

COVID-19

Manual de Prevención EN OBRA Y OFICINAS POR EL COVID-19



ÍNDICE

1. Mensaje del Presidente Delegacional
2. Introducción
3. **COVID - 19**
4. Objetivo de las medidas complementarias
5. Personal mínimo indispensable
6. Factores de Riesgo y Medidas de Prevención
 - 6.1. Por Fases de la jornada laboral
 - 6.2. Áreas de contacto con cliente
7. Medidas Generales
 - 7.1. Informativas
 - 7.2. Limpieza
 - 7.3. Medidas de preparación
 - 7.4. Control de ausentismo por enfermedad
8. Medidas de Contención
 - 8.1. ¿Qué hacer al detectar un posible caso en el centro de trabajo?
 - 8.2. Cuarentena y medidas adicionales
9. Decálogo de salud en el trabajo
10. Diagrama de atención ante COVID-19
11. Gráfico: Medidas Preventivas COVID-19 en Obras y Empresas de Construcción



MENSAJE DEL PRESIDENTE DE CANADEVI NUEVO LEÓN

La situación que impera actualmente en el país producto del COVID - 19 así como el contexto internacional, plantea un reto para la industria de la construcción inmobiliaria **y de vivienda**, la capacidad de resiliencia que tengamos como industria marcará la pauta para los siguientes años, es por ello que en la Cámara Nacional de la Industria de Desarrollo y Promoción de Vivienda Delegación Nuevo León reconocemos la importancia de cuidar a nuestros colaboradores, **quienes son pieza fundamental e insustituible en la cadena de valor**, por lo que desarrollamos medidas de prevención en obra y oficinas, las cuáles están fundamentadas en la información que ha proporcionado la Secretaría de Salud (SSA), la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y medidas aplicadas a nivel internacional, con ello buscamos generar el nivel de resiliencia que permita la reactivación de las operaciones, así como proteger a nuestros colaboradores cuya salud y bienestar es lo más importante.

Estoy convencido que juntos podremos pasar esta situación, colaborando entre la iniciativa privada, sociedad civil y gobierno generaremos los mecanismos para seguir adelante.

Lic. Marco A. Salazar Peñuñuri
Presidente de Canadevi NL



2. INTRODUCCIÓN

Ante la contingencia por el COVID - 19, CANADEVI Nuevo León en busca de la resiliencia de la industria de la construcción de vivienda generamos medidas de prevención en obra y oficinas con la finalidad de que los colaboradores tengan las medidas adecuadas de prevención y atención, con ello continuar la operatividad de la empresa, así como la seguridad del personal.



3. COVID - 19¹

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 que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como enfermedades autoinmunes, hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica, una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1.5 m de distancia de una persona que se encuentre enferma.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación del COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

4. OBJETIVO DE LAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

Para poder continuar con la operatividad en la industria es necesario disminuir el número de colaboradores en los centros de trabajo al **mínimo indispensable** para lograr la operatividad del área, además de identificar los factores de riesgos a los que están sujetos los colaboradores, en las diferentes etapas de la jornada laboral, así como en sus funciones diarias, y con ello generar mecanismos de prevención y contención ante el COVID - 19.

5. PERSONAL MÍNIMO INDISPENSABLE

La industria del desarrollo y promoción de la vivienda se compone de diversas áreas tanto en obra como en oficinas, sin embargo, ante la emergencia sanitaria no es necesario que todos los colaboradores regresen a sus centros de trabajo para la continuidad de las operaciones, únicamente deben hacerlo aquellos que por su función sea estrictamente necesario y que no exista la posibilidad de realizar su actividad de forma remota, y en caso de ser estrictamente necesario lo haga con todas las medidas de precaución contenidas en este Manual en conjunto con las recomendaciones de la Secretaria de Salud, la Secretaria del Trabajo y Previsión Social, así como todo autoridad competente. Las áreas fundamentales para la industria son:



Obra



Ventas



Escrituración



Entrega de
Vivienda

Bajo ninguna circunstancia un colaborador que forme parte de uno de los grupos vulnerables frente al COVID-19 (Adultos mayores y personas con afecciones médicas subyacentes, como enfermedades autoinmunes, hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes) deberá presentarse a los centros de trabajo.

6. FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Se considera un factor de riesgo toda aquella situación en la que el colaborador puede estar expuesto a una superficie contaminada o con un portador del COVID – 19, por ello todo el **personal que no sea estrictamente necesario** deberá trabajar de forma remota o suspender su actividad laboral de forma temporal (Esto no implica su baja de la empresa)

6.1 Por Fases de la Jornada Laboral



TRAYECTO DE LA CASA DEL COLABORADOR AL CENTRO DE TRABAJO

FACTOR DE RIESGO	MEDIDA DE PREVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Colaborador asintomático• Colaborador con síntomas• Transporte de la empresa• Transporte público• Higiene del colaborador.• Flujo ordinario de colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Solicitar que los colaboradores indiquen si han tenido contacto con alguna persona enferma.• Revisión de la temperatura del colaborador antes de ingresar al transporte de la empresa.• Uso de cubre bocas, caretas de acrílico y guantes en el transporte de personal y público.• En el transporte de personal dejar un asiento vacío entre cada colaborador.• Solicitar a los colaboradores en obra que asistan a trabajar sin barba y bigote, así como una higiene adecuada.• Evitar formas de saludo con contacto físico.• Al identificar algún colaborador con síntomas enviarlo a descansar a su casa y pedir que se ponga en contacto con el centro de salud Estatal.



INGRESO A CENTRO DE TRABAJO.

FACTOR DE RIESGO	MEDIDA DE PREVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Aglomeración al ingresar a obra.• Colaborador asintomático.• Colaborador sintomático.	<ul style="list-style-type: none">• Revisión de temperatura al ingresar al Centro de Trabajo.• Disminuir la cantidad de personal al mínimo indispensable y establecer horarios diferidos de entrada y salida para evitar aglomeraciones.• De ser necesario en las filas de ingreso tener 1 metro y medio de distancia entre colaboradores.• Evitar saludos que impliquen un contacto físico.• Al identificar algún colaborador con síntomas enviarlo a descansar a su casa y pedir que se ponga en contacto con el centro de salud Estatal.



ANTES DE INICIAR CON LAS ACTIVIDADES

FACTOR DE RIESGO	MEDIDA DE PREVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Contacto con superficies contaminadas.• Contacto con otros colaboradores.	<ul style="list-style-type: none">• Colocar islas para el lavado de manos con jabón antibacterial y gel antibacterial cerca de los colaboradores trabajando.• Para cambio de indumentaria recordar mantener una distancia de metro y medio entre colaboradores. Resguardo de indumentaria en bolsa plástica individual.• Limpieza de las herramientas de obra, así como de sus EPIS con desinfectante (cloro o algún otro sanitizante).• Uso de guantes, cubre bocas y lentes de protección o careta de acrílico.



DURANTE LAS ACTIVIDADES

FACTOR DE RIESGO	MEDIDA DE PREVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Contacto con superficies contaminadas.• Contacto con otros colaboradores.	<ul style="list-style-type: none">• Uso de guantes, cubre bocas y lentes de protección o careta de acrílico.• Evitar compartir herramientas y EPIS.• Evitar tocarse la cara con las manos.• Lavar manos con jabón antibacterial y usar gel antibacterial antes de tocarse la cara, antes y después de ingresar al sanitario.• Mantener la distancia de un metro y medio entre colaboradores.



