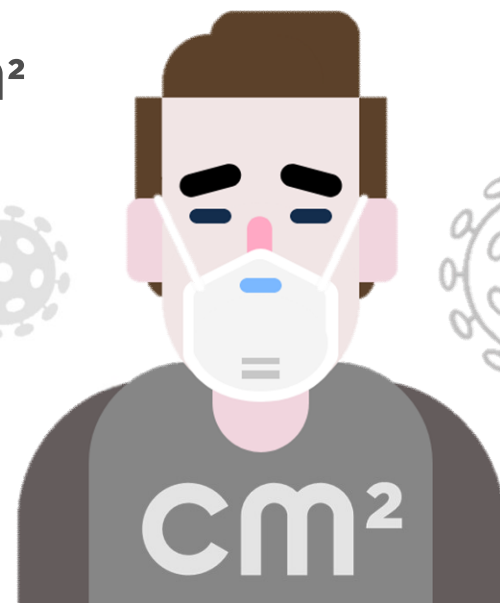




COVID -19

Protocolo de seguridad e higiene **cm²**



Índice

Objetivo	p.3	Sana distancia	p.20
Introducción	p.4	Medidas en esp. alta concentración	p.21
Qué es el coronavirus?	p.5	Difusión de la información	p.23
Cómo se transmite?	p.6	Jerarquía de controles	p.24
Población vulnerable	p.6	Retorno saludable al trabajo	p. 25
Síntomas	p.7	Etapa 1	p.26
Cómo prevenir contagio?	p.8	Etapa 2	p.27
Medidas de mitigación	p.9	Etapa 3	p.28
Medidas de higiene	p.11	Controles administrativos	p.29
Filtro de supervisión	p.17	Información adicional	p.31



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

cm²

OBJETIVO

Asegurar la efectividad de las acciones contempladas en la contingencia sanitaria por COVID-19, mediante organización, información y prevención que ayude a generar una mayor seguridad a los trabajadores para un retorno saludable a sus actividades.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



cm²

INTRODUCCIÓN

Plan cm2 para el manejo de COVID-19 en el regreso a los centros de trabajo (obra/oficina)

Mientras el impacto del COVID-19 continúe, en cm2 te queremos compartir nuestra guía y pasos a seguir a través de una serie de recomendaciones para garantizar el retorno seguro a las actividades laborales en forma organizada, escalonada y segura, mediante la implementación de nuestro **Plan cm2 para el manejo del COVID-19**.

A. Proteger a nuestra gente y nuestros centros de trabajo, es nuestra principal preocupación. Por lo tanto priorizaremos la salud de la gente: de nuestro personal, de nuestros colaboradores y co-equiperos en todas nuestras operaciones. Sin discriminación de ningún tipo y con especial atención a los grupos vulnerables.

B. Promoveremos la activación segura de las obras, enfatizando la productividad y garantizando la continuidad de los trabajos.

C. Informaremos, capacitaremos y monitorearemos periódicamente para que se respete el plan y se cumplan las medidas de mitigación

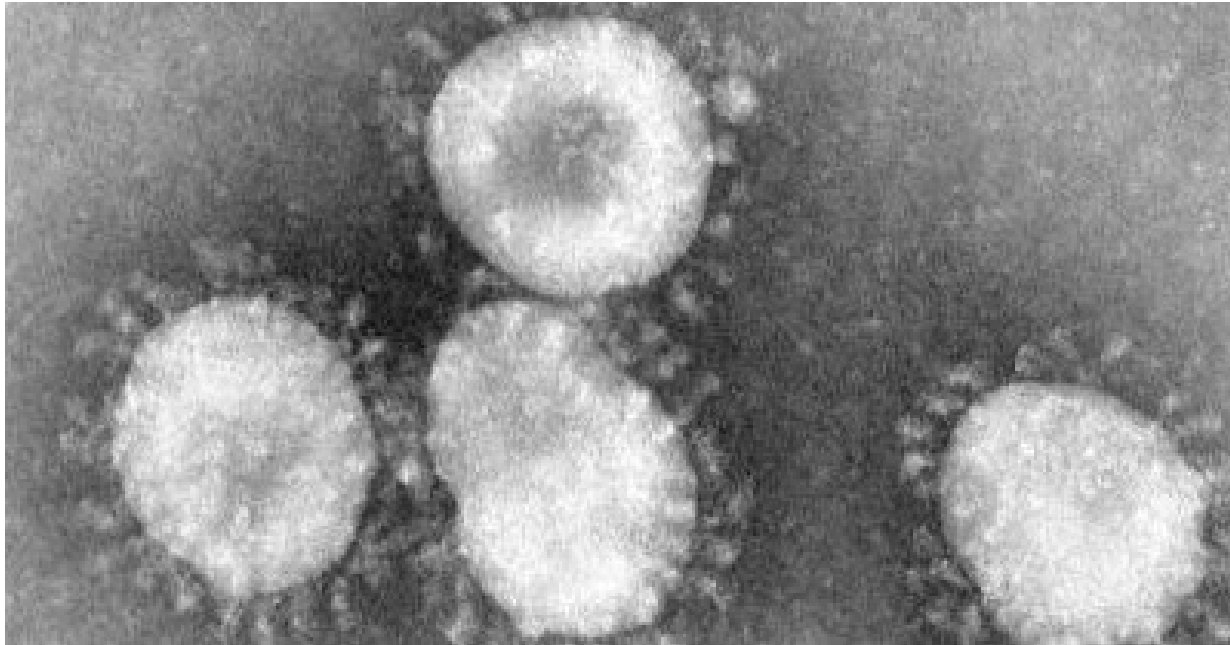
D. Mitigar y tratar de evitar el riesgo de contagio y cadena de transmisión del virus SARS-CoV-2 (Covid-19) en los centros de trabajo es una responsabilidad de todos. **Tomaremos acciones estratégicas y específicas para promover la salud**, realizando una adecuada vigilancia epidemiológica y cuidado de la salud de sus trabajadores.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

