

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Mercados Públicos, Sobre Ruedas y Tianguis

### ¿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

- Espacios de trabajo y despacho de mercancía, reducidos
- Los mercados sobre ruedas tienen la particularidad, de que al establecerse en diferentes lugares y días de la semana, favorecen la transmisión en distintas comunidades
- Manipulación de mercancía, dinero y otros artículos, por la misma persona, lo que favorece 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
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe y si aplica, llena el permiso COVID-19
- 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 al 60-70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, jergas, trapos, 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 trabajadores y de clientes en: área de despacho y cobro, baños
- **Señalización**
  - En el piso, con la separación que debe existir
  - Higiene de manos en áreas de trabajo y baños públicos
  - Etiqueta respiratoria
  - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
  - En el acceso con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras físicas** en el frente del puesto o local
- **Coloca** más botes de basura con bolsas plásticas
- **Directorio** con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Define** las acciones a seguir en caso de que algún trabajador presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Coordina** con el dirigente, la nueva distribución de puestos para favorecer la sana distancia  
Instala los puestos (esenciales y no esenciales) de acuerdo a las recomendaciones de tu localidad
- **Separa** las áreas de despacho y cobro
- **Designa** a una persona exclusivamente para el manejo de dinero
- **Para** la venta de productos a granel, ofrécelos ya empaquetados higiénicamente para su venta
- **Implementa** la limpieza y desinfección diaria de paredes, pisos, techos, mesas de trabajo, mostradores, refrigeradores, vitrinas, básculas, electrodomésticos, estructura del puesto, tablones, mesas, lonas, carpas, huacales, cajas de plástico, hieleras, contenedores, utensilios y trastes de cocina; si cuentas con baño público, verifica que se lave y desinfecte frecuentemente



# Durante la actividad laboral

## Para el administrador del establecimiento

- Implementa un filtro para medir la temperatura de todo aquel que ingresa al mercado, si tienen 37.5°C o más, solicita que regresen a casa; si aplica, ayúdales a llenar el permiso COVID-19
- Para los mercados públicos, mide diariamente el cloro residual en los depósitos de agua (cisterna o tinaco) y tomas directas. Los valores deben estar entre 1.0 y 1.5 ppm, si no se encuentran en este rango, agrega cloro hasta alcanzarlo

## Para los comerciantes (locatarios o puestos):

- Conserva la sana distancia durante la descarga de mercancía, instalación y levantamiento del puesto
- Proporciona gel con base de alcohol a trabajadores y clientes, colócalo a la vista en el mostrador o puesto
- Lava o desinfecta las manos antes y después del despacho o preparación de alimentos
- Si tienes el manejo de dinero, lava o desinfecta las manos con frecuencia y no toques alimentos ni mercancía
- Lleva el cabello recogido; uñas cortas, sin esmalte, y no uses joyas o prendas que dificulten el lavado o desinfección de manos
- No escupas
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos
- Atiende primero a clientes vulnerables como: adultos mayores, con discapacidad o con enfermedades crónicas

- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: palas, cucharón de la báscula, mesas de trabajo, electrodomésticos, cajas transportadoras, hieleras, entre otros
- No coloques mercancía, bolsas o insumos en el suelo, busca colocarlo en alguna parte del puesto
- Conserva la sana distancia

## Venta de alimentos

- Lava o desinfecta las manos antes de manipular cualquier insumo o alimento
- Usa cabello recogido, red o gorro, uñas cortas sin esmalte y no uses alhajas o reloj, delantal
- Cuece o desinfecta bien los alimentos de acuerdo con la **NOM 251-SSA-2009**
- Prefiere la venta de alimentos para llevar
- Si permites el consumo de alimentos, cuando el semáforo local así lo permita, separa los lugares para respetar la distancia de metro y medio

Para más información revisa la ficha de "Restaurantes y Reparto a Domicilio"

## Transporte de mercancía

- Respeta la distancia en la cabina del vehículo, no permitas que viajen más de dos personas
- Mantén las ventanas abiertas durante el trayecto
- Limpia y desinfecta al final de la jornada el vehículo

Para más información revisa la ficha "Transportes"

## Para los clientes

- Utiliza cubrebocas
- Respeta los señalamientos de sana distancia

## 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
- Para el momento de la comida:
  - 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 trabajadores y clientes 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 mostrador, mesas de trabajo, mostradores, vitrinas, estructuras de puestos, lonas, cajas transportadoras, básculas, entre otros
- Considera la retroalimentación de los trabajadores y clientes 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