HORA DE COMIDA

FACTOR DE RIESGO	MEDIDA DE PREVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Contacto con superficies contaminadas.• Contacto con otros colaboradores.• Uso de cocinetas, hornos de microondas o fogatas.	<ul style="list-style-type: none">• Poner horarios de comida diferidos para evitar la aglomeración de colaboradores.• Respetar la distancia de metro y medio entre colaboradores.• No compartir alimentos, ni utensilios.• Lavarse manos y cara con jabón antibacterial y usar gel antibacterial en manos.• Limpiar con desinfectante mesas de preparación de alimentos.• Tener desinfectante para limpiar hornos de microondas y estufas antes de calentar alimentos, en caso de hornos de microondas introducir alimentos con tapas.



HORA DE COMIDA CONTINUACIÓN

FACTOR DE RIESGO

- Contacto con superficies contaminadas.
- Contacto con otros colaboradores.
- Uso de cocinetas, hornos de microondas o fogatas.

MEDIDA DE PREVENCIÓN

- Solicitar a los proveedores de alimentos (puestos ambulantes) que de seguir operando lleven los alimentos empaquetados listos para consumo, es decir, que no sean preparados o servidos en el punto de venta. En caso de aglomeración, hacer fila manteniendo la separación de metro y medio, así como el uso de cubre bocas, lentes y guantes por parte de los vendedores de alimentos.



DESCANSOS

FACTOR DE RIESGO

- Contacto con superficies contaminadas.
- Contacto con otros colaboradores.
- Hidratación.

MEDIDA DE PREVENCIÓN

- En los descansos mantener la distancia de metro y medio.
- Evitar fumar en el centro de trabajo/obra y de hacerlo, mantener una distancia de al menos 4 metros de otros compañeros no fumadores.
- Evitar compartir bebidas entre colaboradores, aunque se tengan vasos por separado.
- Suspender el uso de bebederos y garrafones, sustituir por botellas de agua.
- Mantener a los trabajadores hidratados de manera eficiente durante la jornada laboral.



FIN DE JORNADA Y VUELTA A CASA

FACTOR DE RIESGO

- Colaborador asintomático
- Colaborador sintomático
- Transporte de la empresa
- Transporte público

MEDIDA DE PREVENCIÓN

- Limpiar la herramienta con desinfectante y almacenar de forma adecuada, lavar manos antes y después de la limpieza de la herramienta.
- Lavar manos y cara con jabón antibacterial, hacer uso de gel antibacterial en manos antes y después de cambiar de ropa.
- Al hacer el cambio de ropa mantener los guantes para retirar la ropa de trabajo y retirarlos para colocarse la ropa a casa, guardar la ropa de trabajo en bolsa plástica individual y cerrar adecuadamente.
- Uso de cubre bocas, careta de acrílico y guantes en el transporte de personal y público.
- Realizar salidas diferidas y jornadas reducidas para evitar aglomeración de personas.
- Realizar toma de temperatura al salir y al abordar el transporte de la empresa.

6.2 Áreas administrativas y de trato con el cliente

Se entiende como un factor de riesgo la interacción de los colaboradores con: superficies u objetos contaminados, así como la interacción con un cliente o compañero enfermo con COVID-19.

En área de oficina solo se permitirá el **acceso al personal mínimo necesario** para la operatividad del área, siempre anteponiendo la seguridad y salud de los colaboradores a las actividades de la empresa. Los colaboradores cuya presencia no sea indispensable continuarán operando vía remota "home office".



