

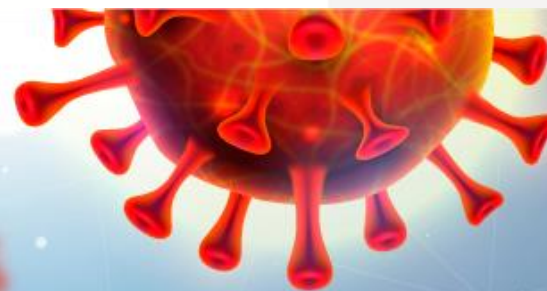
Recomendaciones para un retorno Seguro al Trabajo COVID 19



CURSO:

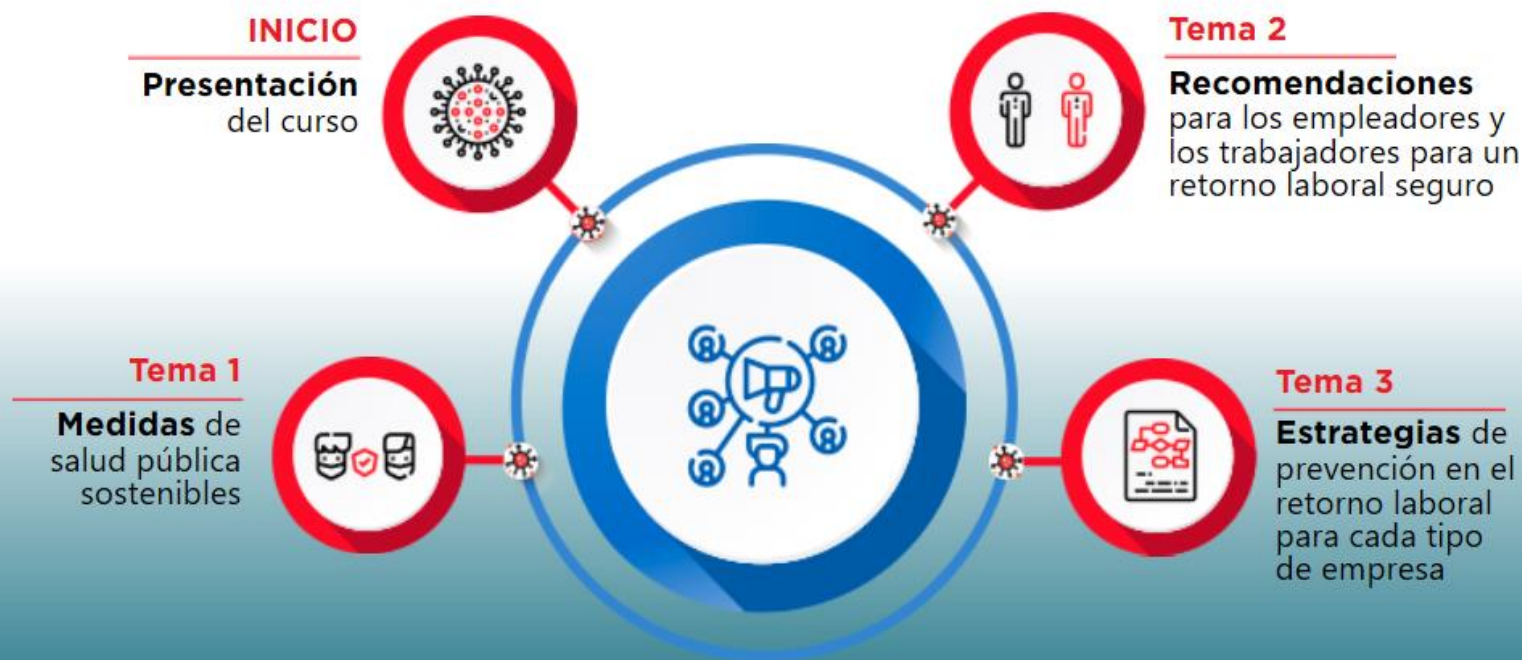
Recomendaciones para un retorno seguro

al trabajo ante **COVID-19**



Objetivo

Proporcionar información para reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre trabajadores, clientes y público en general en ámbitos laborales a través de la aplicación de estrategias de buenas prácticas.





La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, el cual se ha propagado desde China hacia todo el mundo. Es importante saber que una pandemia se presenta en 2 o 3 oleadas que separan a cada brote durante 3 a 9 meses. Se espera que cada oleada dure aproximadamente de 6 a 8 semanas. Una pandemia puede durar en estos ciclos por hasta dos años.



Durante una pandemia puede que se requiera que empresas, organizaciones sociales o escuelas tomen medidas únicas para ayudar a frenar la propagación de la enfermedad incluyendo el cierre por orden oficial de las autoridades de salud, además de otras medidas como limitar o cancelar reuniones sociales y públicas, reducir el flujo de transporte público, establecer cuarentenas en personas enfermas o que tuvieron contacto con una.



La recuperación de estas situaciones puede no comenzar inmediatamente. Por lo que es importante asegurarse de que las actividades esenciales de cada negocio puedan mantenerse durante varias semanas o meses con personal limitado, además cada empresa o negocio deberá estar preparado para reanudar actividades de una forma planificada que provea las condiciones necesarias que prevengan y/o retrasen la propagación de COVID-19 durante el regreso de los empleados a sus actividades.

Tanto los empleadores, como el personal, deben estar capacitados para poder implementar un plan de acción para el regreso al trabajo en condiciones post-epidémicas.



- Tema 1.** Medidas de salud pública sostenibles
- Tema 2.** Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro
- Tema 3.** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresas

Tema 1

Medidas de salud pública sostenibles



1. Comportamiento del virus SARS-CoV-2

Los coronavirus (CoV) son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves). El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 provoca una enfermedad en humanos llamada COVID-19.

Síntomas de la COVID-19



Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza y que se acompaña de alguno de los siguientes: dificultad para respirar (casos graves), dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones.

El cuadro clínico incluye:

Síntomas comunes



Fiebre



Tos seca



Dolor
de cabeza



Síntomas adicionales



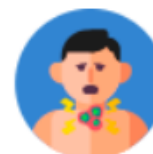
Secreción
nasal



Dolor muscular



Ojos irritados



Dolor
de garganta

Síntomas graves

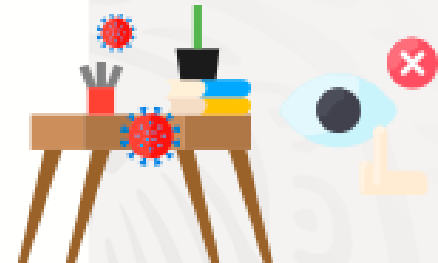
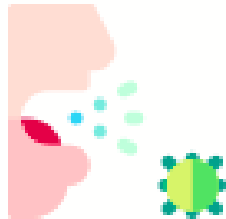


Dificultad
respiratoria

¿Cómo se propaga el COVID-19?



Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:



A través de las gotículas que expulsa un enfermo al toser o estornudar



Al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

Los estudios de laboratorio han encontrado que el virus puede sobrevivir en las superficies desde unas pocas horas hasta unos días.



Los estudios de laboratorio han encontrado que el virus puede sobrevivir en las superficies desde unas pocas horas hasta unos días.

Un protocolo científico-técnico sobre el coronavirus Covid-19. ¿cuánto tiempo 'sobrevive' la enfermedad en superficies?, como que puede durar entre **1 y 2 días en superficies de madera**, ropa o vidrio y hasta **más de cuatro días en plásticos**, billetes, mascarillas quirúrgicas y en el acero inoxidable.

Ve el siguiente vídeo para conocer las formas de
contagio más comunes:

https://youtu.be/tAOJB_7Nnx4

Para más información entra al portal de la Secretaría de Salud:

<https://coronavirus.gob.mx/>

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

Características de personas susceptibles a complicaciones por COVID-19

Todos podemos enfermarnos de COVID-19, pero hay una parte de la población que es importante tengan mayores cuidados porque pueden presentar complicaciones, como son:



Menores de 5 años



Mayores de 60 años



Mujeres embarazadas



Personas con alguna comorbilidad

Considera notificar a tu jefe en caso de pertenecer a alguno de estos grupos, para que se evalúe la posibilidad de realizar tu trabajo desde casa o bien ambos fortalezcan las medidas de seguridad dentro de tu área de trabajo.

Personas con alguna comorbilidad

- Hipertensión
- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedad cardiovascular
- Inmunosupresión



Calculadora de complicación COVID-19



¿Sabes qué nivel de riesgo tienes ante el COVID-19?

Esta Calculadora te permite estimar tu probabilidad de agravamiento de la enfermedad ante un posible contagio de COVID-19 y se basa en los factores de riesgo que puedas presentar en estos momentos, indicándote una probable ponderación.

Esta estimación solo es una guía estadística y preventiva, no sustituye de ninguna manera las valoraciones médicas hechas por profesionales de la salud.



Selecciona los factores que presentas



Sexo:

☐ Mujer ☒ Hombre



Edad:

38



Situación de peso actual:



Padecimientos:

- ☐ Hipertensión
- ☐ Diabetes
- ☒ Consumo de tabaco
- ☐ Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- ☐ Enfermedad Cardiovascular
- ☐ Inmunosupresión (por ejemplo cáncer, lupus, etc.)



Estimación de gravedad de la enfermedad ante posible contagio COVID-19

Factores de riesgo:

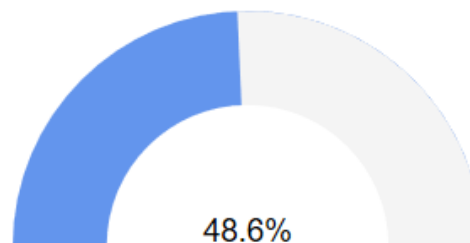
3

Categoría de riesgo:

Riesgo medio para cuadro grave COVID-19



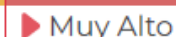
Nivel de riesgo:



Medio



Alto



Muy Alto



Si **sospechas** tener síntomas relacionados a **CODIV-19**, contesta el [cuestionario](#) y sigue los pasos que se te indican. Ante cualquier duda, llama al [800 222 2668](#).



Conoce las recomendaciones para minimizar la posibilidad de gravedad de tu condición de salud, en caso de contagio de COVID-19 de acuerdo al resultado de tu nivel de riesgo.



Recomendaciones:



GOBIERNO DE
MÉXICO



Obesidad

- Cuida las porciones y se moderado.
- Mantenerse en un peso adecuado trae muchos beneficios para tu salud y bienestar integral.

Consumo de tabaco

- Evita en lo posible fumar, es preferible NO FUMAR.
- Evita el uso de vapeadores o cigarros electrónicos.

Generales

- Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial con base 70% de alcohol.
- Respeta las medidas de la sana distancia.
- Tose o estornuda en la parte interna de tu codo (estornudo de etiqueta).
- Si necesitas escupir, hazlo en un pañuelo desechable y tíralo en un bote de basura cerrado.
- Evita tocarte la cara, nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- Si es necesario salir, mantén la sana distancia y usa cubrebocas en espacios cerrados y concurridos.
- Aliméntate saludablemente.
- Practica actividad física diariamente acorde a tu edad y condición de salud.
- Procura un descanso adecuado y un sueño recuperador.
- Tú te conoces mejor que nadie. Ante cualquier malestar inusual, llama al 800 222 26 68 y pide orientación.

Tratamiento



No existe medicamento que cure los coronavirus, sólo para aliviar los síntomas que generan.

El virus que causa COVID-19 es nuevo, y no hay vacuna.

En la mayor parte de los casos, la enfermedad no es grave y el cuerpo la controla en alrededor de dos semanas.

Si ya estuviste enfermo por COVID-19 no existe evidencia suficiente que confirme que no puedas volver a enfermarte.

Es por este motivo, que durante el regreso al trabajo y en nuestra vida cotidiana, debemos mantener las recomendaciones que el sector salud nos ha indicado hasta ahora:



Lavado de manos



Sana distancia



Estornudo
de etiqueta



Aliméntate
sanamente

2. El COVID-19 y el mundo del trabajo

1

Etapla pandémica



2

Interrupción de la actividad económica



3

Afectación a los trabajadores



4

Impacto en el mercado laboral



5

Empresas



Durante la etapa pandémica de la enfermedad, muchos países aplicaron medidas de distanciamiento social para frenar la propagación del virus y evitar resultados catastróficos para los sistemas nacionales de salud, así como para reducir al mínimo la pérdida de vidas.

1

Etapa pandémica

**2**Interrupción de la
actividad económica**3**Afectación a los
trabajadores**4**Impacto en el
mercado laboral**5**

Empresas



El cierre y la correspondiente interrupción de la actividad económica, las restricciones de viaje, el cierre de escuelas y otras medidas de contención han tenido repercusiones repentinas y drásticas en los trabajadores y las empresas.

1

Etapa pandémica



2

Interrupción de la
actividad económica

3

Afectación a los
trabajadores

4

Impacto en el
mercado laboral

5

Empresas



Las medidas de paralización total o parcial por COVID-19 ya afectan a casi 2700 millones de trabajadores, es decir: a alrededor del 81 por ciento de la fuerza de trabajo mundial. En muchos países, la actividad económica se ha visto gravemente restringida en sectores enteros.

