

Recepción y Vigilancia

¿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 (EPP): 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 personal infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te proporciona el 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 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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto cercano durante la atención al usuario
- Manipulación de artículos que pueden facilitar la contaminación

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava o desinfecta las manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 60-70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; después de usar el baño
- No te toques la cara, en especial ojos, nariz y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun con cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, bolígrafo, equipo de protección personal (EPP), etc. 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



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, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 60-70%, para destruir o inactivar el virus, toallas sanitizantes, agua, jabón, toallas de papel desechable
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde con las actividades:
 - Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que tenga contacto con usuarios
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: mostradores, caseta de vigilancia y baños
- **Señalización:**
 - En el piso, con la separación que debe tener cada trabajador o usuario si hay fila
 - En la caseta de vigilancia, informando que sólo puede permanecer un empleado dentro de la misma
 - Higiene de manos en accesos, mostrador, caseta de vigilancia, y baños
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficie
 - En los elevadores, respeta los señalamientos de sana distancia en la fila para el ingreso, presiona los botones con el codo y guarda distancia en el interior
 - Etiqueta respiratoria
 - En el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
 - En el área de registro para uso de pluma personal e higiene de manos antes y después de tocar la libreta de registro

- Si es posible, instala barreras físicas en los mostradores o módulos donde no sea posible respetar la sana distancia
- **Directorio** de teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Define** las acciones a seguir en caso de que el personal presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Capacita** e informa continuamente al personal sobre las medidas de prevención para el COVID-19, y de otros asuntos relacionados a la empresa de manera electrónica
- **Establece** horarios de trabajo y comida, escalonados y flexibles, a modo de reducir el movimiento de personal para limitar el contacto físico y riesgo de contaminación
- **Establece** programas de limpieza y desinfección. Enfócate en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como: escritorios, sillas, equipo de cómputo, artículos de papelería, tabletas electrónicas, lápiz óptico, terminal bancaria, entre otros
- **Organiza** sentidos de circulación de personal y usuarios para evitar el contacto
- **Deja** las puertas abiertas en el interior, para limitar el contacto de manos con manijas
- **Distribuye** los mostradores o escritorios a modo de respetar la sana distancia



Durante la actividad laboral

Para el patrón:

- Implementa un filtro para medir la temperatura de los trabajadores, si tienen 37.5°C o más, ayúdales a llenar el permiso COVID-19, si aplica permite que regresen a casa
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños y cubrebocas

Para el personal de recepción:

- Informa y recuerda a los clientes o usuarios sobre las medidas preventivas para el COVID-19
- Conserva la mayor distancia posible
- Asegura que se respeten los turnos asignados para evitar aglomeraciones
- Al final del turno, limpia o desinfecta tu área y material de trabajo

Para el personal de vigilancia:

- Durante la ronda, usa el equipo de protección personal adecuadamente, especialmente por el riesgo de intervenciones frente a frente
- Realiza las rondas llevando gel con base de alcohol del 60-70%
- Agiliza el acceso en la medida de lo posible, para impedir la aglomeración
- Si es necesario hacer cateo, evita que sea frente a frente y prefiere el uso de tecnologías (arco o barra detectora)

Alimentos y comidas:

- Lávate las manos siempre antes de comer
- No comas mientras trabajas
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- Si la empresa en la que trabajas tiene comedor, sigue las recomendaciones de la ficha "Comedores industriales" y guarda 1.5 metros de distancia de los demás

- Si la empresa no tiene comedor:
 - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - Prefiere un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
 - Lleva tus alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas



Supervisión

- Que personal, clientes 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 mostradores, escritorios, sillas, casetas de vigilancia, equipos de cómputo, teléfonos, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas
- Considera la retroalimentación del personal y usuarios 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 los EPP, etc.)

**¡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