Ventas



Escrituración



Entrega de Vivienda

ÁREA QUE APLICA LA MEDIDA	MEDIDA DE PREVENCIÓN
  	<ul style="list-style-type: none"> • Mínima interacción persona a persona (aislamiento social)
  	<ul style="list-style-type: none"> • Priorizar el trabajo remoto (home office) antes que el presencial, todo proceso en el cual no sea necesario la presencia del colaborador deberá realizarlo de forma remota.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de llamadas telefónicas, chat, video llamada o cualquier otro medio de comunicación para la interacción con el cliente.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción de documentación vía correo electrónico.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de herramientas tecnológicas para mostrar el desarrollo y la propiedad (Recorridos virtuales, galería fotográfica y de video).
  	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de careta de acrílico, guantes de látex y cubre bocas.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Para visitas o reuniones se realizarán previa cita y sólo se recibirá a la titular, sólo en casos excepcionales se podrá recibir una persona adicional y siempre se mantendrá una sana distancia (1.5 m).
  	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de dar acceso al cliente se le aplicara el formulario para determinar si existe algún riesgo de sanitario, de igual forma se le tomará la temperatura, en caso de ser alta o de existir un riesgo sanitario no podrá ingresar, se le invitará a llamar a los números de emergencia sanitaria y se le re agendara su cita para el siguiente mes.
  	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de visita o reunión el cliente deberá contar con cubre bocas al ingresar y mantenerlo en todo momento, en caso extraordinario de contar con un acompañante este deberá contar con cubre boca y mantener una sana distancia (1.5 m)
  	<ul style="list-style-type: none"> • En todo momento el colaborador debe mantener una sana distancia (1.5 m) del cliente y otros colaboradores.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Antes y después de una visita de un cliente se deberá sanitizar el área en la que estará, la misma sólo podrá ser utilizada una vez cada hora.
  	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo ninguna circunstancia se permitirá la presencia de niños y personas de la tercera edad.
	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de realizar la entrega de una propiedad esta será sanitizada
	<ul style="list-style-type: none"> • Para garantías se atenderán únicamente aquellas que sean de urgencia y los colaboradores acudirán con todo el equipo de seguridad sanitaria.

7. MEDIDAS GENERALES:

Se debe contar con un comité de seguridad con personal operante de obra, oficinas y corporativo a fin de generar medidas de prevención, atención y contención según sea el caso, y con ello garantizar una respuesta adecuada ante cualquier situación que pueda surgir en los centros de trabajo. Sus funciones y acciones deberán ser:

Gestionar	Analizar	Actuar y Colaborar	Comunicación y Coordinación
Las contingencias que se presenten por el COVID - 19 y por cualquier otro incidente de seguridad y salud en los centros de trabajo.	Generar y aplicar planes de acción ante diferentes situaciones de riesgo.	De manera oportuna con los 3 niveles de gobierno para establecer las líneas de acción ante una contingencia	Con la Secretaria de Salud Estatal, así como con los profesionales sanitarios ante un posible caso de coronavirus para actuar de acuerdo a la normatividad y recomendaciones vigentes.

El responsable de Seguridad y Salud en el trabajo será el responsable de que el centro de trabajo cuente con un marco normativo vigente, por lo que debe contar con:

De igual forma será el responsable de generar las medidas generales de prevención ante el COVID - 19, estas medidas son:



5. Bitácora con la supervisión de las áreas de trabajo y procesos.

4. Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.

3. Seguridad y salud en el trabajo.

2. Programa de seguridad y salud en el trabajo.

1. Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo.

7.1 Informativas:

Son todas las acciones centradas en comunicar de forma eficiente:

- Qué es el COVID – 19 y sus implicaciones en la salud.
- Medidas de prevención en el centro de trabajo y en el hogar.
- Comunicar información y medidas que vengan de fuentes oficiales.
- Compartir números de atención ciudadana en caso de un posible contagio.



7.2 Limpieza:

Supervisar el aseo regular y constante de las áreas comunes que los trabajadores usan con regularidad (sanitarios, cocinas, comedores, lavamanos, transporte de personal, etc.); utilizar productos desinfectantes en todas las superficies de agarre (maquinaria, asideros, agarraderas, barandillas, manijas, escaleras, etc.).

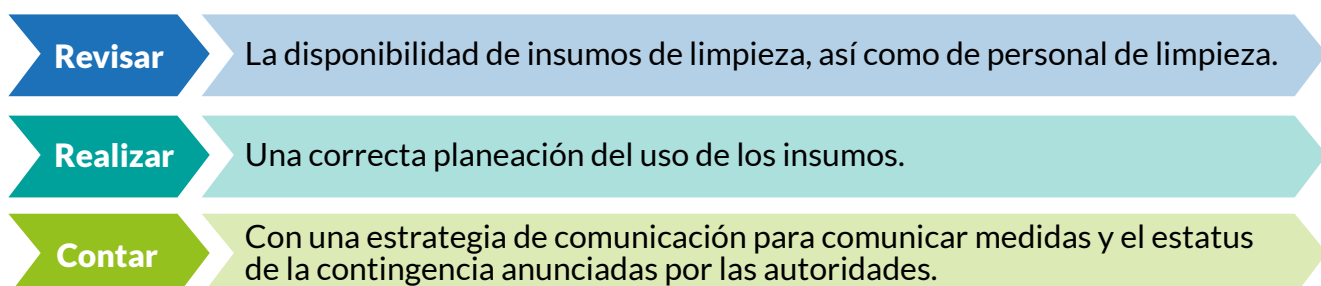


La limpieza se debe realizar con desinfectante que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) o 50 centímetros cúbicos de cloro por cada 5 litros de agua, preparada el mismo día que se va a utilizar. El personal de limpieza debe usar cubre bocas, lentes de seguridad y guantes, además de realizar lavado de manos después de limpiar.

La frecuencia de la limpieza debe ser mayor a la que se hace de forma regular, en caso de que un colaborador presente algún síntoma toda el área deberá suspender actividades para asear el área antes de continuar con las actividades.

7.3 Medidas de preparación:

Ante una posible contingencia es necesario contar con una preparación adecuada esto implica:



7.4 Control de ausentismo por enfermedad

Se debe contar con una correcta comunicación con los jefes de oficina/obra y las áreas de RRHH para suspender la asistencia de los colaboradores que comuniquen la presencia de un síntoma, evitar que esto se haga de forma presencial para evitar posibles contagios.

Con la finalidad de reducir el factor de riesgo por el número de colaboradores, es necesario considerar la reducción de la plantilla de trabajo.

8. MEDIDAS DE CONTENCIÓN

8.1 ¿Qué hacer al detectar un posible caso en el centro de trabajo?

Ante un escenario en el que las medidas de precaución fallaran es necesario tomar medidas de contención para evitar un contagio mayor, así como la presencia de pánico en el centro de trabajo. Por ello en el siguiente recuadro se presentan algunos posibles escenarios con las medidas de contención a implementar.

ESCENARIO	MEDIDAS DE CONTENCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Detección de colaborador con síntomas antes de ingresar al transporte de personal.	<ul style="list-style-type: none">• Se le debe negar el acceso al transporte. Informar de manera inmediata a su jefe directo y al personal de RRHH.• Solicitar el regreso a su casa, en caso de que tenga que tomar transporte público tomar la medida de enviarlo en UBER, a fin de no poner en riesgo a otras personas.• Solicitar al colaborador que se ponga en contacto con las autoridades de salud y de control epidemiológico para su atención.• El responsable de RRHH debe dar aviso a las autoridades correspondientes y debe asegurarse de que el colaborador se reporte ante las autoridades correspondientes
<ul style="list-style-type: none">• Detección de colaborador con síntomas a la entrada del centro de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Aislar al colaborador y a los compañeros con los que haya tenido contacto.• Mantenerlos separados en un lugar ventilado y protegidos del sol.• Dar aviso a su jefe directo, al jefe de obra y al personal de RRHH.• Dar aviso a las autoridades sanitarias y epidemiológicas para el envío de unidades de traslado.• Avisar de su estatus a sus familiares.