1

Etapa pandémica



2

Interrupción de la
actividad económica

3

Afectación a los
trabajadores

4

Impacto en el
mercado laboral

5

Empresas



El impacto en el mercado laboral dista mucho de ser uniforme y son sectores específicos los que padecen la mayor parte del colapso de la actividad económica, entre ellos el sector de los servicios, industrias manufactureras y la demanda de bienes. El comercio al por mayor y al por menor representa la mayor parte de los trabajadores.

1

Etapa pandémica



2

Interrupción de la
actividad económica

3

Afectación a los
trabajadores

4

Impacto en el
mercado laboral

5

Empresas



A pesar de las buenas intenciones e intervenciones de los gobiernos, los recursos públicos son limitados, y es necesario alentar a las empresas a continuar con sus funciones para que sea posible mantener y/o crear puestos de trabajo.

3. Medidas para no tener casos contactos en la empresa



NUESTRO PRINCIPIO PARA EVITAR CONTAGIOS EN EL TRABAJO.

Estamos conscientes de que las medidas de protección necesarias para cuidar la salud de la población han tenido un impacto muy importante para el sustento de la población; por lo que es indispensable establecer estrategias para afrontar esta pandemia **cuidando la salud y la sustentabilidad de la población**, para ello hemos trabajado un plan para el retorno al trabajo.

¿Qué es un contacto cercano de trabajo?

Contacto con una persona confirmada o sospechosa de padecer 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 goggles).



Sin haber usado el EPP adecuado (sin cubrebocas, careta o goggles).



Haber tenido contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y boca o contacto directo con superficies contaminadas por un trabajador infectado).



El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas.



Contacto 3 días antes de iniciar con síntomas

¿Cómo podemos lograrlo?

Para esto el **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)** en asociación con diversas Secretarías y algunas empresas en México han trabajado para desarrollar estrategias de retorno laboral.

Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado



Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales

Esta es la etapa de preparación, en donde las empresas se prepararán para recibirte y tú te prepararás para saber qué medidas de cuidado debes tener para regresar a la empresa y evitar ser un contacto en el lugar de trabajo.

Estas medidas son:

Ingeniería



Administrativas



De protección personal



Capacitación



Sanitización y desinfección



Ingeniería: Son aquellos relacionados con los cambios en el lugar de trabajo con la finalidad de reducir los riesgos. Ejemplo: Instalar barreras físicas transparentes entre los trabajadores, instalar sistemas de ventilación, etc.

Administrativas: Son los que modifican la forma de cómo trabajan los empleados. Ejemplo, los horarios de trabajo, las tareas de los empleados, las estrategias para entrar y salir de la empresa, las políticas de protección a los trabajadores.

De protección personal: Se refiere al equipo de protección personal para mantener sanos a los trabajadores en el desempeño de sus actividades. Ejemplo: protectores de cara, guantes, lentes.

Capacitación: Son las actividades realizadas en una organización para buscar mejorar, el conocimiento, actitud o habilidades del personal.

Sanitización y desinfección: Es el proceso de limpieza que consiste en eliminar algunos microorganismos que ocasionan enfermedades. Ejemplo: virus, hongos, bacterias.

¿Cómo podemos lograrlo?

Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado

Esta etapa se refiere a la reincorporación a las actividades laborales.

Se recomienda que la reincorporación sea escalonada considerando la edad, las enfermedades que pueden tener las personas, o situaciones especiales (enfermedades crónicas degenerativas controladas).



Factores de riesgos de contagio COVID-19 que identificas en las imágenes.



Comparten la pluma



Se toca la cara

Comparten alimentos

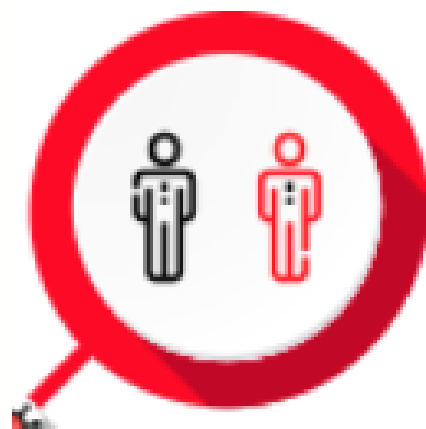
Cabello recogido



Se sientan juntos

Acciones para evitar el contagio COVID-19.





Tema 2

Recomendaciones
para los empleadores y
los trabajadores para un
retorno laboral seguro

La estructura para el retorno saludable al trabajo se compone por:

- ✓ **Etapa 1.** Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales.
- ✓ **Etapa 2.** Retorno gradual y escalonado.



Introducción

Debido a las repercusiones en el Trabajo que por la COVID-19 se han presentado, es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo, romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, garantizando la continuidad de la actividad en sus centros laborales, aun cuando se presenten nuevos casos. Bajo esta premisa, el Instituto Mexicano del Seguro Social emite las siguientes



Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo por COVID-19”.

Etapa 1. **Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales.**

Etapa 2. **Retorno Gradual y Escalonado**

ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo 

b. Elaborar un Diagnóstico Situacional 

c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo 

Establecer un comité para el retorno al trabajo

A fin de tener una visión global de los problemas que enfrenta la empresa, es importante establecer un comité de vigilancia, es decir, el “Comité de Seguridad y Salud frente al COVID-19”:

Es importante que participes junto con tus compañeros con un representante ya que el comité se compone por una parte:

Patronal
Sindicato
De trabajadores

ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo a través de:

a. Establecer un comité
para el retorno al trabajo 

**b. Elaborar un
Diagnóstico Situacional** 

c. Estructurar un plan
para el Retorno Seguro
al Trabajo 

Elaborar un Diagnóstico Situacional (Instalaciones, trabajadores)

El Diagnóstico Situacional permitirá conocer la situación actual del centro de trabajo para desarrollar un plan de acción. Para lo anterior se sugiere que el comité donde participa tu representante lleve a cabo las siguientes acciones:

Identificar los servicios esenciales del centro de trabajo

Identificar los puestos de trabajo y actividades

Identificar el personal disponible

ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo a través de:

a. Establecer un comité
para el retorno al trabajo 

b. Elaborar un
Diagnóstico Situacional 

c. Estructurar un plan
para el Retorno Seguro
al Trabajo 

Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo

Se podrán integrar en el plan de trabajo las recomendaciones en materia de salud e higiene industrial que se proporcionan en este curso. Se sugiere que la reincorporación se realice de acuerdo con el grado de riesgo de los trabajadores o de las empresas para aplicar las medidas de distanciamiento adecuado.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección
personal



Sanitización
y desinfección



Capacitación



1. Ingeniería:

Son los cambios dentro del lugar de trabajo para disminuir los Riesgos por COVID-19 por ejemplo:

Uso de Barreras Físicas.

