

# Recomendaciones Ante Posibles Casos de (COVID-19) en las Empresas



Marzo 2020

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**Generalidades:** Los coronavirus son una familia de virus, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfrío común hasta padecimientos más graves, como el Síndrome Respiratorio por Coronavirus de Oriente Medio (MERS-CoV, por sus siglas en inglés) y el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS, por sus siglas en inglés).



## ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de diciembre de 2019.

La mejor manera de reducir los posibles casos de COVID-19 en el ámbito laboral, ya sea en los trabajadores, los clientes o el público en general, es con medidas que permitan proteger la salud, privilegiando la prevención y actuando de manera precisa y oportuna en la atención de las personas que enferman.

En el siguiente contenido encontrarás recomendaciones que se pueden poner en práctica en cualquier centro de trabajo, empresa etc...

## I. ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona de modo que otras personas pueden contraer COVID-19 si tocan esos objetos o superficies como teléfonos celulares, lápices, mesas de trabajo, entre otros y luego se tocan los ojos la nariz o la boca.

También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al hablar, toser o estornudar.

Lo ideal cuando estamos cerca de una persona que puede estar enferma es mantener una distancia mayor a un metro. Asimismo, es de suma importancia tomar conciencia de que toda la población se encuentra en riesgo de enfermarse dado que es una nueva enfermedad.

Quedarse en casa cuando se tiene enfermedades respiratorias y acudir a su Unidad de Medicina Familiar si presenta alguno de los siguientes síntomas: fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, tos, dificultad para respirar o falta de aire.



## II. ¿Qué tan grave es la enfermedad por COVID-19?

La mayoría de las personas infectadas tendrán síntomas leves o moderados, y la enfermedad se limitará por sí sola, dos de cada diez experimentarán síntomas más severos con dificultad respiratoria.

Es muy importante identificar que el riesgo de padecer síntomas de dificultad respiratoria aumenta en personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas, personas con obesidad, diabetes, enfermedades del corazón o riñones, con enfermedades pulmonares o sistemas inmunes debilitados.

### III. Formas de prevenir en las empresas la propagación del COVID-19.

Existen medidas de bajo costo que son efectivas y que ayudarán a prevenir la propagación de infecciones en su empresa. Además, de que protegerán a sus clientes, contratistas y empleados.

Es importante iniciar con estas recomendaciones, de forma inmediata:

- Promover entre los empleados, contratistas y clientes el lavado regular y minucioso de las manos, así como no escupir
- Instalar dispensadores de gel de alcohol al 70%, en espacios destacados del lugar de trabajo. No olvidar rellenarlos regularmente
- Evitar saludar de beso o de mano
- Promover una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo
- Exhibir carteles que promuevan la higiene respiratoria
- Colocar carteles que promuevan el lavado de las manos. Este y otro material educativo se encuentra disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>
- En todas sus reuniones trabaje con los médicos de la empresa y los líderes sindicales para que, conjuntamente, se lleven a cabo sesiones informativas sobre las medidas que se están tomando
- Asegurar que el personal, los contratistas y los clientes tengan acceso a lugares donde puedan lavarse las manos con agua y jabón
- Capacitar, al personal de seguridad y de salud ocupacional, para difundir estas medidas



## Educar a las personas con tos o estornudos para que:

- Cubran su boca y nariz con un pañuelo desechable y lo depositen en bote de basura con bolsa de plástico y tapa. Inmediatamente después deberá lavar sus manos con agua y jabón o gel de alcohol
- En caso de no traer pañuelo usar el ángulo interno del brazo
- Utilicen cubrebocas —quirúrgico azul—, si necesitan salir de su casa o estar en contacto con otras personas en su hogar
- Hacer lo posible para pararse o sentarse, por lo menos a un metro de distancia de otras personas

## Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel a base de alcohol al 70%, esencialmente:

- Antes del acceso al centro de trabajo
- Antes y después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Antes y después de usar el transporte público
- Antes de salir del centro de trabajo e inmediatamente después de llegar a casa



Diseñar controles administrativos para modificar horarios de trabajo y las tareas de los trabajadores, de manera que reduzcan su exposición a los riesgos laborales.