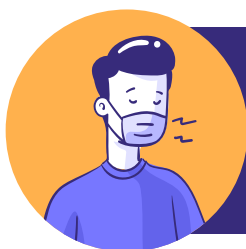
ESCENARIO	MEDIDAS DE CONTENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Detección de colaborador con síntomas durante la jornada laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe aislar al colaborador y los compañeros con lo que ha tenido interacción. • Mantenerlos separados en un lugar ventilado y protegidos del sol. • Dar aviso a su jefe directo, al jefe de obra y al personal de RRHH. • Dar aviso a las autoridades sanitarias y epidemiológicas para el envío de unidades de traslado. • Avisar de su estatus a sus familiares. • Suspender actividades del día y enviar a los colaboradores a casa. • Iniciar el proceso de limpia y desinfección de las áreas generales.
<ul style="list-style-type: none"> • Detección de un cliente con síntomas durante su visita a las instalaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se le debe revisar la temperatura a toda persona que ingrese a la oficina, si un cliente presenta una temperatura elevada no se le debe permitir el acceso y se le re agendará su cita para el próximo mes.

En todo momento se debe tener una comunicación adecuada con los colaboradores y sus familias, informando de los procesos, así como el estatus de los colaboradores enviados a cuarentena.

8.2 Cuarentena y medidas adicionales

En el caso de ser necesaria la cuarentena de los colaboradores, estos deben seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, bajo ninguna circunstancia ningún jefe, supervisor o colaborador de la empresa debe instigar al personal en cuarentena a suspender el periodo de cuarentena señalado por las autoridades.

Consulte Guía en la siguiente página.



**Si nota empeoramiento comuníquelo a su medico, al 911 o 070
En caso de que un conviviente o cuidador presenta síntomas no acudan
al centro de salud comuníquate con el Centro epidemiológico Nuevo León
818 361 0058 o a los números de emergencia 070, 911**

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



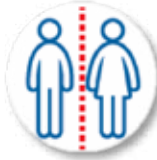
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90°** y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

9. DECÁLOGO DE SALUD EN EL TRABAJO.



- 1** *Lávate las manos con agua y el jabón de manera frecuente, por lo menos 2 veces cada hora además antes y después de ir al baño, así como antes y después de ingerir los alimentos y usa gel antibacterial después de lavarte las manos.*
- 2** *Al toser o estornudar usa el ángulo interno de tu codo o también usa un pañuelo de papel e inmediatamente deposítalo en la basura y lávate las manos con agua y jabón.*
- 3** *En tú centro de trabajo no olvides mantener una distancia de al menos 1 metro y medio y evita el contacto físico con tus compañeros de trabajo.*
- 4** *No te toques los ojos, nariz o boca a menos que te acabes de lavar las manos y al hacerlo vuelve a lavarlas con agua y jabón.*
- 5** *Procura no hablar de frente a tus compañeros, busca que siempre estén a 45 grados de la dirección en la que te encuentras.*
- 6** *Mantén tus EPIS, maquinaria y herramientas de trabajo aseadas, de ser posible no las prestes y de hacerlo límpialas y lava tus manos antes de usarlas.*
- 7** *Usa en todo momento cubre bocas y guantes.*



- 8** *De tener que usar el transporte público usa en todo momento guantes de látex, cubre bocas y lentes de obra a fin de mantenerte seguro.*
- 9** *Evita comer cerca de tus compañeros de trabajo, mantén una distancia de al menos 2 metros para comer, de preferencia lleva alimentos que no requieran calentarse para evitar el uso de cocinetas, fogatas u hornos de microondas.*
- 10** *De presentar un síntoma comunícalo de forma inmediata con tu supervisor y recuerda mantener una distancia de metro y medio.*

10. DIAGRAMA DE ATENCIÓN ANTE COVID-19

Si tengo

- Fiebre de 38 grados
- Tos
- Dolores musculares
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor en articulaciones

Si además tengo

Antecedentes de haber viajado al extranjero y/o haber tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de Covid-19 en los 14 días previos

En caso de emergencia comunicarte con el Centro epidemiológico Nuevo León 818 361 0058 o a los números de emergencia 070, 911



Reforzar medidas de prevención como:

- Lavar tus manos con agua y jabón.
- Toser o estornudar en un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Usar gel antibacterial con alcohol al 70%.
- Evitar tocarte la boca, nariz y los ojos.
- Limpiar las superficies con jabón y cloro.