cm²

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



Los **coronavirus** son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. Cuando un virus se transmite entre animales y humanos se denomina "zoonosis"

El nuevo virus SARS CoV-2 es el causante del COVID-19.

CORONAVIRUS imagen de microscopio electrónico. Se denomina coronavirus pues su perímetro es similar a la corona solar.
BBC NEWS MUNDO <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52289165>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

¿CÓMO SE TRANSMITE EL COVID 19?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.



¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO?

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos.
- Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida.
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC).



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

¿CUÁL ES LA SINTOMATOLOGÍA?

Dos de los siguientes síntomas

Tos

Fiebre

Dolor de cabeza



Uno de los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor de garganta
- Dolores musculares
- Dolores de las articulaciones
- Escurrimiento nasal
- Ojos rojos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves)



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL CONTAGIO DE COVID-19?

Con medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar.



Acude al médico solo en una urgencia



Tose o estornuda en la parte interna de tu codo



No escupir



No tocarte la cara con las manos sucias



Lava tus manos con agua y con jabón



Evita concentraciones de personas

Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

MEDIDAS DE MITIGACIÓN Y PREVENCIÓN

Estas medidas disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos.

Medidas de higiene

- Lavado de manos
- Estornudo de etiqueta
- Uso de cubrebocas
- Resguardo en casa
- No escupir
- Desinfección
- No tocarse con las manos sucias

Filtro de supervisión

- Cuestionario de detección de signos y síntomas
- Aplicación de gel antibacterial
- Toma de temperatura
- Difusión de medidas de prevención

Sana distancia

- Respetar sana distancia de 2.25m
- Suspender contacto con enfermos y diagnosticados
- Difundir recomendaciones oficiales para la efectiva detección

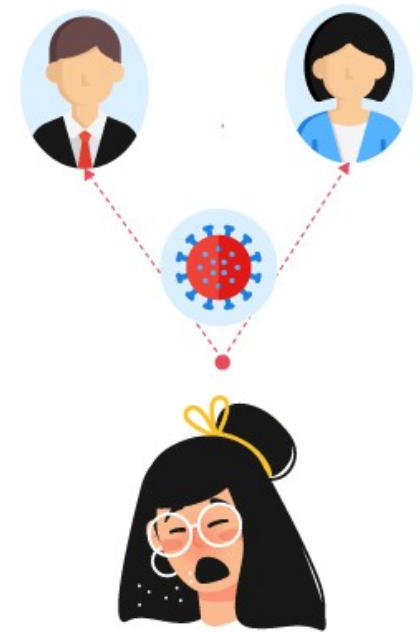


GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

HAY MEDIDAS DE BAJO COSTO QUE SON EFECTIVAS Y AYUDARÁN A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE INFECCIONES EN LA EMPRESA Y PROTEGERÁN A CLIENTES, CONTRATISTAS Y EMPLEADOS.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



MEDIDAS DE HIGIENE LAVADO DE MANOS

Promover el correcto lavado de manos con agua y jabón o con gel desinfectante mediante carteles.

Contar con instalaciones e insumos necesarios como agua, jabón y/o gel antibacterial mínimo al 70%



cm²

MEDIDAS DE HIGIENE

USAR EL ESTORNUDO DE ETIQUETA

Promover el estornudo de etiqueta mediante carteles.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

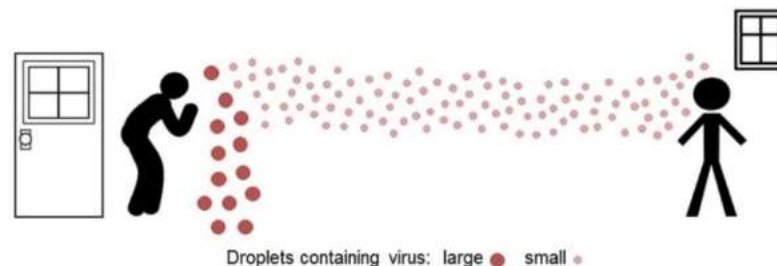
cm²

MEDIDAS DE HIGIENE

USO DE CUBREBOCAS



Educar a las personas con enfermedades respiratorias, tos o estornudos para utilizar correctamente el cubre bocas.



Las gotas con contenido de virus más grandes se depositan cerca del punto de emisión, mientras que las pequeñas pueden viajar hasta 10 metros en espacios interiores (transmisión por aerosoles)



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Morawska L, Cao J. Airborne transmission of SARS-CoV-2: The world should face the reality [published online ahead of print, 2020 Apr 10]. *Environ Int.* 2020;139:105730. doi:10.1016/j.envint.2020.105730

cm²

MEDIDAS DE HIGIENE RESGUARDO EN CASA

¿Por qué quedarme en casa cuando tengo una infección respiratoria?

- Una persona enferma es **fuentes de contagio**
- Al acudir a lugares concurridos puedes **contagiar a otras personas**
- La **recuperación** es más rápida



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

La desinfección de superficies debe hacerse diariamente antes de iniciar las actividades del sitio cerrado y antes de cerrar.

La solución de hipoclorito de sodio de uso común, (cloro comercial) es un desinfectante eficaz para la desinfección de superficies.

Aplicar esta solución en pisos y superficies (después de la limpieza con jabón), referentemente con un paño humedecido con la solución, y dejar que la superficie permanezca húmeda hasta que seque naturalmente.

Es importante evitar los métodos de limpieza y/o desinfección que producen vapores o aerosoles, o que dispersan el polvo en áreas, ya que se puede propiciar la dispersión del virus.

MEDIDAS DE HIGIENE DESINFECCIÓN

Para un litro de solución desinfectante es necesario:

- Llenar una botella con un litro de agua limpia
- Agregar una cucharada cafetera de cloro comercial⁴
- Tapar la botella y agitar
- Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
- Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
- Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))
IMAGEN Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²

MEDIDAS DE HIGIENE

NO TOCARSE NARIZ, BOCA Y OJOS CON LAS MANOS SUCIAS

¿Por qué **no** debo **tocarme** la **nariz, boca y ojos**?

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo.



NUNCA ESCUPIR

¿Por qué **no** debo **escupir**?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

FILTRO DE SUPERVISIÓN

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

- De tener una mesa en el acceso, deberá limpiarse la superficie de la mesa cada 4 horas con una solución de cloro.
- Las sillas que se coloquen para los encargados de aplicar el filtro deberán de cumplir con una sana distancia de al menos un metro y medio entre ellas.
- El personal designado para aplicación del filtro deberá utilizar bata no estéril, guantes y mascarilla quirúrgica. En caso de encontrarse en el escenario 3, utilizar cubrebocas N95 y colocársela correctamente.



Uso de EPP esencialmente para trabajadores en contacto estrecho (muy alto riesgo), dentro de un radio de menos de un metro, con personas conocidas o sospechosas de COVID-19.

De ser posible, el filtro deberá ser atendido por personal de salud (medicina o enfermería), en caso de no contar con alguno de ellos, las personas encargadas deberán recibir una capacitación previa para dicha función.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))
IMAGEN Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²

FILTRO DE SUPERVISIÓN DE ACUERDO A ESCENARIO EPIDEMIOLÓGICO

Escenario 1 Importación viral	Escenario 2 Dispersión comunitaria	Escenario 3 Miles de casos
- No aplica, se promueve el resguardo en casa si se tiene resfriado o gripe - Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) - Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19	- Cuestionario de detección de signos y síntomas en caso de que sea posible aplicar (ANEXO 1) - Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) - Toma de temperatura con termómetro (digital, cintas térmicas o sensores infrarrojos) - Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19	- Cuestionario de detección de signos y síntomas en caso de que sea posible aplicar (ANEXO 1) - Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor 60%) - Toma de temperatura aleatoria, con termómetro (digital, cintas térmicas o sensores infrarrojos) - Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19

La toma de temperatura aleatoria en ESCENARIO 3 es para agilizar el acceso y evitar aglomeraciones de personas en el acceso.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

Fecha de aplicación (día/mes/año)		
Nombre del entrevistado:		
Nombre de la persona que realizó el filtro:		
1.- En los últimos 7 días, ha tenido alguno de los siguientes síntomas:		
Síntoma	Sí	No
Fiebre		
Tos, estornudos		
Malestar general		
Dolor de cabeza		
Dificultad para respirar		
Presenta síntomas	Firma de quien realizó el filtro	
Sí: ☐ No: ☐		

----- CORTE AQUÍ -----

Fecha de aplicación (día/mes/año)		
Nombre del entrevistado:		
SI PRESENTA FIEBRE, ASOCIADO CON EL RESTO DE LOS SÍNTOMAS, ACUDA A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA A SU DOMICILIO Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PERSONAL MÉDICO. SE RECOMIENDA PERMANECER EN CASA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y TENER UNA PRONTA RECUPERACIÓN. Conserva este talón que comprueba tu asistencia.		