Sistemas de extracción / ventilación.

Señalización de áreas de trabajo.

Sensores de distancia.

Separar la entrada de la salida.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección
personal



Sanitización
y desinfección



Capacitación



2. Administración

Son los que modifican la forma de cómo trabajarán los empleados.

Las recomendaciones están orientadas a fin de garantizar el distanciamiento social de al menos 1.5 metros entre trabajadores.



En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:



GOBIERNO DE
MÉXICO



Ingeniería



Administración



Protección
personal



Sanitización
y desinfección



Capacitación



3. Protección personal:

Se refiere al equipo para minimizar el riesgo de infección en los trabajadores en el desempeño de sus actividades.

Con cumplimiento a la normatividad laboral aplicable en materia de EPP.

Si tienes contacto con público, considera solicitar lo siguiente:

- Cubrebocas
- Protector facial o goggles.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección
personal



Sanitización
y desinfección



Capacitación



4. Sanitización y desinfección

Es el proceso que consiste en limpiar/eliminar algunos microorganismos que ocasionan enfermedades:

Sistemas de sanitización

Debes estar consciente en la importancia del uso de tapetes sanitizantes u otras alternativas similares en los accesos al centro de trabajo.

Dar continuidad y/o seguimiento a los protocolos de limpieza y desinfección diaria



Dispensadores de alcohol gel

Seguir las instrucciones sobre el uso de los dispensadores de alcohol gel al 70% en los accesos principales al centro de trabajo, procesos productivos, comedores, cafeterías, etc.

Toallas desechables

Se sugiere utilizarlas para secarse las manos y evitar hacer mal uso de estos.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Considerar:

- ¿Qué se va limpiar?
- ¿Con qué frecuencia?
- ¿Quién lo hará?
- ¿Quién supervisará?

Se recomienda desinfectar con solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección
personal



Sanitización
y desinfección



Capacitación



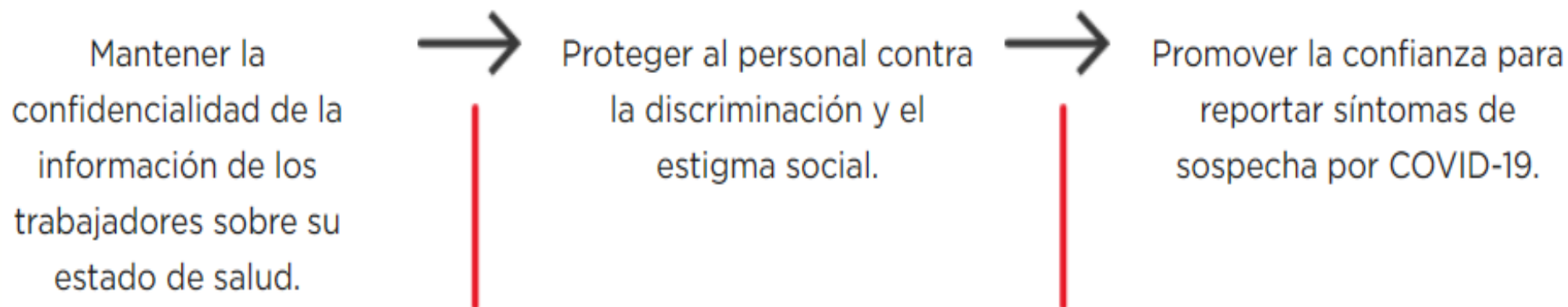
5. Capacitación

Es un aspecto muy importante, mediante el cual puedes adquirir conocimiento, actitud o habilidades, en materia de contención de la COVID-19.



Código de Ética para la no discriminación laboral

El Código de Ética nos dirá el comportamiento a seguir en la empresa, en la relación con compañeros de trabajo y con clientes. Este código debe:



Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo 

Caso sospechoso 

Caso confirmado 

¿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 goggles).

Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/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.

Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo 

Caso sospechoso 

Caso confirmado 

Caso Sospechoso

Si en los últimos 7 días presentas al menos dos de los siguientes signos y síntomas:

Acompañados de uno de los siguientes signos o síntomas:



Fiebre



Tos seca



Dolor
de cabeza

- Dificultad para respirar (caso grave)
- Artralgias
- Mialgias
- Odinofagia/ardor faríngeo
- Rinorrea
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo 

Caso sospechoso 

Caso confirmado 

Caso Confirmado

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.



<https://www.gob.mx/salud/documentos/aviso-epidemiologico-casos-de-infeccion-respiratoria-asociados-a-nuevo-coronavirus-2019-ncov> 

Las definiciones operacionales están sujetas a cambio y serán actualizadas de acuerdo con la disponibilidad de información adicional, únicamente por el CONAVE.

¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Síntomas similares



Si tienes síntomas similares a la COVID-19 debes utilizar un cubrebocas. .

Durante la jornada laboral



En caso de que cuentes con síntomas similares a los de COVID-19 durante la jornada de trabajo debes reportarlo y separarte de tu área de trabajo a donde se te indique, para acudir a atención médica.

En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad



En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad (convivencia en el mismo domicilio) con un caso sospechoso o confirmado, es conveniente que des aviso a la empresa para que te asesore en el cuidado de tu salud y la parte administrativa de tu trabajo.

¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

“Contacto en el Trabajo”



En caso de que cumplas con la definición de “Contacto en el Trabajo” puedes solicitar información en el servicio de Salud en el Trabajo de tu Unidad de Medicina Familiar que te corresponde para que se investigue una probable enfermedad de trabajo. No acudas a tu clínica cuando estés enfermo para evitar contagiar a las personas con las que estés en contacto, puedes ir una vez que el médico te diga que estas recuperado o puedes pedir un apoyo a un familiar que no esté en convivencia cercana contigo.

La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en qué momento regresarás a trabajar.

Recomendaciones para
realizar una adecuada
promoción y prevención de
la salud



Salud Mental



Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud

Debes estar pendiente diariamente ante cualquier signo de fiebre o algún otro signo similar a la COVID-19, y notificar a tu supervisor, acudir con tu médico, y permanecer en tu hogar si estás enfermo.

Debes aplicar las medidas de etiqueta respiratoria y de higiene que se deben seguir en la empresa.

Si tienes un riesgo alto de sufrir complicaciones por la COVID-19 (embarazo, diagnóstico de enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedades que comprometan el sistema inmunológico y otros problemas de salud crónicos), es recomendable que lo informes a tu supervisor o directamente con el servicio médico de la empresa.

Recomendaciones

Recomendaciones para
realizar una adecuada
promoción y prevención de
la salud



Salud Mental



Por la contingencia por COVID-19 se pueden presentar factores de riesgo psicosociales en el trabajo, lo cual puede generar Trastornos Mentales y del Comportamiento.

Tu centro de trabajo debe contar con lineamientos para tu atención en caso de problemas de salud mental para derivarte al servicio médico o psicológico de la empresa o a los servicios médicos de tu centro de seguridad social.

Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa



Vehículo



Limpiar y desinfectar las superficies y objetos del interior del auto, poniendo especial atención en el volante, manijas y palanca de velocidades. La limpieza se puede hacer con un paño con jabón y otro húmedo, la desinfección puede llevarse a cabo utilizando un paño con solución de hipoclorito de sodio comercial (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).



Transporte público



- Al ingresar o subir a cualquier transporte público utilizar cubrebocas. Se deberá colocar asegurando su correcto ajuste al contorno de la cara.
- Procurar sana distancia con el resto de los pasajeros.
- Tratar de no tocar nada que no sea necesario.
- No tocar la cara en todo momento hasta que se haya realizado higiene de manos.
- Si se mueve el cubrebocas y hay necesidad de ajustarlo, antes de hacerlo primero desinfectar las manos con alcohol gel (alcohol al 70%). Una vez hecho el ajuste, volver a desinfectar las manos.

Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa



Higiene



Si estuviste en contacto con varias personas o en lugares donde no se pudo cuidar la sana distancia, se sugiere tomar un baño una vez que se ingrese al hogar y antes de tener contacto con algún miembro de la familia.

- De no realizar el baño, se sugiere cambio de ropa de calle por una limpia, previo lavado de manos y/o desinfección con alcohol gel al 70%.
- La ropa utilizada dejarla con la ropa sucia.
- Limpiar los objetos que pueden estar contaminados como la bolsa, llaves, portafolios, etc.

Durante la estancia en el trabajo

Acciones
individuales 

Reuniones
de trabajo 

Capacitación
especial 

Plan de Supervisión
y evaluación 

Acciones individuales



Etiqueta respiratoria



Higiene de manos



Equipo de Protección
Personal



Evitar tocar objetos
que puedan estar
contaminados

Durante la estancia en el trabajo

Acciones
individuales 

Reuniones
de trabajo 

Capacitación
especial 

Plan de Supervisión
y evaluación 

Reuniones de trabajo

Minimizar el contacto mediante el uso de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.

Asiste al mínimo de reuniones o eventos.

Limpia y desinfecta superficies y objetos que requieran ser usados con frecuencia.

Proporciona tu número de teléfono móvil y correo electrónico para recibir información en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.

Haz uso del alcohol gel al 70% para limpieza de manos antes de entrar a la sala de juntas.

Durante la estancia en el trabajo

Acciones
individuales



Reuniones
de trabajo



Capacitación
especial



Plan de Supervisión
y evaluación



Capacitación especial

Ya existe material preparado por el IMSS y otras dependencias para fomentar una capacitación en los trabajadores sobre los siguientes temas:



Cursos en línea IMSS (CLIMSS):

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



Cursos para el público en general:

- Todo sobre la prevención del COVID-19
- Plan de acción para el hogar ante COVID-19
- Cuidado de personas adultas mayores ante el COVID-19

Cursos para personal de salud:

- Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)
- Manejo en UCI de pacientes con COVID-19

Durante la estancia en el trabajo

Acciones
individuales 

Reuniones
de trabajo 

Capacitación
especial 

Plan de Supervisión
y evaluación 

Plan de Supervisión y evaluación

No consideres a la supervisión como un medio punitivo de la empresa, ya que tiene como meta:

Buscar mejoras al Plan de trabajo frente a COVID-19 para mantener la operabilidad de la empresa.

Desarrollar el uso óptimo de los recursos destinados para limitar la transmisión de COVID-19.

Buscar la capacitación oportuna destinada a los trabajadores.

Monitorear el impacto de las acciones emprendidas en el Plan de trabajo frente a la transmisión de COVID-19.

Contribuir en la mejora de las condiciones laborales de los trabajadores.

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1

Deberás estar al pendiente de las indicaciones que se proporcionen en tu centro de trabajo.

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio

Al ingresar a tu centro laboral, no evites los filtros de entrada, y sigue las recomendaciones para evitar el contagio en las áreas comunes y de trabajo.

Diariamente:

Sigue las recomendaciones individuales de etiqueta respiratoria, higiene de manos, uso del equipo de protección personal y vestimenta.

No obstaculices las labores de limpieza y desinfección por el personal responsable en la empresa, de las instalaciones, mobiliario y herramientas de trabajo.

Favorece que se cumpla con las disposiciones para la sana distancia en juntas y reuniones, horarios escalonados, actividades de Home office así como el uso y control del EPP.

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental **Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1.**

Colabora y participa en cumplimiento de los protocolos establecidos en la empresa de acuerdo con lo determinado por la Secretaría de Salud, con apego al código de ética de la empresa.

En caso de que exista servicio médico en la empresa: Acude periódicamente (la temporalidad puede variar de acuerdo al estado de salud) sobre todo si tienes padecimientos crónico degenerativos, embarazo, lactancia, y si no tienes hábitos saludables en ejercicio, alimentación, recreación y sueño.

En caso de que NO exista servicio médico en la empresa: Solicita acudir a atención médica en el IMSS en el lugar y temporalidad que requiera de acuerdo con el nivel de atención.

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Evaluación y modificaciones al plan de acción

Participa informando en la identificación de áreas de oportunidad.

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo

Informa sobre las incapacidades temporales para el trabajo que hayas tenido.



Tema 3

Estrategias de
prevención en el
retorno laboral
para cada tipo
de empresa

Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa:

Industria automotriz

Transporte

Restaurantes, alimentos y bebidas

Supermercados y farmacias

Construcción

Turismo y hotelería

Minería

Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo, romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, garantizando la continuidad de la actividad, aun cuando se presenten nuevos casos

Listas de comprobación de acuerdo con el tamaño de tu empresa:

Micro y pequeña



Mediana



Grande



Industria
automotriz



Transporte



Restaurantes,
alimentos y
bebidas



Supermercados
y farmacias



Construcción



Turismo y
hotelería



Minería



Industria automotriz

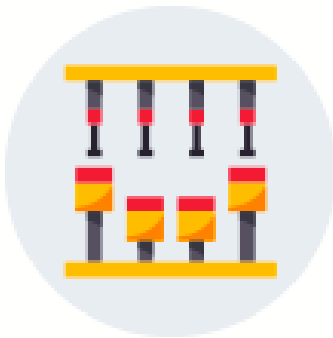


GOBIERNO DE
MÉXICO



El sector automotor se integra por un conjunto de compañías y organizaciones relacionadas con la industria básica (acero, aluminio, plástico, etc.), manufactura de autopartes, armadoras, marketing y ventas.

