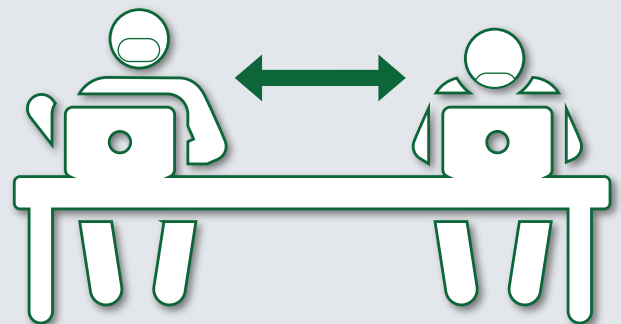


Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Medidas de Prevención de Contagio en la Empresa

La gestión administrativa en una empresa es clave y sirve como base para la ejecución, potencialización y seguimiento a las medidas implementadas, el éxito de cualquier medida está basado en un sistema fuerte de gestión y seguimiento, por ello se te sugiere que incluyas, fortalezcas o desarrolles en forma simple, clara y precisa, los siguientes protocolos y lineamientos en el "Protocolo de Seguridad Sanitaria":

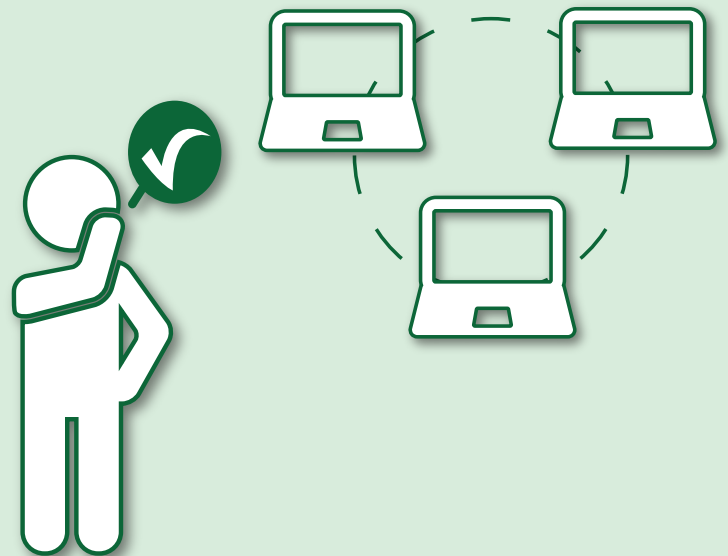
- Lineamientos que permitan el teletrabajo a las personas que, por sus condiciones de salud, edad, gestación o lactancia, lo ameriten. Si el teletrabajo no es posible, cuenta con evidencia documental del escalonamiento de horarios de ingreso, modificación de turnos, horarios flexibles u otra acción que evite concentraciones de trabajadores en las instalaciones en determinados horarios y espacios de trabajo.
- Protocolo de acceso con filtro sanitario que incluya la determinación de la temperatura corporal al ingreso y egreso de la empresa. En caso de no ser posible determinar la temperatura corporal al egreso de las instalaciones, el protocolo deberá referir que esta se tomará antes de que concluya el turno en las estaciones de trabajo donde se ubican los trabajadores.
- Lineamientos para el control de visitas, proveedores y contratistas en materia de higiene, sana distancia, uso obligado de cubrebocas que debe seguirse al ingreso, permanencia y salida del lugar.
- Lineamientos sobre favorecer las reuniones de trabajo por teléfono o videoconferencia, en caso contrario, deberán documentar mediante evidencia fotográfica la sana distancia, higiene respiratoria, limpieza y desinfección del lugar, mesas, sillas y objetos de uso común, antes y después de cada reunión.
- Si cuentas con cafeterías o comedores, deberán contar con lineamientos dirigidos al personal de caja, cocina y meseros sobre traer cabello recogido y utilizar cubrebocas en todo momento.
- Protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (equivalente a 5000 ppm) u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.
- Programa de supervisión o verificación del cumplimiento a los lineamientos de sana distancia (tecnológicos, visuales, documentales, etc.) que deben seguir los trabajadores.
- Programa de supervisión de la preparación de las soluciones de agua y jabón (debe referir que se cuida el no mezclado con algún otro producto químico) así como de la preparación de soluciones desinfectantes (debe especificar que la solución de hipoclorito de sodio a 0.5% (5000 ppm) se prepara de manera diaria en cantidades suficientes que evitan el desperdicio y que no se mezcle con ni ninguna otra sustancia química; en caso de contar con tiras reactivas para la determinación de la concentración de hipoclorito de sodio en ppm, podrá almacenarse la solución siempre y cuando se asegure no disminuir su concentración en más de un 10%).