- Políticas laborales que alienten a los trabajadores enfermos a quedarse en casa sin temor a represalias
- Suspender los viajes no esenciales a lugares con alta circulación de COVID-19
- Minimizar el contacto, cara a cara, entre los trabajadores a través del uso extendido de correo electrónico, sitios web y videoconferencias
- Facilitar el trabajo a distancia o los horarios de trabajo flexibles para reducir la cantidad de trabajadores que deben estar en un momento o en un lugar específico
- Promover la entrega a domicilio de bienes y servicios para reducir la cantidad de clientes que deben salir al punto de venta
- Planes de comunicación de emergencia. Mantener un espacio de comunicación para responder a las preocupaciones de los trabajadores
- Preferir las comunicaciones por Internet, siempre que sea factible
- Mantener un registro de ausencias por gripe o COVID-19 por área de la empresa
- Notificar cuando se dé un aumento inusual de enfermos; o de incapacidades al médico de salud en el trabajo

### **Desarrolla un plan de contingencia y de continuidad laboral, en caso de que se detecte transmisión comunitaria en tu zona**

- El plan debe abordar cómo mantener tu negocio activo, en el caso de que un número importante de trabajadores, contratistas y proveedores no puedan acudir al lugar de trabajo, ya sea por restricciones locales o porque se encuentran enfermos.
- Comunica tu plan a todos los involucrados y asegúrate de que lo entiendan. Enfatiza los puntos claves, como la importancia de que no se presenten a trabajar las personas enfermas.



## Intervenciones para reforzar la prevención, la seguridad y controlar el riesgo:

- Proporcionar recursos y un ambiente de trabajo que promueva la higiene personal. Por ejemplo, pañuelos desechables, botes de basura con bolsas de plástico, jabón de manos, desinfectante de manos, limpiadores desinfectantes y, también, toallas desechables para que los trabajadores puedan limpiar sus superficies de trabajo
- Brindar a los trabajadores educación y capacitación actualizada sobre: cómo se transmite; cuáles son los factores de riesgo del COVID-19. Conductas protectoras e instrucciones sobre higiene respiratoria como la etiqueta para la tos y estornudos; así como evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Proporcionar materiales oficiales de orientación, disponibles en: <https://gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus> y capacitación en <https://climss.imss.gob.mx/> o al **800 2222668** donde será atendido por personal capacitado

## Desarrollar diversas estrategias para minimizar los contactos entre trabajadores y clientes.

- De acuerdo con el nivel de riesgo laboral, dotar de equipo de protección personal (EPP) como cubrebocas N95, protectores faciales, lentes o guantes desechables
- En trabajadores con riesgo de exposición muy alto por ejemplo, trabajadores de la salud, que realizan procedimientos en pacientes sospechosos de COVID-19
- Es muy importante que el EPP sea seleccionado en función del peligro de contagio
- El EPP debe ser usado adecuadamente y reemplazado periódicamente de acuerdo con las instrucciones del fabricante
- Debe ser retirado y eliminado correctamente para evitar la contaminación de personas y del medio ambiente
- Si es reutilizable, se debe retirar, limpiar, desinfectar y almacenar adecuadamente

## IV. Clasificación de riesgo de los diferentes lugares de trabajo en relación con el CORONAVIRUS.

¿Qué hacer para proteger a los trabajadores que estén en contacto con personas que se sabe, o se sospecha, están infectadas con COVID-19?