Un especialista te dará información y te indicarán qué hacer o a dónde acudir para toma de muestra, o atención médica inmediata.

Si el resultado de la muestra



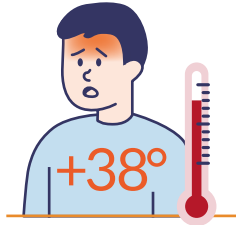
Continúa en aislamiento domiciliario.
Vigilar temperatura.
Vigilar dificultad respiratoria.
Se buscarán a tus contactos para darle seguimiento epidemiológico.

Si, el cuadro es moderado o severo te enviaremos a una Unidad de Salud para tu atención médica inmediata.

Fuente: Dirección General de Epidemiología. Lineamiento estandarizado para la vigilancia epidemiológica y por laboratorio de COVID -19

11. MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19 EN OBRAS Y EMPRESAS DE CONSTRUCCIÓN

TRABAJADOR



- > Antes de acudir a la obra, mídete la temperatura corporal. En caso de tener más de 38 grados comunícalo, vía telefónica, a tu responsable directo.
- > Si detectas que convives o has convivido con una persona que tenga confirmado que tiene contraído el coronavirus o si desarrollara síntomas respiratorios propios de esta enfermedad (tos, fiebre o sensación de falta de aire), comunica este hecho vía telefónica a tu responsable directo.
- > En oficinas mantén la distancia de seguridad con compañeros y/o personas a las que se atiende.
- > Extrema las condiciones de limpieza de las herramientas y maquinaria, sobre todo si las utilizan varias personas. En oficinas, no compartir objetos sin limpiar antes (grapadora, tijeras,...).
- > Utiliza la **mascarilla si dispones de ella.**
- > Utiliza guantes de látex o nitrilo (según alergias) para la realización de tu actividad. Utilízalos, en su caso, debajo de los guantes de protección habituales. **RECUERDA: No te toques la cara ni con los guantes puestos.**
- > Mantén limpios los aseos y las zonas comunes.
- > Evita compartir los EPI.

RECUERDA



40-60 segundos

Lávate las manos con agua y jabón, entre 40 y 60 segundos, sobre todo después del contacto con secreciones respiratorias.

Tápate la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo.

En el almuerzo no compartas cubiertos, vasos, etc. No compartas botellas o bebidas con los compañeros.

No saludes dando la mano, abrazos o similar.

Evita hablar directamente de frente a tus compañeros u otros trabajadores, especialmente si la distancia es inferior a 1,5 metros.

EMPRESARIO

- > Informa a los trabajadores de los riesgos existentes y de las medidas preventivas.
- > **Refuerza las condiciones de limpieza de aseos y zonas comunes.**
- > Dispón de termómetros en obra para la medición de la temperatura corporal.
- > Si un trabajador tiene síntomas, invítalo a que se vaya a su domicilio y que avise a los servicios sanitarios de su comunidad autónoma.
- > Y además reduce los viajes de los trabajadores.
- > Mantén en obra sistemas de distribución de agua individuales.
- > **Evita o limita reuniones de trabajo presenciales y fomenta el teletrabajo en aquellos puestos posibles.**
- > En la medida de lo posible, distribuye el trabajo en los tajos de manera que los trabajadores no se concentren en espacios reducidos.
- > Organiza el acceso a la obra de forma escalonada, para que no coincidan en el acceso o en los vestuarios ni a la entrada ni a la salida de los mismos más personas de las que permite la distancia de seguridad de 1,5 m. Sigue estas instrucciones para el uso del comedor.