FILTRO DE SUPERVISIÓN

FORMATO

Se **NEGARÁ ACCESO A LA OBRA** a quienes presenten:



Temperatura mayor a 38°



Dolor de cabeza



Tos



Dificultad para respirar



Dolor en músculos o articulaciones

Se sugiere este formato para mantener un control de ingreso, asistencia y registro de posibles casos COVID-19.



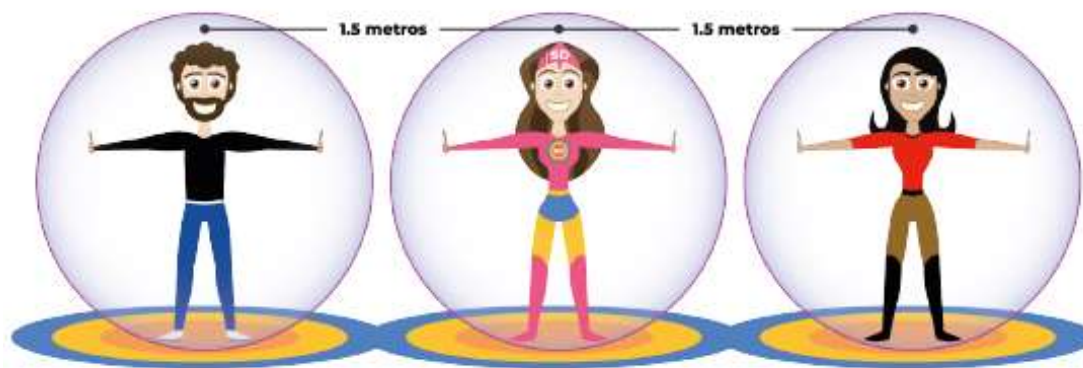
GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

SANA DISTANCIA

Escenario	Sana distancia mínima	Distancia adicional	Distancia total
1	1.50 m	0.30 cm	1.80 m
2	1.50 m	0.45 cm	1.95 m
3	1.50 m	0.75 cm	2.25 m



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

MEDIDAS EN ESPACIOS DE ALTA CONCENTRACIÓN

- El personal que labora en cada espacio debe cumplir con las medidas de higiene. **LAVADO DE MANOS, ESTORNUDO DE ETIQUETA, RESGUARDO EN CASA, DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES, NO TOCARSE CARA, NARÍZ, BOCA U OJOS CON MANOS SUCIAS, NO ESCUPIR.**
- En los todos los accesos al inmueble se establecerá un módulo de control que cumpla con las características antes descritas. **FILTRO DE SUPERVISIÓN**
- En todos los espacios se dará información y se buscarán mecanismos para garantizar la **SANA DISTANCIA** en cada escenario.
- La limpieza (con agua, jabón y solución desinfectante) y el mantenimiento de las instalaciones en general son centrales en todos los escenarios.
- Los servicios sanitarios deben contar con: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos, equipo de deben contar también los sanitarios móviles.
- El acceso y afluencia de personas se implementará de acuerdo a los escenarios.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

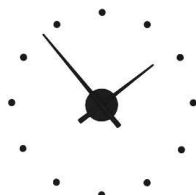
cm²

MEDIDAS EN ESPACIOS DE ALTA CONCENTRACIÓN

El ENCARGADO DE OBRA gestionará y dará seguimiento a todas las acciones relativas a la contingencia por COVID-19 al interior de la obra.



Tomar temperatura al ingreso



Programar la entrada y salida del personal así como los horarios de descanso y comidas de forma escalonada



Organizar las actividades de los trabajadores para respetar la distancia preventiva de mínimo 1.5m



Establecer controles de registro de las personas que ingresen a la obra y datos de contacto



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))
IMAGEN Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²

DIFUSIÓN DE LA INFORMACIÓN

Es necesario proporcionar información a todas las personas que ingresan al espacio de trabajo, así como a los empleados, los clientes o usuarios, con la finalidad de concientizarlos del beneficio de aceptar e implementar las medidas de mitigación tanto en los lugares donde trabajan o acuden, como en sus propios hogares.