Las ocupaciones con **riesgo de exposición muy alto** son aquellas que tienen gran potencial de contacto con fuentes conocidas o sospechosas de gripe por COVID-19 durante procedimientos médicos o de laboratorio, específicamente:

- Trabajadores del cuidado de la salud, que realizan procedimientos que generan aerosol en pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19.
- Personal de la salud, o de laboratorio, que recoge o maneja especímenes de pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19

Las ocupaciones con **riesgo de exposición alto** son aquellas con un gran potencial de contacto con fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19:

- Personal de distribución y auxiliar en centros de salud donde acuden pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19
- Personal que proporciona transporte médico a pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19 en vehículos cerrados
- Personal que realiza autopsias en cadáveres de pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19
- Personal de salud: de primeros auxilios, enfermeras, médicos, farmacéuticos, técnicos y auxiliares, personal de mantenimiento, seguridad y administración del edificio, trabajadores sociales, empleados de laboratorio, servicio de alimentos y limpieza

**Sitios de trabajo con alto riesgo:** hospitales o unidades de primer nivel de atención

## Riesgo de exposición medio:

Los lugares de trabajo con riesgo medio son aquellos en los que se requiere un contacto cercano frecuente entre empleados o con el público en general (como las tiendas, las escuelas o las guarderías).

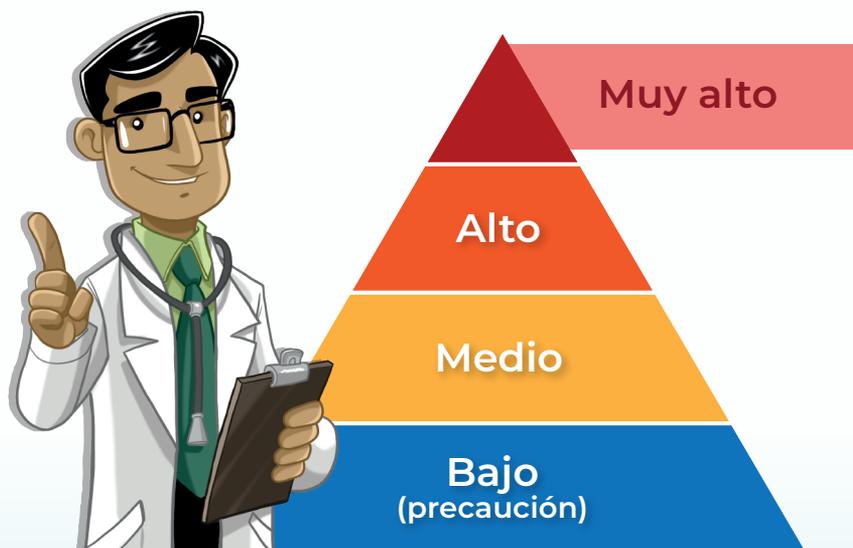
Los empleados que tienen contacto cercano y frecuente con la población general, en donde no se espera la exposición a personas sintomáticas, deben reforzar las medidas de prevención y promoción de la salud incluida la capacitación del correcto lavado de manos con agua y jabón o con alcohol gel al 70%.

## Menor riesgo de exposición (precaución):

- Lugares de trabajo en los que no se requiere que los empleados tengan contacto frecuente con el público en general o con otros compañeros de trabajo.
- En estos sitios las prácticas básicas de higiene personal, higiene respiratoria, y el distanciamiento social pueden ayudar a proteger a los empleados en el trabajo.



