

Producción Pesquera

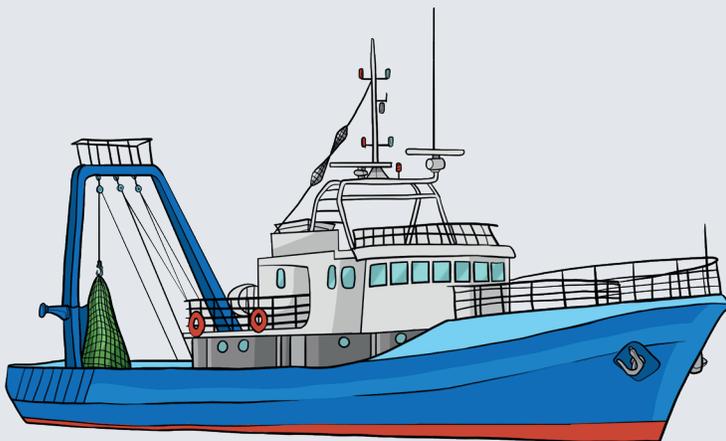
¿Qué es un contacto de trabajo?

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

- La embarcación puede ser pequeña y no favorecer el distanciamiento
- La manipulación de una misma herramienta o material por diferente personal



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 y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubre bocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc. y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si tienes 37.5°C o más, repórtala al jefe, y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal que te proporciona el patrón
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retíralo y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubre bocas, 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 cada trabajador
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que entre en contacto con clientes
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo, para cambio diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos en el acceso a la embarcación, áreas de trabajo, baño
- **Señalización**
 - En el piso con la separación que debe tener el personal en el puerto o embarcadero, cabina y proa de la embarcación
 - Higiene de manos, en acceso a embarcación, cabina y baño
 - Etiqueta respiratoria
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - En el embarcadero o puerto, con las medidas preventivas para el COVID-19
- **Barreras físicas** en la cabina si no permite la sana distancia
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre COVID-19
- **Coloca** botes de basura con pedal y bolsa de plástico en la proa, cabina y baño

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **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
- **Capacita** e informa continuamente sobre las medidas de prevención para el COVID-19 y sobre asuntos relevantes de la empresa a través de medios electrónicos
- **Facilita** el trabajo a distancia para personal cuya presencia física no sea esencial
- **Conserva** todas las medidas de higiene, manejo de residuos y uso de equipo de protección personal ya establecidas para las diversas actividades desarrolladas
- **Destina** un área de aislamiento para personal que durante la jornada pudiera presentar síntomas sospechosos de COVID-19
- **Destina** en la proa, áreas separadas para el consumo de alimentos o descanso
- **Prefiere** la actividad individual, si es necesario el trabajo en pareja, mantener la sana distancia
- **Cuando** la intervención de varias personas en una tarea sea indispensable, forma grupos de trabajo fijo. Si son trabajadores temporales, asegura que sean los grupos conformados desde el alojamiento temporal y transportación
- **Planifica** la entrega de pescado para disminuir el tiempo de contacto y evitar manipulación innecesaria; permite que solo intervenga el personal estrictamente necesario para la recepción
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: pisos, herramientas, interruptores, escaleras, redes, contenedores, manijas, cabina de la embarcación

Durante la actividad laboral

Para el personal

- 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
 - Si un usuario tiene 37.5°C o más, ofrécele un cubrebocas e invítalo a regresar a casa y a llamar al teléfono de información de su localidad para recibir orientación médica COVID-19
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70% y cubrebocas
- En caso de que se identifique un caso sospechoso en la tripulación a bordo, ésta deberá permanecer en aislamiento en la embarcación, hasta que se cuente con el resultado de la prueba. El administrador del desembarcadero o puerto, deberá notificar de manera inmediata a las instancias de salud correspondientes, para activar los protocolos establecidos

Para personal o jornaleros

- Respetar los señalamientos de sana distancia colocados en el puerto, en la embarcación y en la cabina
- No escupas
- Evita el préstamo de herramientas o materiales de trabajo
- Durante la venta del pescado en puerto, sólo participará una persona, manteniendo al máximo la sana distancia
- Designa un trabajador exclusivo para la manipulación de dinero

**Revisa la ficha
"Trabajadores Temporales"
y "Transporte"
para seguir las
demás recomendaciones**

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 la empresa tiene comedor:
 - Sigue las recomendaciones y mantén mínimo 1.5 metros de distancia de los demás
- Si no tiene comedor:
 - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - 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 personal y clientes 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 la embarcación, herramientas, redes, baño, zonas de operación de la embarcación, entre otros
- Considera la retroalimentación del personal 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