Escenario 1 Importación viral	Escenario 2 Dispersión comunitaria	Escenario 3 Miles de casos
Difusión de las medidas de prevención de manera regular	Difusión permanente de las medidas de prevención, así como de los síntomas y signos de sospecha de COVID-19	- Difusión intensiva y de forma permanente, se difundirán además de los mensajes constantes de las medidas de mitigación, la información sobre síntomas y signos de alarma para que la población identifique cuando acudir a la unidad de salud - Se usarán todos los medios de comunicación disponibles



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²

JERARQUÍA DE CONTROLES



Mantener en lo posible la estrategia de trabajo en casa. En el trabajo minimizar la interacción entre trabajadores y cuando sea necesario debe ser una distancia de dos metros.

Creación de barreras físicas entre los empleados (colocar marcas en piso señalando donde deberá ubicarse la gente).

Redistribución de las responsabilidades para mantener un mínimo de personal presencial (rotación de turnos, evitar aglomeración de personal).

Equipo de protección personal de acuerdo con la intensidad de contacto y número de contactos.

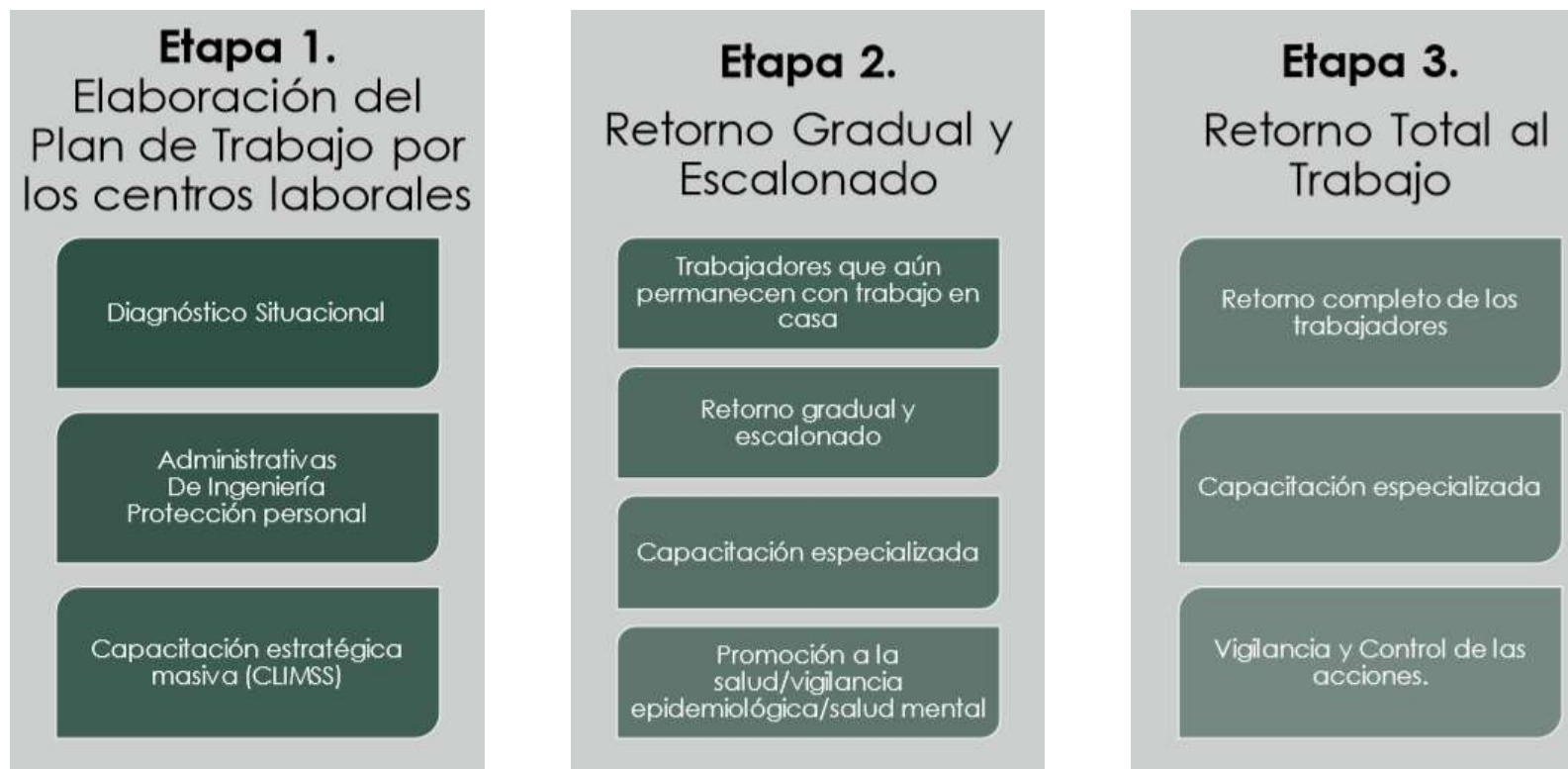


**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

RETORNO SALUDABLE AL TRABAJO



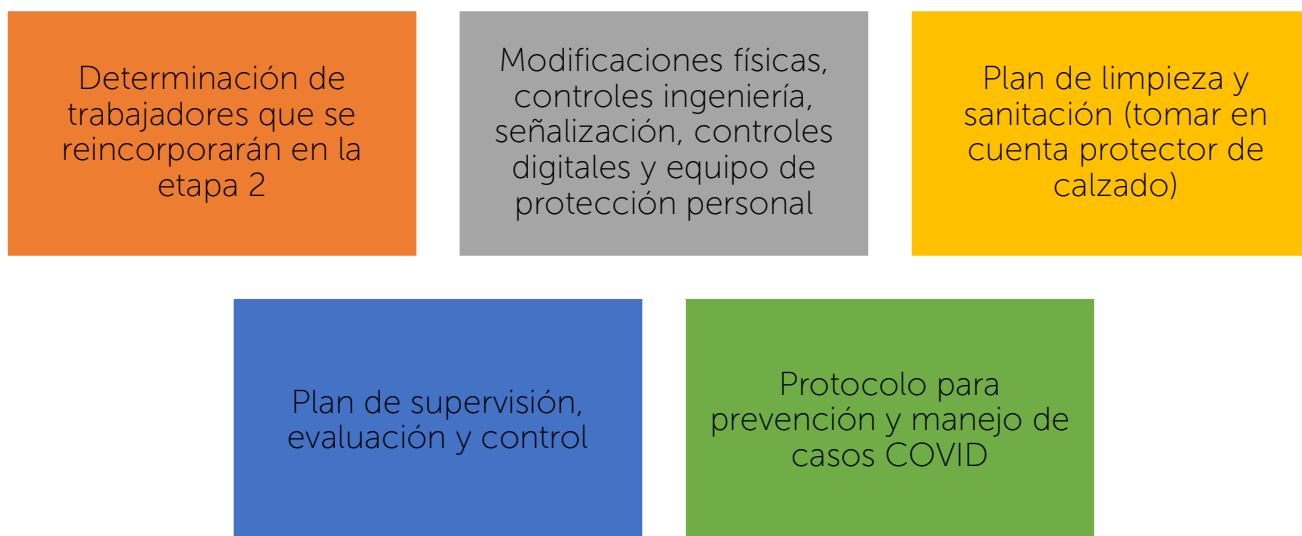
GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

ETAPA 1

Elaboración de plan de trabajo por los centros laborales



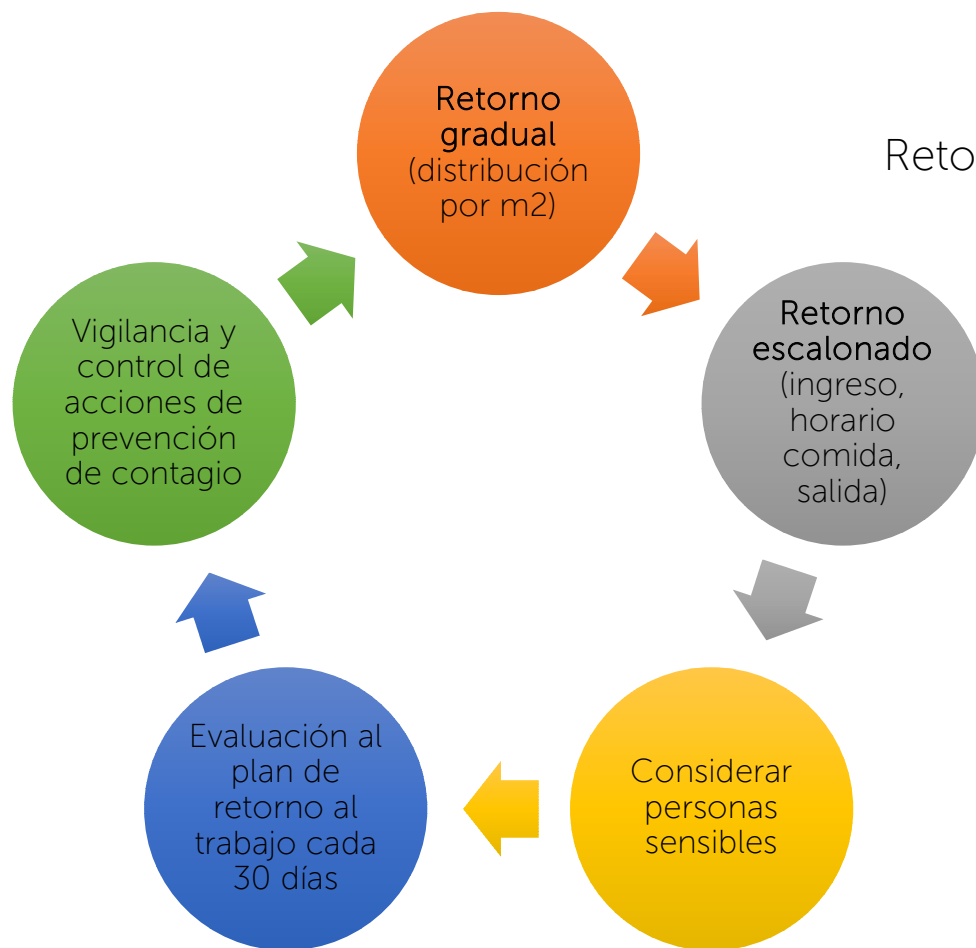
GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