Considera no sólo la cadena de suministro de vehículos ligeros, sino también la de vehículos pesados, lo que hace que el número, tamaño y tipo de actividades económicas que participan en esta cadena productiva, sean sumamente heterogéneas.





Soy Carlos, ingeniero automotor y quiero invitarte a un recorrido por la planta, para que conozcas las medidas de cuidado personal que se llevan a cabo en la empresa, así como algunas que hemos tenido que implementar debido a la contingencia sanitaria por la COVID- 19.

¡Vamos al recorrido!

Existen 4 áreas en la planta en las que nos movemos los empleados, revisemos cada área detalladamente...



En esta área, el patrón incrementó el número de unidades de traslado para respetar la sana distancia (1.5 m) entre pasajeros, también nos brindó equipo de cuidado personal: cubrebocas, protección facial y alcohol gel para desinfectarnos las manos. Así mismo, un compañero fue designado para supervisar que los que subamos al transporte no presentemos temperatura mayor a los 37.5° C.

Para que esto funcione, los empleados debemos seguir las recomendaciones de cuidado personal, tales como:

Lavar nuestras manos.

Usar solo los asientos asignados.

Mantener las ventanas abiertas.

Usar cubre-bocas y evitar tocarnos la cara.



Para ingresar y salir de la planta debo:

Limpiar las suelas de mis zapatos en tapetes sanitizantes que se encuentran en los accesos al centro de trabajo.

Uso de solución o gel desinfectante en las manos todas las veces que pueda, especialmente cuando me registro en la bitácora.

Si hago uso del elevador, debo presionar el botón con el codo, pero si decido subir por la escalera es mejor que no toque superficies



En esta área:

Se instalaron lavamanos en las áreas comunes.

Debo sanitizar las máquinas y objetos de uso común.

Respetar las marcas de distancia entre compañeros.

A mis compañeros de oficina les dieron oportunidad de trabajar desde casa, sólo que deben estar disponibles para cualquier reunión que se lleve a cabo de manera virtual.

Es necesario que no deje de usar cubre-bocas y en caso de tener que estar en un área de mucha concentración de personas, debo solicitar una barrera física de plástico o uso de protección fácil.



Supervisión



Aquí mis compañeros de supervisión vigilarán que se cumpla lo siguiente:

Limpiar áreas y objetos de uso común como herramientas, equipo de cómputo, cabinas de los vehículos, volante, manillas de puertas, etc. al final de la jornada de trabajo.

Ventilar su espacio de trabajo.

No deben compartir dispositivos de comunicación, equipo de protección personal, cigarros, audífonos o teléfono celular

Es importante que el patrón recuerde que:

¡un riesgo puede ocultar otro!

Por lo tanto es necesario que la atención prestada al riesgo de infección no conduzca a ocultar o reducir la atención prestada a los riesgos específicos de nuestro lugar de trabajo (riesgo de máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los equipos de protección personal, etc.).





Transporte



GOBIERNO DE
MÉXICO



Hola, mi nombre es Rodrigo, soy conductor de tracto-camión. Es decir, manejo un tráiler transportando todo tipo de carga.

Cuando comenzó la contingencia sanitaria por COVID-19, mi jefe mandó llamar a cada uno de los operadores de tráiler y a los compañeros que están en el área de carga y descarga por separado y nos dio indicaciones precisas sobre el cuidado que debemos tener, también nos proporcionó un kit de insumos de cuidado personal, un listado de recomendaciones y nos comentó que Laura estará como encargada de mantenernos informados de cualquier emergencia y como apoyo para lo que nosotros necesitemos en el viaje; todo esto con el fin de protegernos y continuar trabajando con menor riesgo de contagio.

El jefe nos dijo:

“Tu seguridad es mi prioridad”

El kit de insumos de cuidado personal que me dieron en el trabajo contiene lo siguiente:



