COVID-19
- **Directorio** con 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, y de la información relevante 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
- **Planea** horarios de trabajo, alimentos y descansos, escalonados y flexibles; a modo de reducir el movimiento entre personal, limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de transmisión
- **Prioriza** la actividad individual; cuando no sea posible, asegura que el número y la distribución del personal respete la sana distancia
- **Ubica** al trabajador durante la actividad uno al lado de otro y no frente a frente
- **Cuando** la intervención de varias personas en una tarea sea indispensable, forma grupos de trabajo fijo, los cuales deberán ser los mismos para su transportación
- **Asigna** equipo, herramientas o vehículos por trabajador
- **Establece** rutas específicas de entrada y salida de vehículos
- **Planifica** la entrega o recolección de material o herramientas para disminuir el tiempo de entrega y evitar manipulaciones innecesarias
- **Designa** un área de desembarque donde solo intervengan los operarios de los proveedores
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: tijeras, podadoras, bolsas, contenedores, entre otros
- **Promueve** el pago y facturación electrónicos

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, 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
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños y cubrebocas

Si el servicio es a domicilio

- Contacta al cliente por teléfono o medios electrónicos para fijar fecha y hora del servicio, así como las condiciones en que se prestará el servicio
- Permite que el cliente abra y cierre los accesos
- Coloca señalamientos para delimitar el área de trabajo y evitar el paso de personas
- Una vez finalizado el servicio, limpia o desinfecta las herramientas o superficies de alto contacto, así como el vehículo

Para el personal

- Guarda la sana distancia durante la recepción o entrega de material
- Respeta el grupo de trabajo asignado, no intercambies puestos de trabajo y evita compartir las herramientas o equipo de protección personal
- Colócate lado a lado durante la actividad, no frente a frente
- Durante la poda, deshierbe y recogida de residuos favorece la distancia de 1.5 metros entre cada trabajador
- Cuando manejes vehículo, limita la presencia en cabina a una persona; de no ser posible, respeta la sana distancia, mantén las ventanas abiertas y limpia y desinfecta el vehículo al final de la jornada
- No compartir herramientas y si las debe usar otra persona, desinfectalas
- No guardes herramientas, trapos, jergas o equipo de protección personal sucio dentro de la cabina

Alimentos y comidas

- 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 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
 - 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, 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, vehículos, baños
- Considera la retroalimentación del personal, clientes 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