ETAPA 2

Retorno gradual y escalonado



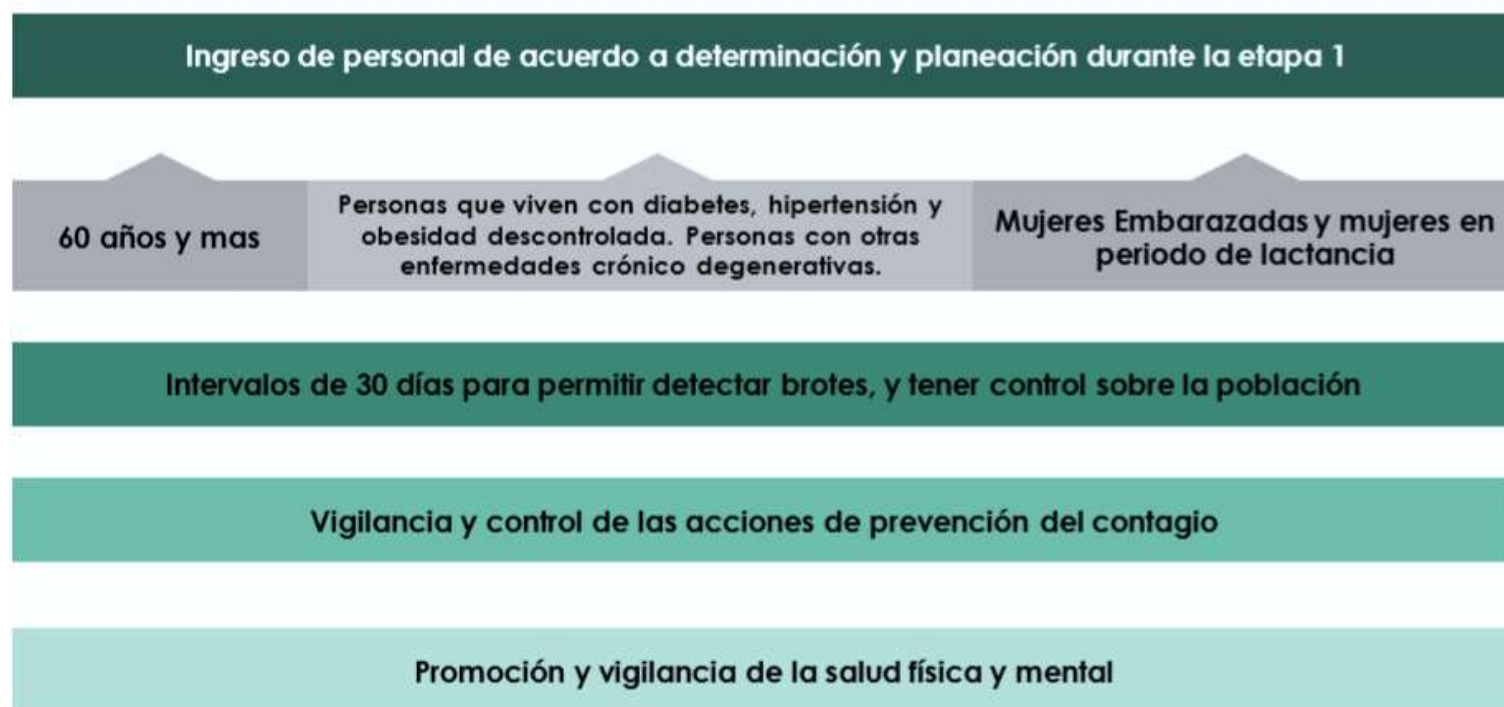
GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19" (PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