Gel antibacterial



Jabón



Toallas desechables



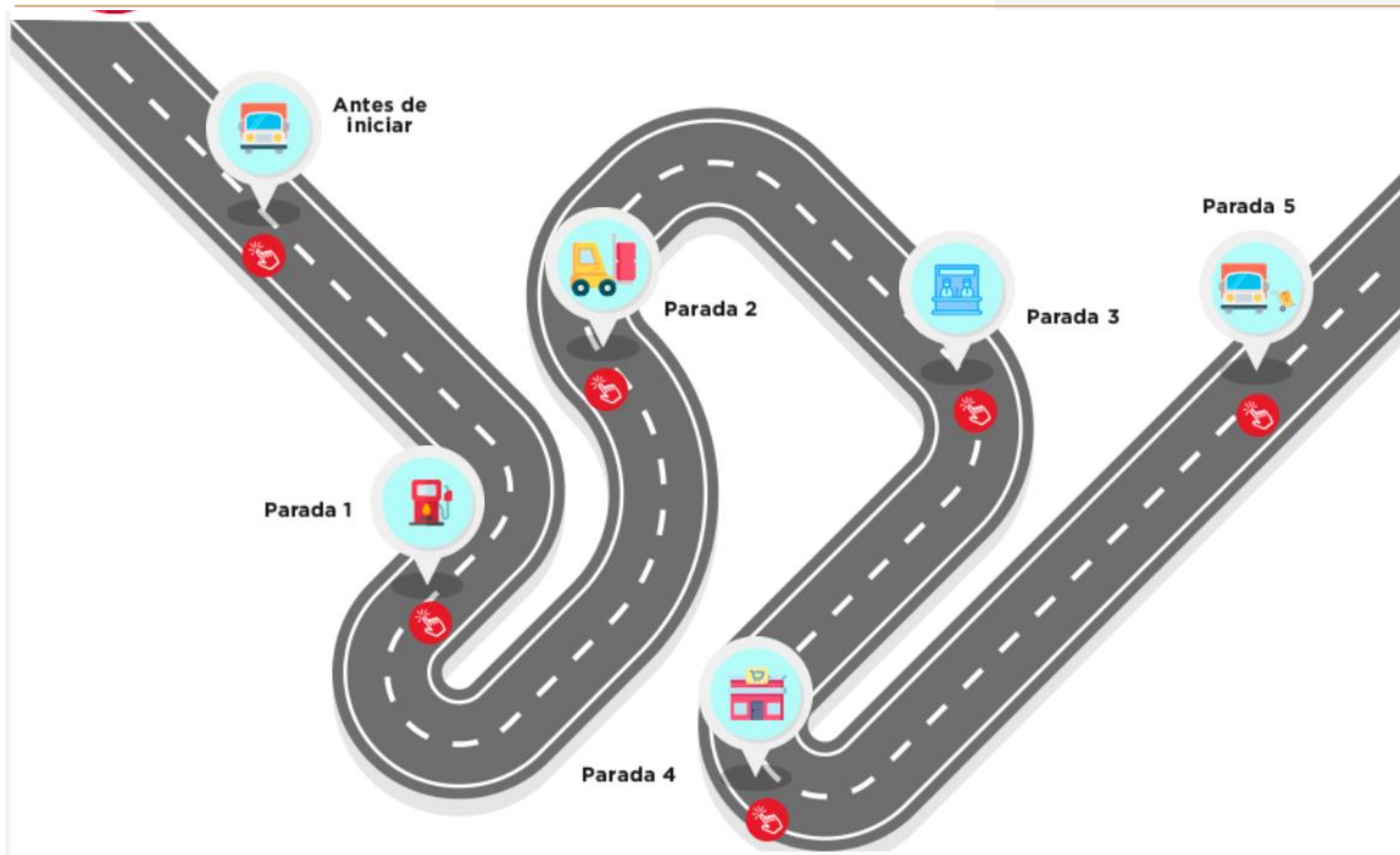
Cubrebocas



Careta

Te invito a hacer un viaje conmigo para enseñarte lo que hago en mi trayecto de viaje desde que salgo hasta que llego a mi destino y la importancia de poner en práctica las recomendaciones de higiene, de hacer uso de todos los insumos que me brindaron y de cuidar a quienes me rodean.





Antes de iniciar el trayecto

Antes de subirme al tráiler, todos los días sanitizo con agua y jabón o bien con solución de cloro al 0.5% diluyendo 100ml de la solución en 900ml de agua, la cabina y los objetos personales que cargo conmigo. Entre estos están:

Las manijas de las puertas de carga, los cinturones de seguridad, el volante, los espejos y el equipo de cambio, perillas de control, botones, pestillos, mi equipo de protección personal, portapapeles, bolígrafos, teléfono celular, radio, tableta, entre otros.



Parada 1



La primera parada que hago antes de iniciar mi viaje es en la gasolinera en donde los despachadores me cargan el diésel.

Uso solución con alcohol gel al 70% después de tocar dinero, u otros objetos que tocan otras personas.



Parada 2



Una vez lleno mi tanque de combustible, me dirijo a la empresa en donde cargan la caja del tráiler.

La empresa me exige que las superficies que van tocar los que cargan el tráiler estén perfectamente sanitizadas con agua y jabón y con solución clorada.

Asimismo debo portar el equipo de protección (casco, chaleco y botas de casquillo) y adicional cubrebocas, careta, de lo contrario no me permiten la entrada; este equipo es obligatorio también para quienes nos reciben dentro de la empresa.

Otro aspecto muy importante es que en el área de maniobras se mantenga la distancia de al menos 1.5 metros entre compañeros.

Finalmente, una vez cargado el tráiler, me entregan documentos de la carga, los recibo, me lavo las manos y continúo mi viaje



Parada 3



Para el cobro de caseta tengo tarjeta IAVE, pero en ocasiones no llega a pasar y debo pagar en efectivo.

Utilizo alcohol gel al 70% después de tocar dinero, u otros objetos que tocan otras personas.



Parada 4

En mi viaje permanezco el mayor tiempo en mi vehículo, si viajo con un compañero guardo la sana distancia, uso mi equipo de protección personal y abro la ventana para que se ventile la cabina.

Durante mi viaje debo buscar un lugar para comer y bañarme, generalmente lo hago en lugares ya conocidos a horas en las que no haya mucha gente y sabiendo que cumplen con las recomendaciones sanitarias.

Lo que hago llegando es lavarme las manos, sentarme a una sana distancia de otras mesas y personas que estén comiendo ahí. Terminando pago la cuenta y me lavo de nuevo las manos sin tocar ya nada, regreso a mi tráiler y continúo mi viaje...



Parada 5

Esta es la última parada, el destino final del viaje...

Lo primero que hago es ponerme mi equipo de protección personal (casco, chaleco, botas de casquillo, cubre-bocas, careta).

Después llego a la empresa para la entrega de papeles de la carga.

Posteriormente el personal que me recibe debe estar perfectamente equipado.

Finalmente entrego la carga en la empresa y realizo el mismo procedimiento de la parada 2.

En caso de que seas quien reparte la carga a domicilio, te recomiendo lo siguiente:

Llama a la puerta y sepárate por lo menos a 1.5 metros de distancia.

Interactúa lo menos posible con el cliente.

Mantente alejado, en la medida de lo posible, al entregar un paquete o mercancía.



Supermercados y farmacias



GOBIERNO DE
MÉXICO



Hola, me llamo Samantha, soy reportera y quiero compartirti la entrevista que le hice a Araceli, sobre las medidas sanitarias que han implementado en los centros de trabajo y las acciones que han puesto en práctica los empleadores para cuidar de su salud. Araceli, trabaja en la mañana en un supermercado y por la tarde en una farmacia.

Veamos qué nos platica...





Hola Araceli, buenas tardes, tal como lo platicamos, esta entrevista tiene la finalidad de saber qué ha hecho tu jefe ante la contingencia sanitaria que estamos viviendo para cuidar la salud de sus empleados.

Mis jefes, en los dos trabajos, implementaron medidas de cuidado personal muy similares y elaboraron un cartel que pusieron en varias zonas visibles para todos los trabajadores.

Ver cartel 

SANA DISTANCIA



Medidas de cuidado de los trabajadores

Practica el distanciamiento físico trabajando a más 1.5 metros de distancia de otros trabajadores y clientes.

Sigue las recomendaciones de estornudos y tos de etiqueta, y evita tocarte la cara.

No compartas dispositivos de comunicación o equipo de protección personal, salvo que puedan lavarse después de utilizarse.

No fumes o no compartas cigarros regulares o cigarros electrónicos (de vapor).

Lávate las manos al inicio de tu turno de trabajo, antes de comer o beber, después de tocar artículos que compartes con otras personas, después de ir al baño, de manipular efectivo o tarjetas de crédito y débito y después de tocar artículos para realizar transacciones (si hubo contacto), y antes de irte a casa. Al lavar tus manos, debes quitarte todo tipo de joyería.

Mantente atento a los primeros síntomas y signos de una infección respiratoria aguda.

Araceli, ¿han tomado medidas para el saneamiento de los establecimientos?