- Programa de supervisión diaria a fin de asegurar que los dispensadores de alcohol gel al 70% cuenten con las cantidades necesarias por turno de trabajo, que los dispensadores de toallas desechables de papel cuenten siempre con este material, que exista el número de contenedores (botes de basura) en diversos puntos para arrojar cubrebocas usados o maltratados.
- Lineamientos que promuevan una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, tal como cubrir la boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar así como recomendaciones escritas dirigidas al trabajador sobre la priorización de las opciones de movilidad (traslado de casa al trabajo y viceversa) que le garanticen la distancia interpersonal, promoviendo el uso obligado de cubrebocas y protección ocular o facial durante el trayecto.
- Código de ética que incluya lineamientos específicos de NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- Lineamientos de restricción de viajes locales o internacionales, en caso de que sea necesario viajar, los lineamientos deberán referir las medidas preventivas que deben cumplirse antes, durante y posterior al viaje.
- Lineamientos para evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites) así como sobre no compartir entre los trabajadores: celular, utensilios de cocina, EPP, papelería, plumas, etc.
- Lineamientos para que los trabajadores cuiden la distancia social con sus compañeros de al menos 1.5 metros, así como de que en aquellos lugares donde no sea factible, deberá hacerse uso obligado de cubrebocas y protección ocular o facial.

- En caso de que la empresa cuente con transporte para sus trabajadores, deben considerarse medidas que minimizan el riesgo de exposición, tales como: limpieza y desinfección de la unidad antes de subir a los trabajadores, determinación de temperatura corporal antes de subir al autobús (en caso de que se identifique algún trabajador con temperatura igual o mayor a 37.5 °C no se le permitirá subir, se le solicitará regresar a casa, se tomará registro de sus datos para comunicarlo al área de recursos humanos y servicio médico de la empresa, quién posteriormente lo contactará para dar indicaciones de cuidados de la salud), se otorga desinfectante de manos a los trabajadores al momento de subir al transporte y se refiere el uso obligado de cubrebocas y protección ocular o facial durante el trayecto.
- Si cuentas con un sistema de gestión, debes asegurarte que incluya un apartado de contingencias sanitarias, este debe incluir la identificación de peligros y evaluación de riesgos relativos a contingencias sanitarias así como con un procedimiento estructurado de respuesta ante contingencias sanitarias con asignación de responsables y al menos recursos materiales y financieros.
- Tu diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo debe contener un programa de seguridad y salud en el trabajo o relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo, para contingencias sanitarias.
- Tu Programa Específico de Protección Civil debe considerar acciones ante riesgos sanitarios.



Bibliografía:

1. La supervisión profesional [Internet]. UPLGC Universidad de las Palmas de Gran Canaria. [Consultado 20 mayo 2020]. Disponible en:https://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/38/38194/tema_3_la_supervision_profesional.pdf.
2. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [Consultado 20 de mayo 2020]. Disponible en:<https://www.who.int/es/emergencias/diseases-novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
3. Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19.[Internet] Departamento del Trabajo de los EE. UU. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. 2020 [Consultado 20 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
4. List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2 [internet] United States Environmental Protection Agency. [Consultado 2020 05 20]. Disponible en: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

**¡Si te cuidas tú
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Promoción de la salud

Consiste en todas aquellas actividades que deben implementarse en todos los centros de trabajo, a través de orientación, capacitación u organización, dirigidas a todo el personal, para prevenir y controlar la propagación del coronavirus en sus hogares, en eventos sociales y en el transporte público o privado de las empresas

--- Información general sobre el SARS-CoV-2

- Mecanismos de contagio
- Síntomas que ocasiona
- Mejores maneras de prevenir la infección

--- Lavado y desinfección de las manos

- Con agua y jabón frecuentemente
- Gel con base de alcohol al 60-70%

--- Etiqueta respiratoria

- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo

--- No escupir

- Si no puede evitarlo, usar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos

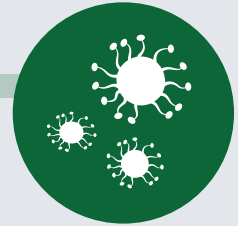
--- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos

--- Limpiar y desinfectar

- Superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros

--- Mantener una sana distancia

- Por lo menos 1.5 metros de los demás



**¡Si te cuidas tú
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

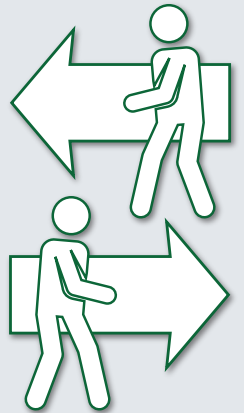


Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Ingreso-Egreso

Con la finalidad de cortar cadenas de transmisión durante el ingreso al centro de trabajo, es importante considerar aquellas medidas que reduzcan el nivel de contaminación que puedan traer los trabajadores de la calle al interior del trabajo, así mismo, debe contarse con medidas que ayuden a identificar de manera temprana trabajadores con algún síntoma relacionado a COVID-19 y evitar su ingreso al inmueble con la finalidad de evitar algún posible contacto con otro compañeros de trabajo; por lo anterior, se sugiere realizar las siguientes acciones:

- Se recomienda contar con entradas y salidas exclusivas del personal, en caso de que se cuente con un solo acceso divídelo por barreras físicas a fin de que cuentes con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.
- Coloca en los accesos al centro de trabajo tapetes sanitizantes o alternativas similares, o en su caso, otorga protectores desechables de calzado. Los tapetes sanitizantes o alternativas similares pueden hacer uso de hipoclorito de sodio con concentraciones de al menos del 0.5% o con productos registrados ante la Agencia de Protección Ambiental (EPA) certificados para eliminar SARS-CoV-2. Cuida en que el líquido desinfectante se reponga cada que se requiera.
- Establece un protocolo de acceso con filtro sanitario al ingreso y egreso: para ello deberás revisar la temperatura corporal mediante uso de termómetro frontal, el propósito de revisar la temperatura corporal durante el egreso del centro de trabajo es verificar que no haya existido algún proceso infeccioso que produzca cambios febriles en el trabajador revisado.
- Elabora protocolo de limpieza y desinfección diaria de las áreas y objetos de uso común que tengas en los accesos (por ejemplo: barandales). Te sugerimos incluir en el protocolo lo siguiente: qué se va a limpiar, que parte, con qué frecuencia, quién supervisará que las acciones se lleven a cabo. Es importante mencionar que el virus SARS-CoV-2 se destruye fácilmente con agua y jabón, por lo que una adecuada limpieza en forma rutinaria podrás eliminar este virus de las áreas, superficies y objetos de uso común, de manera adicional se recomienda desinfectar con solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (5000 ppm).
- Se recomienda colocar dispensadores automáticos de alcohol gel al 70% en los accesos principales al centro de trabajo, procesos productivos, comedores, cafeterías, vestidores, sanitarios y aquellas áreas que se considere necesario.



Bibliografía:

- <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
- http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/procedimiento_coronavirus/es_def/procedimientos-generales_.pdf
- https://bideoak2.euskadi.eus/2020/04/11/news_61330/Guia_arranque_de_actividad.pdf
- <https://osha.europa.eu/es/publications/covid-19-back-workplace-adapting-workplaces-and-protecting-workers/view>



**¡Si te cuidas tú
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



GOBIERNO DE
MÉXICO



Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Sana distancia

Aplicar de manera correcta la sana distancia entre los trabajadores, es una de las medidas sociales más importantes para reducir la frecuencia de contacto entre las personas y disminuir el riesgo en la propagación de enfermedades transmisibles como el COVID-19. Por ello se recomienda mantener una distancia entre una persona y otra de al menos 1.5 metros. Para lograr lo anterior, te recomendamos mantener el personal mínimo necesario para operar los procesos sustantivos del centro de trabajo, y con la finalidad de garantizar el distanciamiento social, estas son otras medidas que puedes realizar:

- Permite el teletrabajo a personas que, por sus condiciones de salud, edad, gestación o lactancia, lo ameriten.
- Lleva a cabo reuniones de trabajo por teléfono o videoconferencia.
- Amplia las jornadas de trabajo (sin rebasar las horas de trabajo establecidas por semana en la Ley Federal del Trabajo) con el propósito de que los trabajadores no acudan de manera diaria al centro de trabajo.
- Escalona horarios de trabajo lo máximo posible, si los espacios de trabajo no permiten mantener la distancia de 1.5 metros entre los trabajadores en los turnos ordinarios.
- En caso de contar con servicio de comedor, cafeterías, vestidores o áreas donde exista hacinamiento de personas, implementa horarios escalonados que eviten aglomeración de los trabajadores.
- Limita reuniones, eventos o cualquier actividad que implique contactos sociales.
- Coloca señalizaciones o marcas en el piso indicando los lugares de trabajo, respetando siempre la distancia mínima entre cada puesto de trabajo, de al menos 1.5 metros.
- Si cuentas con vestidores o casilleros, coloca señales o marcas en el piso indicando el lugar que podrá ocupar el trabajador, respetando siempre la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- En las áreas de espera u oficinas, coloca señales en piso indicando los espacios que deberán ocupar los trabajadores. Cuida la distancia de al menos 1.5 metros entre personas.