ETAPA 3

Reincorporación completa



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

CONTROLES ADMINISTRATIVOS

Relacionados con el inmueble

- Protocolos de acceso con filtro sanitario al ingreso y egreso (termómetro frontal)
- Lineamientos de control para visitas, proveedores y contratistas
- Fortalecimiento / seguimiento a programas de conservación y mantenimiento de sistemas de extracción y/o ventilación.
- Establecimiento / continuidad / seguimiento a protocolos de limpieza y desinfección diaria (qué se va a limpiar, que parte, con qué frecuencia, quien dará seguimiento)
- Colocar dispensadores de automáticos de alcohol gel al 70%.
- Disponer de toallas en rollo desechable en dispensador con sensor de presencia.
- Disponer de contenedores en diversos puntos para arrojar cubrebocas maltratados.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

CONTROLES ADMINISTRATIVOS

Relacionados con la persona

- No saludar de beso, abrazo o mano
- Uso de cubre bocas o protección facial (se puede evitar si se hace uso de barreras físicas, cubrebocas lavable de preferencia con capacitación de su limpieza)
- No uso de fómites (joyería, corbatas, barba, bigote, etc.)
- Higiene de vestido y de manos
- Sana distancia
- Estornudo de etiqueta
- Cabello corto o recogido
- Fomentar el auto reporte a cualquier síntoma



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

"Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo COVID-19"(PDF file),
Instituto mexicano del Seguro Social,

cm²

INFORMACIÓN ADICIONAL



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**

Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>



cm²

DIFERENCIAS ENTRE CUBREBOCAS

N95, NFFP2, NFFP3

**USAR SI SE ESTÁ EN
CONTACTO CON
PROBABLES CASO
COVID-19.**

- Están diseñados para reducir la exposición a partículas dañinas en el aire, gases, vapores.
- FILTRA EL AIRE
- Para asegurar el filtrado de bacterias y virus debe ser certificado.
- Proporciona un cierre hermético mascarilla-cara.

CUBREBOCAS QUIRÚRGICO (AZUL)

- NO está diseñado para evitar la inhalación de virus y bacterias.
- SU CAPACIDAD DE FILTRADO ES CASI NULA
- No puede asegurarse que proteja contra agentes infecciosos en el aire.
- No tiene un cierre hermético mascarilla-cara. La penetración puede ser hasta del 80%.
- No aumenta efectividad usar múltiples capas.
- El propósito es evitar la contaminación de un campo o ambiente estéril, ATRAPA BACTERIAS Y SECRECIONES RESPIRATORIAS EXPULSADO POR EL USUARIO.

**USAR SI SE ESTÁ
ENFERMO ,SI SE
VISITAN ESPACIOS
PÚBLICOS O
LUGARES CON
CONCENTRACIONES
DE PERSONAS.**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²



USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS

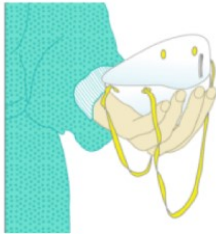
IMAGEN Sistema de Transporte Colectivo STC METRO

cm²

COLOCACIÓN CORRECTA DEL CUBREBOCAS N95, FFP2, FFP3

Secuencia para el uso correcto del respirador

1. Coloque el respirador en su mano con la boquilla en la punta de sus dedos permitiendo que las cintas para la cabeza cuelguen libremente debajo de su mano.



Secuencia para el uso correcto del respirador

2. Coloque el respirador debajo de la barbilla con la boquilla hacia arriba



Secuencia para el uso correcto del respirador

3. Tire de la correa superior sobre su cabeza descansando alto en la parte posterior de su cabeza. Tire de la correa inferior sobre su cabeza y colóquela alrededor del cuello debajo de las orejas



Secuencia para el uso correcto del respirador

4. Coloque las yemas de los dedos de ambas manos en la parte superior de la boquilla metálica. Moldea la boquilla (USANDO DOS DEDOS DE CADA MANO) a la forma de tu nariz. Pellizcar la pieza nasal con una mano puede resultar en un desempeño menos efectivo del respirador



Secuencia para el uso correcto del respirador

5. Cubra la parte delantera del respirador con ambas manos, teniendo cuidado de no alterar la posición del respirador.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Curso en línea IMSS "Todo sobre la prevención del COVID-19", <https://climss.imss.gob.mx/cursos/coronavirus/index.php>

cm²

RECUERDA QUE EL VIRUS QUE PROVOCA EL COVID-19 ES NUEVO, LAS INVESTIGACIONES ESTÁN EN PROCESO Y ES MUY IMPORTANTE MANTENERSE ACTUALIZADO

- Para aprender más visita <https://www.coronavirus.gob.mx>
- Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda: Informarse en <https://www.coronavirus.gob.mx>
- Solicitar asesoría al número telefónico de acuerdo al estado de la república en la que viva <https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>
- Para cursos y mayor información visita <https://climss.imss.gob.mx/>
- OMS <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>
- En pocas palabras CORONAVIRUS documental de Netflix abril 2020. www.netflix.com/



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>
Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratorysyndrome-coronavirus-(mers-cov))

cm²



SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS