

Micronegocios

Tiendas de Abarrotes, Misceláneas, Papelerías, Ferreterías

¿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 entre personal durante jornadas prolongadas y espacios reducidos
- Manipulación de mercancía, dinero y otros artículos que pueden facilitar la transmisión



Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lávate las manos con agua y jabón o desinfectalas usando 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 frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, llama al número de orientación telefónica; si procede, llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP)
- 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 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 que realice el personal:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que tenga contacto con los clientes
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de personal en: acceso, mostrador, baño
- **Señalización**
 - En el piso para señalar la sana distancia en donde se hagan filas
 - Higiene de manos en acceso y baño
 - Etiqueta respiratoria
 - En los vehículos para respetar la sana distancia y realizar higiene de manos
 - En el acceso con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras físicas** en donde no sea posible asegurar la sana distancia
- **Directorio** con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua al personal y clientes sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19, y de la información relevante del negocio a través de medios digitales
- **Conserva** el registro de los trabajadores y proveedores, solicita proporcionen nombre, números telefónicos, domicilio y correo electrónico, con el fin de localizarlos en caso de estudio de contactos; todo bajo estándares de confidencialidad
- **Limita** el número de clientes dentro del establecimiento, calcula el aforo tomando en cuenta 1.5 metros de separación entre personas
- **Prioriza** la actividad individual; cuando no sea posible, asegura que el número y la distribución del personal respete la sana distancia
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: pisos, mostrador, refrigeradores, estantería, exhibidores, contenedores, básculas, cortadoras, caja registradora, terminal de cobro, dispositivos electrónicos, vehículos, entre otros
- **Si** tienes alimentos en venta, ofrécelos en su mayoría, ya empaquetados higiénicamente
- **Para** los alimentos que no sea posible empaquetar (venta a granel), coloca barreras físicas, así evitaras que los clientes los toquen o salpiquen al toser o estornudar
- **Separa** las áreas de despacho y cobro
- **Promueve** el pago y facturación por vía electrónica, si no es posible, designa a personal exclusivo para el cobro
- **Solicita** el uso personal de pluma o bolígrafo a proveedores
- **Mantén** las puertas abiertas para evitar el contacto con manijas
- **En** caso de contar con servicio a domicilio, busca y sigue las recomendaciones de la ficha "Mensajería, Paquetería y Reparto a Domicilio"

Durante la actividad laboral

Al ingreso

- Monitorea la temperatura y síntomas, si te sientes mal, avisa al patrón, quédate en casa y llama al teléfono de orientación médica
- Proporciona gel con base de alcohol a los clientes

Para el personal

- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos durante la jornada
- Prioriza la atención y cobro a los clientes vulnerables: personas mayores o con enfermedades crónicas
- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de alto contacto después de haberlas utilizado como: mostrador, estantes, exhibidores, contenedores, báscula, terminal de cobro, entre otros
- Conserva la sana distancia durante la actividad
- Si tienes el manejo de dinero, lava las manos con frecuencia y no toques alimentos sin empaquetar

Para los clientes

- Utiliza cubrebocas mientras estés en la fila, dentro del establecimiento o al recibir la mercancía solicitada a domicilio
- Respeta los señalamientos de sana distancia y el turno asignado

Entrega y reparto

- Usa el cubrebocas durante todo el trayecto de entrega y reparto, así como protección ocular durante la entrega
- Antes de llegar al domicilio, comunícate con el cliente para informar sobre el arribo, entrega conservando la mayor distancia posible
- Lava o desinfecta las manos antes y después de la entrega
- Limpia y desinfecta al final de la jornada todo el vehículo (auto o motocicleta)

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
- Para el horario de comida:
 - 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, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan objetos personales o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de pisos, estanterías, exhibidores, mostradores, refrigeradores, básculas, cortadoras, entre otros
- 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, 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