

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Servicios de Lavandería y Tintorería

### ¿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 personal infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

### Riesgos específicos de la actividad

- En la atención a clientes que pueden no tener capacitación para la prevención del COVID-19
- Manipulación de prendas de vestir potencialmente contaminadas
- Uso del mismo equipo o utensilio por varias personas



### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava o desinfecta las manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; después de usar 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 llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) recomendado
- Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- Si viajas en transporte público desinfecta las manos antes de abordarlo, usa cubrebocas, evita tocar 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 70%, para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas desinfectantes
- **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 tenga contacto con los clientes
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - El uniforme o ropa de trabajo se cambia diario
- **Consumibles** para higiene de manos de trabajadores y de clientes en: caja, área de lavado, baños, área de limpieza, entre otros
- **Señalización:**
  - En el piso, con la separación que debe tener cada trabajador o cliente si hay fila
  - Higiene de manos en áreas de trabajo, baño, tarjas y accesos
  - Etiqueta respiratoria
  - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
  - En el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras** físicas como acrílico en el área de recepción y entrega de ropa
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Define** las acciones a seguir en caso de que el personal presenten síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Establece** horarios de trabajo y atención escalonada y flexible a modo de reducir el movimiento del personal para limitar el contacto físico y riesgo de contaminación
- **Establece** programas de limpieza y desinfección. Enfócate en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como: lavadoras, controles, básculas, canastillas, planchas, repisas, terminal bancaria, caja registradora o equipos de oficina de uso frecuente (bolígrafos, teclados, ratón, pantalla)
- **Asegura** la separación de áreas para ropa limpia o sucia, así como carritos transportadores y contenedores exclusivos, con el fin de evitar contaminación
- **Asigna** al personal herramientas y equipo para no compartir
- **Separa** las áreas de recepción y entrega de ropa
- **Fomenta** el pago electrónico y el envío por correo electrónico de facturas o comprobantes
- **Designa** a personal específico para el manejo de dinero
- **En** caso de contar con servicio a domicilio, en el momento en que se toma la orden, informa a los clientes de las condiciones de entrega y pago



# Durante la actividad laboral

## Para el patrón

- Implementa un filtro para medir la temperatura de los trabajadores, si tienen 37.5°C o más, ayúdales a llenar el permiso COVID-19, si aplica permite que regresen a casa

## Para los trabajadores

- Lava o desinfecta las manos después de la recepción de ropa sucia
- Minimiza el contacto con la ropa, no la sacudas y evita la revisión de bolsas
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos durante la jornada de trabajo
- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: lavadoras, planchas, contenedores, terminales bancarias, entre otros
- Si es lavandería de autoservicio, limpia y desinfecta los equipos de lavado y secado después de cada uso, incluyendo los mandos de los equipos, así como otros elementos de almacenaje y transporte de ropa: canastas, carros contenedores, bolsas, cajas y estantes

## Para los usuarios de autoservicio

- Lava o desinfecta las manos constantemente, especialmente si estuviste en contacto con objetos y superficies comunes como los mandos de lavadoras o secadoras, canastas, carros contenedores, bolsas, cajas y estantes
- Utiliza cubrebocas mientras estás en la zona de autoservicio o de espera
- Respeta los señalamientos de distanciamiento

## Entrega y reparto

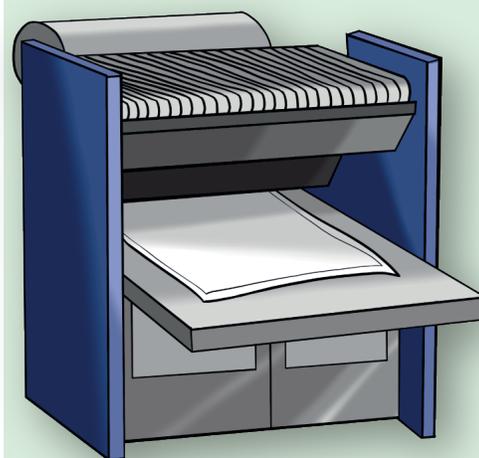
- Antes de llegar al domicilio, comunícate con el cliente para informar sobre el arribo, entrega conservando la distancia
- Lava o desinfecta las manos antes y después de la entrega
- Limpia y desinfecta al final de la jornada el vehículo en donde se transporta la ropa

## Servicios para ropa hospitalaria

- No sacudas la ropa
- Clasifica el tipo de ropa para determinar los productos, ciclo de lavado y secado correctos
- Asegura que la ropa cumpla el proceso de desinfección térmica de 15 minutos de duración a una temperatura entre 60 y 90°C
- Limpia y desinfecta al final del turno los carros transportadores de ropa sucia

## 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 en la que trabajas tiene comedor, sigue las recomendaciones y guarda 1.5 metros de distancia de los demás
- Si la empresa no tiene comedor:
  - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
  - Prefiere un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
  - Lleva tus alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas



# Supervisión

- Que personal, usuarios y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, equipo de proyección personal (EPP), audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de lavadoras, secadoras, básculas, canastas, ganchos, planchas, tablas para planchar, estanterías, repisas, percheros, escritorio, terminal bancaria, equipos de oficina, 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!**



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social