

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Paradores Turísticos y Artesanías

¿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 (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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto directo entre personas sin uso de equipo de protección personal
- Riesgo de aglomeraciones por afluencia constante de personas
- Manipulación de objetos de alto contacto (artesanías) que podrían favorecer 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 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 personal como teléfonos, audífonos, bolígrafos, maquillaje, equipo de protección personal (EPP) y desinfectalos con alcohol de manera frecuente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, busca orientación médica telefónica y quédate en casa, si aplica, 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 tipo sanitas
- Equipo de protección personal (EPP) acorde con las actividades:
 - **Todos deben usar cubrebocas**
 - **Protección** ocular para contacto con los clientes
 - **Guantes** de uso doméstico para la limpieza
 - **Ropa** de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: área de despacho y cobro, baños, tarjas
- **Señalización:**
 - **En** el piso, con la separación que debe existir en las áreas comunes y en donde se hagan filas
 - **Higiene** de manos en baños, tarjas
 - **Etiqueta** respiratoria
 - **En** puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - **En** el acceso con las medidas preventivas del COVID-19
 - **Barreras** físicas en el área de despacho y cobro
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua a los trabajadores sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19 o sobre asuntos relevantes, a través de medios digitales
- **Define** las acciones a seguir en caso de que algún locatario presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Organiza** horarios de trabajo más cortos para reducir el movimiento de trabajadores y clientes
- **Implementa** la limpieza y desinfección diaria de paredes, pisos, mesas, sillas, mostradores, refrigeradores, vitrinas, básculas, electrodomésticos, utensilios y trastes de cocina. Si cuentas con baño público, verifica que se lave y desinfecte frecuentemente
- **Favorece** la ventilación dejando puertas y ventanas abiertas
- **Instala** lavamanos para facilitar la higiene de manos de personal y clientes
- **Coloca** botes de basura de pedal con bolsas plásticas y establece su vaciado con mayor frecuencia
- **Promueve** el pago electrónico
- **Separa** las áreas de despacho y cobro
- **Designa** una persona exclusivamente para el manejo de dinero o cobro con terminal
- **Retira** folletos o postales de exhibición
- **Destina** una muestra de cada pieza o producto en venta que permita ser limpiado después de su manipulación
- **Para** la venta de alimentos o productos a granel, ofrécelos ya empaquetados higiénicamente



Durante la actividad laboral

Para los locatarios

- Monitorea tu 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
- Respeta la sana distancia mientras elaboras artesanías
- Evita compartir maquinaria, materia prima y materiales
- Ayuda al cliente con la elección y despacho de la mercancía para disminuir la manipulación constante de artesanías
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos durante la jornada
- Asigna turnos preferenciales de atención para clientes vulnerables como: personas mayores o con discapacidad
- Atiende al cliente conservando la mayor distancia posible
- Limpia y desinfecta terminales de cobro y el recipiente del dinero constantemente

Para los usuarios

- Respeta el turno de atención asignado
- Utiliza cubrebocas durante la atención y respeta los señalamientos de distancia

Si vendes alimentos

- Lleva el cabello recogido, con red o gorro, uñas cortas sin esmalte, y sin alhajas ni reloj en manos
- Usa cubrebocas durante el manejo y preparación
- Lava o desinfecta las manos antes y después de la preparación
- Si estás en la preparación de alimentos, no toques dinero ni otras superficies
- Conserva la sana distancia durante la actividad
- No exhibas alimentos sin protección, cúbrelos para que los clientes no los salpiquen al hablar, toser o estornudar
- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: mesas de trabajo o electrodomésticos
- Si tienes el manejo de dinero, lava las manos con frecuencia y no toques alimentos o los insumos para su preparación

Alimentos y comidas

- 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
- En la hora de la 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 todos los involucrados en la producción conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, materiales, objetos o equipo de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de las instalaciones, utilería, baños, camerinos, área de comida, cafetería, oficinas, entre otras
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación 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