Sí, continuamente:

- Se ventilan los espacios.
- Se limpian los baños asegurándose de que estén abastecidos de jabón, papel, toallas de papel y contenedores de basura.
- Hay gel antibacterial en las entradas y salidas.
- Los que manejan basura usan guantes.
- Todos usamos equipo de protección personal.

SANA DISTANCIA





Ahora bien, ¿han
cambiado algunas
políticas en la tienda?

Por ejemplo: cambios de
horarios

Así es, se han tenido que
modificar horarios de apertura y
cierre de las tiendas.

Limita la cantidad de clientes
permitidos en la tienda.

Se limpian y desinfectan carritos
y canastas.

SANA DISTANCIA





Araceli, te agradezco
mucho la entrevista y me
da mucho gusto que se
estén llevando a cabo
acciones tan precisas en
tus centros de trabajo.

Gracias a ti, ha sido un gusto
poder compartir esta
información.

SANA DISTANCIA





Hola, somos los ingenieros que designó el jefe como encargados de la seguridad de nuestros trabajadores durante la contingencia que se está presentando. Por lo que nos parece importante compartir contigo la siguiente información:

Realizamos una reunión virtual con el jefe para determinar qué acciones de prevención implementaremos nosotros con los trabajadores, así como entre ellos, para el cuidado de todos.



Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:

1



2



3



4



5



6



7



Mantendremos una adecuada comunicación con los trabajadores, asegurándonos de que estén informados en torno a la COVID-19 y cómo minimizar su propagación.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Fomentaremos su confianza para que manifiesten si se consideran con sintomatología o tuvieron contacto con algún caso sospechoso o confirmado.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Estableceremos un protocolo de acción en caso de que algún trabajador presente síntomas compatibles con infección por COVID-19 o si reportan una exposición.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Habilitaremos múltiples zonas con disposición de agua, jabón y gel con base de alcohol al 70%.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Reorganizaremos en lo posible el acceso escalonado de los trabajadores a la construcción y se llevarán a cabo jornadas de trabajo continuas, para reducir el tiempo de exposición de los trabajadores en la construcción y limitaremos el acceso de personal ajeno a la construcción.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Proveeremos a los trabajadores del material y equipo de protección necesarios para desempeñar su actividad laboral y limitar la transmisión de la COVID-19.

1 

2 

3 

4 

5 

6 

7 

Proporcionaremos los productos de higiene y desinfección necesarios para aplicarlos a las herramientas y maquinarias.



Antes de salir de casa...



Preparo el uniforme (overol, casco y botas) perfectamente limpio en una bolsa cerrada junto con mi equipo de protección personal (cubre-bocas, careta y guantes).

Llegando y saliendo del trabajo



Al llegar me pongo el uniforme y guardo en la bolsa mi ropa.

Al terminar mi jornada, me pongo mi ropa, posteriormente desinfecto mi uniforme y mi equipo personal con solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).



Uso de herramienta



Utilizo la herramienta que me proporcionan de manera individual, realizando su limpieza y desinfección al inicio y final de la jornada.

En caso de que la herramienta se deba compartir, la desinfecto al concluir su uso por cada trabajador.



Trabajo con compañero



GOBIERNO DE
MÉXICO



Procuro un aseo regular de manos, posterior a estornudar, toser o limpiarme la nariz, después del contacto con alguien que estornuda o tose, después de usar el baño o el transporte público y antes de comer.

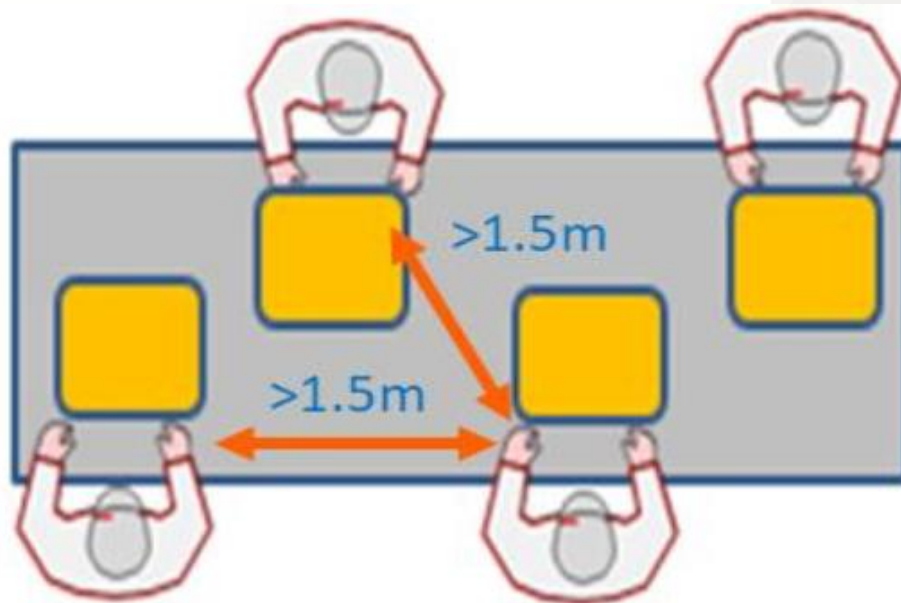
Cuando requiero compartir herramienta la desinfecto, si trabajo con personas procuro un distanciamiento igual o mayor a 1.5 metros o si tengo contacto regular con objetos de uso constante por otras personas realizo el aseo de manos y uso de gel con base de alcohol al 70%.





Áreas comunes

Procuro mantener la sana distancia con los compañeros y respeto los horarios establecidos para el uso de las zonas comunes (áreas de comida, vestidores) y al final desecho los pañuelos o toallas de papel los botes de basura. Recuerda que pueden ser una fuente de infección de COVID-19.



Tu salud mental es muy importante.



#IMSSolidario



GOBIERNO DE
MÉXICO



<http://www.imss.gob.mx/imssdigital>

El **distanciamiento social**, debido a la **emergencia sanitaria** por **COVID-19** puede implicar en algunas personas una experiencia desagradable, y puede provocar alteraciones como:



#PorUnaBuenaSaludMental

Si presentas alguno de estos síntomas, puede recibir **Orientación Médica Telefónica** en el **800 222 668, opción 4**, de lunes a viernes de 8 a 20 horas. No es un servicio de urgencias.

Mediante el **Plan de Acción en Salud Mental**, el **IMSS** atiende la **salud mental de los trabajadores** para mejorar los ámbitos **laboral, familiar y social**.

Es importante tener a la mano tu Número de Seguridad Social (Carnet de citas)

Por su atención..... Gracias!!!



NOS CUIDAMOS ENTRE TODOS