## Pirámide de Riesgo Ocupacional para la gripe por COVID-19

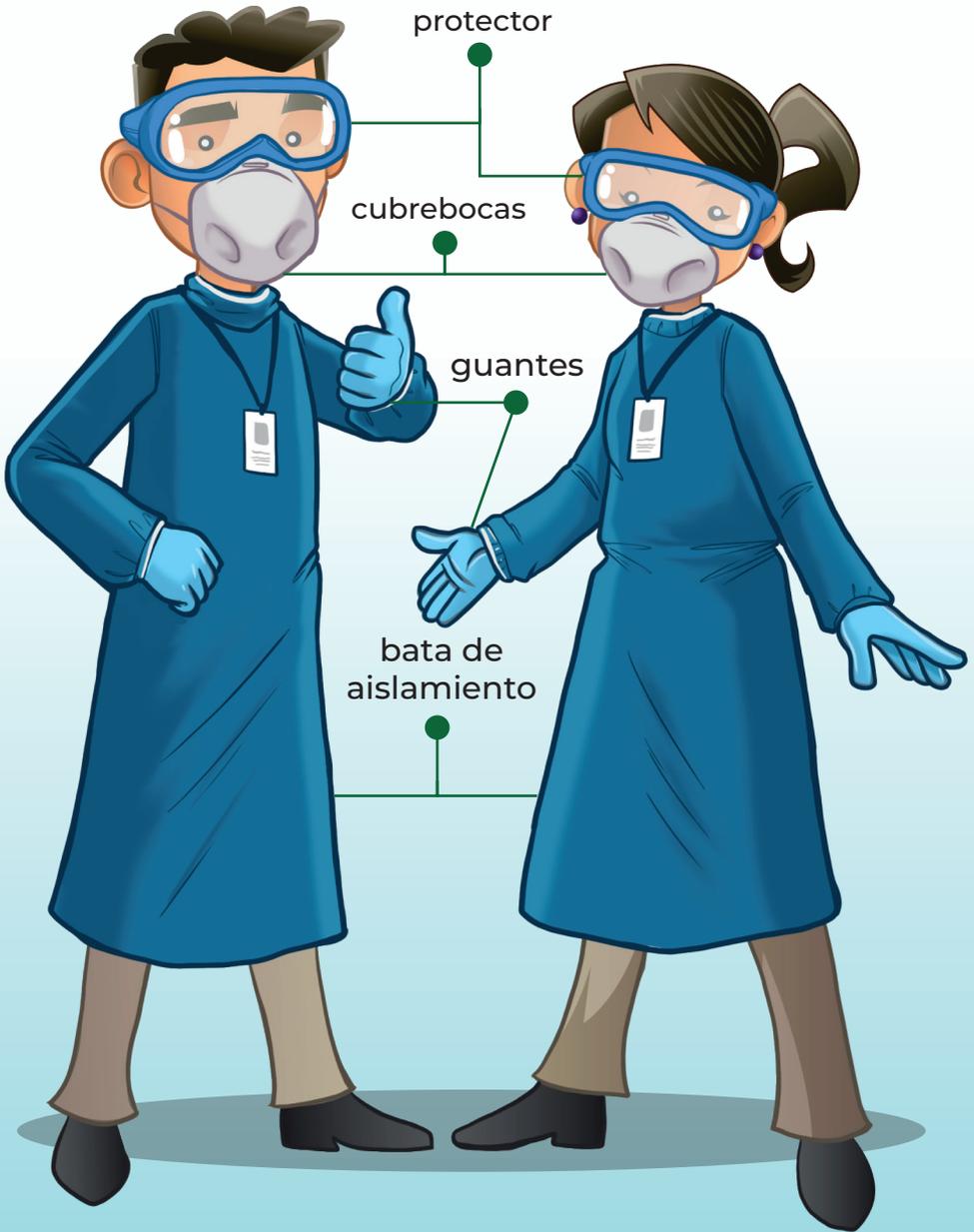


### V. Equipo de Protección Personal (EPP)

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.

- Uso de cubrebocas tipo N95. Cuando se necesite protección respiratoria y contra fluidos, por ejemplo: salpicaduras de secreciones respiratorias o sangre
- Uso de guantes de látex, vinilo, nitrilo u otros materiales sintéticos, según proceda, cuando esté en contacto con sangre y otros fluidos corporales, incluyendo las secreciones respiratorias
- Uso de una bata de aislamiento cuando crea que pueda ensuciarse la ropa o el uniforme con sangre u otros fluidos corporales, incluyendo las secreciones respiratorias
- Uso de protectores de ojos y cara si existe la probabilidad de que haya salpicaduras o rociaduras de materiales infecciosos, incluyendo secreciones respiratorias

# Equipo de Protección Personal (EPP)



## VI. La diferencia entre cubrebocas quirúrgico y los cubrebocas N95

Aunque algunos cubrebocas desechables se parecen a los cubrebocas quirúrgicos, hay diferencias muy significativas entre los N95 y los cubrebocas quirúrgicos.