De manera adicional te recomendamos emitir instrucciones y en caso necesario, capacitar a tus trabajadores sobre:



Cumplir con todas las medidas de prevención que se le indiquen.



No saludar de beso, abrazo o mano.



Mantener una distancia con sus compañeros de trabajo de al menos 1.5 metros, en caso de que por algún tema del trabajo tengan que estar a una distancia menor, deberán hacer uso de cubrebocas y de protección facial u ocular.

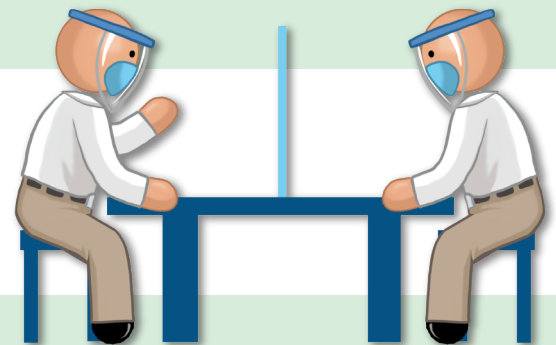


Mantener una distancia con sus compañeros de trabajo de al menos 1.5 metros, en caso de que por algún tema del trabajo tengan que estar a una distancia menor, deberán hacer uso de cubrebocas y de protección facial u ocular.



Cubrirse la nariz y boca con pañuelo desechable al toser o estornudar, el cual deberá depositar en los contenedores de basura; en caso de no contar con pañuelos desechables, que emplee la parte interna del codo para no contaminar sus manos. Sugerir desinfectar sus manos siempre que se tosa o estornude.

Considera que en aquellos lugares donde no se pueda mantener la sana distancia, deberás hacer uso de barreas físicas (preferentemente de material transparente que te permita identificar una limpieza adecuada); si las características del proceso no lo permiten, deberás considerar entonces, el uso de cubrebocas y protección facial u ocular de material antiempañante.



Bibliografía:

1. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-2019) Distanciamiento social. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
2. OSHA 3991 (2020). Tome Medidas para prevenir la exposición de los trabajadores al coronavirus (COVID-19).
3. Ministerio de Sanidad (2020). Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Gobierno de España.
4. Gobierno de México, secretaria de gobernación, Diario oficial de la federación, 21 de Abril de 2020.

**¡Si te cuidas tú
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



GOBIERNO DE
MÉXICO



Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Uso del Equipo de Protección Personal

Los patrones pueden implementar prácticas de sana distancia, barreras físicas o el uso de equipo de protección personal (EPP) para proteger a los trabajadores.

Nos referimos a Equipo de Protección Personal al conjunto de elementos y dispositivos, diseñados específicamente para proteger al trabajador contra accidentes y enfermedades que pudieran ser causados por agentes o factores generados con motivo de sus actividades de trabajo y de la atención de emergencias.

Con el fin de evitar el riesgo de contagio de COVID-19, los patrones deberán:

1. Identificar donde y de qué manera los trabajadores podrían verse expuestos al COVID-19 en el trabajo
2. Determinar como primer control el distanciamiento social y las barreras físicas
3. Determinar cuál es el EPP necesario en función de las tareas específicas de los trabajadores y de las condiciones en las que se encuentra, lo cual, podrá apoyarse de la siguiente tabla:



Actividad	Cubrebocas de tela	Cubrebocas específico al riesgo que señala las Normas Oficiales Mexicanas	Protector facial o goggles o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos
Trabajadores con atención al público	✓		✓
Trabajadores donde en su estación de trabajo no cumplan con las distancias mínimas de al menos 1.5 m entre trabajadores	✓		✓
Trabajadores expuestos a agentes químicos contaminantes		✓	✓
Trabajadores en general	✓		

Fomente en todo momento el uso de cubrebocas de tela en el trabajo si en su evaluación de riesgos se determina que no necesitan cubrebocas específico al riesgo que señalen las Normas Oficiales Mexicanas, estos se recomiendan como medida para contener las gotitas respiratorias de quien la usa y ayuda a proteger a sus compañeros de trabajo y al público en general, no obstante, no protege al usuario de la exposición al virus que causa la COVID-19.

Por otro lado, la protección ocular o facial que se otorgará al trabajador deberá permitir una amplia visibilidad, preferentemente con protección lateral, superior y de preferencia ser antiempañantes.

Para mayor información:

<https://www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgsst/normatividad/normas/Nom-017.pdf>

**¡Si te cuidas tú
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

