

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Panadería

¿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 el trabajador infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

Riesgos específicos de la actividad

- En el transporte durante el trayecto al centro de trabajo, puede estar en contacto con las secreciones u objetos contaminados de otra persona
- En la atención a los clientes que pueden ser asintomáticos y no tener capacitación para la prevención del COVID 19, contacto cercano, gotitas al hablar, estornudar o toser, contaminación por objetos
- En la preparación de los alimentos, si una persona infectada tose, estornuda, habla sobre ellos o se tocan los alimentos o la loza con las manos sin lavar
- El contacto de utensilios o contenedores con las manos sin lavar
- El manejo de efectivo al pago de la mercancía

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial con base de alcohol al 70% al comienzo del turno; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; después de usar el baño y al final del turno
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos y otros dispositivos; plumas, equipo de protección personal (EPP) y límpialos o desinféctalos según corresponda
- Tómate la temperatura diariamente, si es mayor de 37.5 grados repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el Equipo de Protección Personal (EPP) que te proporciona tu patrón
- 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 abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu 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
- Todo el personal deberá tener las uñas cortas, sin pintar, cabello recogido, sin alhajas y relojes



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

Preparación

Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus. Los desinfectantes deben estar en contacto con la superficies durante un minuto
- **Equipo** de Protección Personal (EPP)
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas y red para el pelo**
 - El uso de protección ocular para el personal que tenga contacto cercano con clientes
 - Usar guantes domésticos para la limpieza
 - Utilizar mandil plástico
 - Los proveedores deben usar cubrebocas
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de trabajadores y clientes en: baños, área de recepción, área de pago
 - Gel antibacterial con base de alcohol al 70%, toallas de papel desechables, jabón
- **Señalización** para trabajadores y clientes
 - En el piso con la separación que debe existir
 - En el baño con recomendaciones higiénicas
 - Para lavarse las manos antes y después de usar equipos de uso común
 - Para lavado de manos en baños, tarjas y cocina
 - Para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies
 - En la entrada de la panadería con toda la información útil para el cliente (recordatorio de las directivas, la organización del servicio, las modalidades limitando el número de clientes dentro de la panadería, el retiro de la mercancía, la disponibilidad de la mercancía y la información sobre cómo hacer los pedidos por teléfono)
- **Reemplaza** las puertas con manija por puertas de doble abatimiento
- **Instala** barreras de acrílico en las cajas registradoras, en caso de que sea posible

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Asegura** que los trabajadores y clientes estén informados sobre el virus y cómo minimizar su propagación
- **Establece** una política clara sobre las acciones a seguir en caso de que un trabajador(a) se enferme, desarrolle síntomas o se reporten como contactos de pacientes COVID-19
- **Establece** horarios de operación más cortos, organiza la distribución de tareas para reducir el flujo y movimiento de trabajadores y clientes, para limitar el contacto físico y riesgo de contaminación
- **Establece** el resguardo de las pertenencias de los trabajadores en un casillero o estante, previo a su ingreso al área de trabajo
- **Limita** el aforo de clientes dentro de las instalaciones, de acuerdo a su capacidad máxima
- **Implementa** reglas para la recepción de materias primas: organice que la recepción sea por una sola persona, evita que el chofer o repartidor entre, si no puede evitarlo limpie la materia prima entregada. Lavado o desinfección de manos antes y después de recibir la mercancía
- **Proporciona** en la medida de la posible, herramientas de trabajo individuales. En caso de que alguna herramienta deba compartirse (batidoras, amasadoras, hornos) siempre lavar y desinfectar dichas superficies antes y después de la jornada
- **Distribuye** los descansos y prevee una rotación de personal. Limpia y desinfecta la sala de descanso, todas la superficies o equipos que estén en contacto con las manos, después de cada pausa
- **Si** hay una sola entrada al lugar organice la circulación de las personas por la derecha y que se salga y entre de manera intercalada
- **Protege** del alcance de los usuarios los productos elaborados que aun están sin empaquetar para evitar que los tosan, escupan, hablen sobre ellos o los toquen
- **Implementa** días para permitir una limpieza profunda
No hacer uso de ningún dispositivo electrónico, mientras se encuentren en el área de trabajo
- **Fomenta** el pago electrónico en la medida de lo posible
- **Asigna** a una persona para empacar y a otra para cobrar de preferencia en lugares separados a fin de evitar cualquier contacto entre alimentos y dinero
- **El** empaque del pan debe ser siempre con pinzas y por una persona que no tenga contacto con dinero ni tarjetas electrónicas

Durante la actividad laboral

En el área de preparación

- Limpia los empaques e ingredientes cuando lleguen antes de guardarlos en donde corresponda
- Realiza limpieza de forma constante de las superficies que se tocan como: mesas de trabajo, batidoras, horno, manijas, accesorios de los equipos (globo, paleta y gancho) puertas, manijas, etc
- Lava los recipientes y utensilios con agua tibia; usa detergentes y desinfectantes especificados por el proveedor
- Propicia que cada trabajador tenga sus propios utensilios de trabajo, si debe compartirlos, se lavan antes de entregarlos
- Cada empleado debe tener su área de preparación aislada tanto como sea posible y deberá procurar que su contacto no sea cara a cara, más que nunca límite el contacto con los ingredientes usando utensilios como pinzas
- Tenga botes de basura con pedal



Entre el sitio de fabricación y el espacio de venta:

- Prevé cuando sea posible, una zona en donde puedan colocarse los productos terminados antes de ponerlos a la venta
- En la medida de lo posible, procure pre empaquetar el pan o bizcochos, a modo de minimizar su exposición



En el área de exhibición y venta:

- Lave las charolas y pinzas con las cuales se toma el pan o bizcochos, después de cada uso por cliente
- No ofrecer degustaciones
- Empacar el pan o gelatinas que no sea posible pre empaquetar, con el mínimo de manipulación



Supervisión

- Que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- El respeto de las distancias de seguridad
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de los utensilios y maquinaria varias veces al día y al final de la jornada de trabajo
- La correcta eliminación de los residuos en bolsas cerradas herméticamente al final de la jornada
- Verifica que los clientes conserven la sana distancia y sigan todas las indicaciones del establecimiento.
- Considera la retroalimentación y comparte las experiencias de las dificultades de la jornada para adaptar los procedimientos y las medidas previstas inicialmente



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 los EPP, etc.).

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



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



GOBIERNO DE
MÉXICO