Los cubrebocas N95 están diseñados para reducir la exposición de un individuo a contaminantes en el aire, como partículas, gases o vapores; filtran el aire antes de ser inhalado y filtran las bacterias o los virus y por eso deben ser certificados.

Los cubrebocas N95 están diseñados para proporcionar un sellado hermético entre la superficie de sellado del respirador y la cara de la persona. Un sello adecuado entre la cara del usuario y el cubrebocas obliga al aire inhalado a pasar a través del material del filtro y no a través de espacios entre la cara y el cubrebocas.

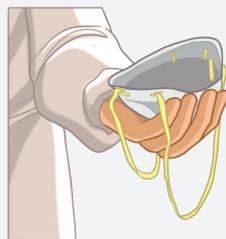
En comparación, los cubrebocas quirúrgicos no están diseñados para evitar la inhalación de virus y bacterias. Su capacidad para filtrar partículas pequeñas varía enormemente y no se puede asegurar que protejan a los trabajadores de la salud contra agentes infecciosos en el aire.

El propósito de los cubrebocas quirúrgicos es evitar la contaminación de un campo o ambiente de trabajo estéril atrapando bacterias y secreciones respiratorias que son expulsadas por el usuario. Es decir, protegiendo al paciente contra la infección del trabajador de la salud.

Los cubrebocas quirúrgicos no proporcionan un sellado hermético y durante la inhalación, el aire potencialmente contaminado puede pasar a través de espacios entre la cara y la máscara quirúrgica, y se pierde la efectividad de la filtración. Diferentes estudios muestran que la penetración puede ser tan alta como del 80%. Incluso si se usan cubrebocas múltiples, uno encima de otro, no aumenta la efectividad.

## Secuencia para el uso correcto del cubrebocas N95

1. Coloque el cubrebocas 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.



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



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



5. Coloque las yemas de los dedos de ambas manos en la parte superior de la boquilla metálica. Amolde la boquilla (usando dos dedos de cada mano) a la forma de su nariz. Pellizcar la pieza nasal con una mano puede resultar en un desempeño menos efectivo del respirador.



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



## Medidas de distanciamiento segun el escenario correspondiente

Medidas de Distanciamiento Social de acuerdo al escenario	Escenarios		
	Importación viral decenas de casos	Dispersión comunitaria cientos de casos	Epidémico miles de casos
Saludo entre personas	Ninguna restricción	No saludar de beso ni abrazo	No saludar de beso ni abrazo
Espacios públicos cerrados (teatros, estadios, cines, etc.)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Espacios públicos abiertos (plazas, parques, playas, etc.)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Escuelas, preparatorias y universidades	Difusión de mensajes preventivos	Filtro escolar	Suspensión de clases en escuelas con brotes activos
Lugar de trabajo	Difusión de mensajes preventivos	Filtro sanitario	Suspensión de actividades en centros laborales con brotes activos

En todos los escenarios en caso de enfermedad sin síntomas de gravedad permanecer en casa.



- Información para la población COVID-19; Secretaria de Salud del Gobierno Federal  
<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus-poblacion>
- Enfermedad por coronavirus; página de la Organización Panamericana de la Salud  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es)
- Guía técnica de la Organización Mundial de la Salud: Preparando el lugar de trabajo para el COVID-19. (Inglés)  
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Díptico para empleadores y trabajadores de la Secretaria de Salud del Gobierno Federal.  
<https://drive.google.com/file/d/1XsDscVSPHwtcSQOUGFNqFPzDyJDUNAV6/view>
- Guía provisional para empresas y patrones para planificar, prepararse y responder ante la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Inglés)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>
- Nuevo coronavirus; portal de recomendaciones del Instituto Nacional de Salud Pública  
<https://www.insp.mx/nuevo-coronavirus-2019/bienvenida-nuevo-coronavirus.html>
- Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19); sitio web de la Organización Mundial de la Salud para difusión de información y orientaciones (Español)  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Informes de Situación de la Organización Mundial de la Salud. (Inglés)  
<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

**Material desarrollado por la  
Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales**