

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Comedor Industrial

### ¿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 lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por personal infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

### Riesgos específicos de la actividad

- En la atención a usuarios que pueden no tener capacitación para la prevención del COVID-19
- Contacto cercano entre trabajadores
- Manejo compartido de utensilios de cocina y electrodomésticos que puedan facilitar la transmisión del virus
- Al comer o beber con las manos contaminadas, o al compartir alimentos, botellas o vasos con otra persona, existe un riesgo importante de contaminación

### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava las manos con agua y jabón o desinfectalas con gel de alcohol al 70%, al inicio y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, bolígrafos y papeles; después de usar el baño
- No te toques la cara, en especial ojos, nariz y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal como teléfonos, audífonos, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP) y desinfectalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) recomendado
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público desinfecta las manos antes de abordarlo, usa cubrebocas, evita tocar la cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos



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

# Preparación

## Prepárese la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 70%, para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas tipo sanitas
- **Equipo** de protección personal (EPP):
  - Acorde con las actividades que realice el personal
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - Protección ocular para el personal que tenga contacto con los usuarios
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - **Uniforme** o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos de personal y usuarios en: cocina, comedores, baños, áreas de limpieza, recepción de víveres
- **Señalización:**
  - En el piso, con la separación que debe tener personal y usuarios en cada una de las áreas
  - Higiene de manos en áreas de preparado y manipulación de alimentos; baño, tarjas y accesos
  - Etiqueta respiratoria
  - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
  - En el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras** físicas como acrílico en cajas registradoras o en mesas grandes
- **Botes** de basura con pedal
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19



## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Asegura** que el personal esté informado en torno al virus y cómo minimizar su propagación
- **Define** las acciones en caso de que el personal presenten síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Establece** horarios de trabajo y atención escalonada y flexible a modo de reducir el movimiento de personal y usuarios, para limitar el contacto físico y el riesgo de contaminación
- **Organiza** sentidos de circulación de personal, usuarios y proveedores para evitar el contacto
- **Establece** reglas para la recepción de materias primas: organiza que la recepción sea por una sola persona, evita que el chofer o repartidor entre, si no puedes evitarlo limpia los productos entregados. Si se deben firmar notas de entrega, que sea con la pluma personal de cada trabajador. Lava o desinfecta las manos antes y después de recibir la mercancía
- **Verifica** la inexistencia de plagas o nidos y la efectividad de las medidas para el control de plagas
- **Establece** rutinas de limpieza y desinfección. Con énfasis en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como utensilios, trastes y loza
- **Asigna** a cada trabajador sus utensilios, herramientas y equipo para no tener necesidad de compartir
- **Distribuye** las mesas con una distancia de 1.5 metros o instala gabinetes
- **Retira** los alimentos que estén al alcance de los usuarios y sus secreciones
- **Fomenta** el pago electrónico y el envío por correo electrónico de facturas o comprobantes
- **Configura** las temperaturas de lavado y enjuagado del lavavajillas entre 65 y 70 °C; usa detergentes y desinfectantes especificados por el proveedor
- **Designa** a una persona exclusiva para el cobro y manejo de dinero

# Durante la actividad laboral

## Para el patrón

- Implementa un filtro para medir la temperatura del personal y los comensales, si tienen 37.5°C o más, ayúdalos a llenar el permiso COVID-19



## En la cocina

- Prepara menús sanos, bien balanceados sin exceso de azúcar, sal o grasas
- Usa el pelo limpio, recogido con ligas simples o red, uñas cortas sin esmalte, sin alhajas en manos ni reloj
- Porta cubrebocas, cofia o gorro (cubriendo todo el cabello); guantes de limpieza de uso rudo durante la recolección y lavado de loza sucia
- Limpia los empaques y alimentos cuando lleguen antes de guardarlos
- Realiza limpieza constante de las superficies que se tocan en la cocina, como puertas, manijas, utensilios, dispositivos electrónicos de alto contacto
- Cada quien tiene sus propios utensilios, si deben compartirlos, lavarlos antes de entregarlos
- No uses el teléfono ni otros dispositivos electrónicos que no sean necesarios para la actividad
- Más que nunca, limita el contacto con los ingredientes usando utensilios como pinzas
- Al final del servicio, limpia y desinfecta mesas, sillas, áreas comunes, superficies y artículos de mayor contacto

## En el comedor

- No aceptar reuniones de grupo, ni juntar mesas
- No instalar estaciones y máquinas de autoservicio, así como, barras de comida o buffet para evitar filas, el contacto cercano y la manipulación de las personas de la comida y de los utensilios para servirla
- Retira los productos de autoservicio: aceiteros, servilleteros, botellas de cátsup, azúcar, vinagre, sal, salsas, especias y reemplázalas con bolsitas o contenedores de un solo uso
- Lava las manos antes y después de comer, de ir al baño o manipular objetos o superficies de uso común
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- No uses el celular ni otros dispositivos electrónicos mientras comes
- Respeta la señalización colocada en las sillas y mesas

# Supervisión

- Que personal, usuarios y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan objetos personales o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de todas las instalaciones
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, usuarios y proveedores para implementar mejoras



**Atención:** ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de

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



Para más información consulta:

Sobre permiso COVID-19:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19>

Más material para el sano retorno:

<http://nuevanormalidad.gob.mx>



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