

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Servicios de Limpieza (Proveedor Externo)

¿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): 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

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 común o personal: teléfonos, audífonos, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinfecta 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) que te entrega 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 abordar, 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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto con desechos que pudieran estar contaminados por SARS-CoV-2



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

Preparación

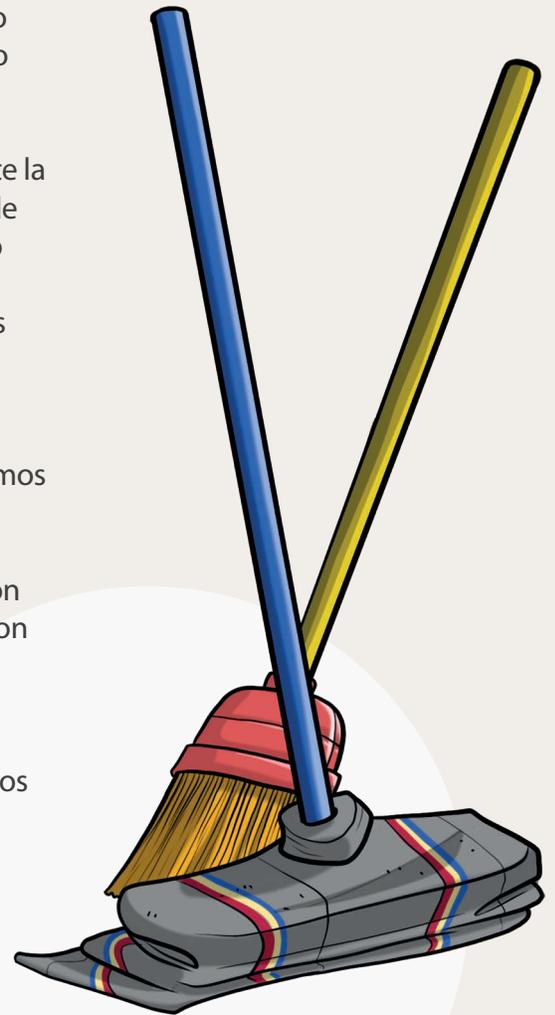
Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **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**
 - Gafas protectoras o caretas
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos de personal y clientes en: acceso, baño, áreas de trabajo
- **Señalización:**
 - En el piso, con la separación que debe existir en las áreas de trabajo
 - En áreas de higiene de manos
 - Etiqueta respiratoria
 - En los accesos principales y áreas comunes, con las medidas preventivas del COVID-19
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente al personal sobre los mecanismos de transmisión, medidas de prevención, colocación, retiro y disposición adecuada del EPP y técnica adecuada de limpieza
- **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
- **Planea** horarios de trabajo, alimentos y descansos, escalonados; a modo de reducir el movimiento entre personal, limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de transmisión
- **Solicita** al trabajador que durante la actividad se ubique uno al lado de otro o espalda a espalda, pero no frente a frente
- **Cuando** la intervención de varias personas en una tarea sea indispensable, forma grupos de trabajo fijo
- **Asigna** utensilios, equipo e insumos por trabajador y recuérdales no compartirlos
- **Sustituye** los botes de basura con tapa por botes o contenedores con pedal
- **Solicita** a los trabajadores que previo a la jornada, preparen el carrito de limpieza con los insumos necesarios, para disminuir el contacto con clientes u otros trabajadores

- **Asegura** la continuidad de las rutinas o programas de limpieza y desinfección con mayor frecuencia en superficies y objetos que se tocan frecuentemente: pisos, paredes, mesas, sillas, estantes, pasamanos, cristales, manijas, puertas, elevadores, electrodomésticos, equipo de oficina, entre otros; increméntala la periodicidad en baños, vestidores, comedores, áreas de alto tránsito



Durante la actividad

Al ingreso:

- Implementa un filtro para medir la temperatura del personal, si tienen 37.5°C o más, ayúdales a llenar el permiso COVID-19, si aplica, permite que regresen a casa
- Distribuye kits de limpieza al personal que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, y cubrebocas
- Si un trabajador resulta sospechoso para COVID-19 durante la jornada, envíalo al servicio médico de la empresa o llama al teléfono COVID-19 de orientación local, llena el permiso para iniciar el protocolo (aislamiento, toma de muestra y notificación del caso)
- Inicia la vigilancia del personal que tuvo contacto con el trabajador sospechoso o confirmado



Para el personal:

- Respeta las medidas implementadas para la prevención de COVID-19 en el lugar de trabajo al que acudirás, e informa si presentas algún síntoma sospechoso de COVID-19 durante la jornada
- Usa el equipo de protección personal correctamente y acorde al lugar o área de trabajo
- Si la actividad la realizas en grupo, no intercambies puestos de trabajo y ubícate uno al lado del otro o espalda a espalda, pero no frente a frente
- Al limpiar el piso, permite que seque solo, no abaniques el trapeador
- Solicita a los clientes o usuarios que desocupen el lugar temporalmente en caso de emplear algún producto que así lo requiera
- Coloca siempre doble bolsa de basura; cuando sea momento de recogerla, cierra con doble nudo y deposítala en los contenedores temporales para basura común
- No sacudas las bolsas de basura
- Si la basura proviene de algún servicio de salud o existen casos sospechosos o confirmados en el lugar de trabajo, las bolsas deberán colocarse en el área destinada para su inactivación y permanecer 72 horas, posteriormente, podrán desecharse en la basura común
- Abre puertas y ventanas para favorecer la ventilación si la actividad lo permite
- Limpia y desinfecta los botes de basura y carrito de limpieza al final de la jornada
- Lava las manos después de retirar el equipo de protección personal

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, consulta la ficha Comedores Industriales
- 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 y visitas 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 herramientas, vehículos, mandos de maquinaria automatizada, comedores, vestidores, dormitorios, baños
- Considera la retroalimentación del personal y visitas 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

