

¿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

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava las manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 60-70% al comienzo y final del turno; antes de comer o beber; después de tocar artículos como: dinero, terminales de venta, cajas registradoras, 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 si usas cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc. y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es 37.5°C o más repórtala al jefe y llena el permiso COVID-19

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP)
- 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 tocarte 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 con pacientes
- Contacto con secreciones (riesgo de aerosoles)
- Manipulación de superficies y artículos que pueden facilitar la transmisión



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 pacientes
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario



- **Consumibles** para higiene de manos en: accesos principales, vestíbulos, recepción, salas de espera, cubículos y habitaciones de pacientes, cubículos para toma de muestra, baños, comedor, cocina, salas de descanso, vestidores y área de limpieza
- **Señalización:**
 - En el piso con la separación que debe tener cada trabajador en las diversas áreas: recepción, salas de espera, central de enfermeras
 - En los accesos para la restricción de visitas y acompañantes
 - Higiene de manos con la técnica y en los 5 momentos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS)
 - Etiqueta Respiratoria
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - En los elevadores, cuidar la distancia si hay fila para el ingreso, presionar los botones con el codo y guardar distancia en el interior
 - Indicando la ruta de residuos peligrosos biológico infecciosos (RPBI)
- **Coloca** abridores de pie y brazo en las puertas de acceso frecuente
- **Barreras** físicas en recepción y módulos de atención
- **Directorio** de unidades y hospitales de referencia

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente a todo el personal sobre los mecanismos de transmisión, medidas de prevención (técnica correcta de higiene de manos), colocación, retiro y disposición adecuada del EPP; toma de muestra, especialmente aquellas que puedan generar aerosoles, apego a la ruta para el manejo de RPBI y técnica adecuada de limpieza
- **Define** las acciones a seguir en caso de que el personal presente síntomas relacionados con COVID-19
- **Planea** horarios de trabajo, descanso y comidas; escalonados y flexibles, y distribuye las tareas a modo de reducir el flujo y movimiento de personal, usuarios y proveedores para limitar el contacto físico y riesgo de transmisión
- **Efectúa** reuniones de manera virtual; cuando no sea posible, llévalas a cabo en un área ventilada y preferentemente, al aire libre respetando la distancia
- **Organiza** sentidos de circulación de personal y pacientes para minimizar el contacto

Preparación

- **Destina** un consultorio, módulo o cubículo para la toma de muestra o atención médica a pacientes con sospecha de COVID-19 o síntomas respiratorios
- **Invita** al paciente a pasar solo al consultorio, a excepción de los adultos mayores, con discapacidad y niños
- **Establece** programas de limpieza y desinfección de acuerdo a la clasificación de áreas: crítica, semi crítica y no crítica. Enfócate en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como: áreas de trabajo, sillas, mesas de exploración, camas, barandales, tripié, porta expedientes, carpetas metálicas, equipo médico y de laboratorio, contenedores para objetos punzocortantes, rejillas, refrigeradores, puertas, teclados, mouse, terminales bancarias, entre otros
- **Asegura** la continuidad de los procedimientos de limpieza, desinfección y esterilización del instrumental
- **Continúa** con el mantenimiento de los sistemas de ventilación. En caso de no contar con ellos favorece la ventilación natural dejando abiertas puertas y ventanas si la actividad lo permite
- **Evita** el uso de biométricos, si no es factible, límpialos y desinféctalos constantemente
- **Deja** las puertas abiertas en el interior para limitar el contacto de manos con manijas
- **Adecúa** un área de espera al aire libre con señalización de distancia
- **Solicita** a todo el personal que usen el cabello limpio y recogido, las uñas cortas, sin pintar, y las manos sin alhajas ni reloj



Durante la actividad laboral

Al ingreso:

- Pregunta si tienen síntomas respiratorios y toma la temperatura a personal y usuarios; en caso de presentar 37.5°C o más, brinda orientación, ayúdale a llenar el permiso COVID-19, si aplica, permite que regresen a casa

Atención al paciente sin generación de aerosoles (consultorio, estudios de gabinete):

- Usa el cabello, limpio y recogido, las uñas cortas, sin pintar y las manos sin alhajas
- Coloca y retira correctamente el equipo de protección personal, al finalizar, deposítalo en los contenedores destinados para ese fin
- Lava o desinfecta las manos con la técnica y en los 5 momentos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS):
 - Justo antes de tocar al paciente
 - Inmediatamente antes de realizar un procedimiento aséptico
 - Después de exponerse a líquidos corporales
 - Tras quitarse los guantes
 - Inmediatamente después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea
 - Después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente (incluso si no tocó al paciente)

- Utiliza guantes, bata desechable, cubrebocas quirúrgico y protección ocular
- Minimiza el uso de dispositivos electrónicos personales durante la jornada laboral

Toma de muestras y procedimientos generadores de aerosoles:

- Usa respirador N95, lentes protectores, bata, cubre botas y doble guante desechable
- Limpia y desinfecta el consultorio o área de trabajo una vez que el paciente haya abandonado el lugar y permite la ventilación natural

Dentistas:

- Acepta citas solo si la atención es urgente
- Prioriza los procedimientos no invasivos y realizados con piezas sin motor
- Durante el uso de equipo generador de aerosoles (turbina dental, piezas mano de alta y baja velocidad, puntas ultrasónicas, jeringas de aire y agua, escariador, entre otros), emplea el equipo de protección personal adecuado (respirador N95, lentes protectores, doble guante, bata y botas desechables), técnica de succión y barreras bucales para disminuir las salpicaduras
- Después de atender a un paciente sospechoso o confirmado de COVID-19, no cites o recibas más pacientes; al finalizar el procedimiento, realiza limpieza y desinfección del área y equipo empleado, permite la ventilación natural

Para el personal de limpieza:

- Limpia los espacios comunitarios, baños, sala de espera, etc., al menos dos veces al día, y con mayor frecuencia, las áreas de alto tráfico y superficies de contacto
- Limpia los objetos y superficies que hayan estado en contacto directo con el paciente cada cuatro horas, como: cama y barandales, tripié, pasamanos, mesa del paciente, mesa de exploración, escritorio, sillas, carpeta de expediente, entre otros
- Utiliza el equipo de protección personal (EPP) correspondiente al área en la que estás trabajando

Alimentos y comidas:

- Lávate las manos siempre antes de comer
- 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 y mantén mínimo 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 los alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas

Supervisión

- Que personal, usuarios y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de rutinas de limpieza de las instalaciones, vestíbulos, baños, pasillos, cubículos de toma de muestra, recepción, consultorios, equipos de rayos x, tomógrafos, unidad dental, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Mide el cloro residual en cisternas, tinacos y tomas de agua comunes, en caso de no encontrarse en el rango establecido, realiza la cloración pertinente
- Considera la retroalimentación de trabajadores, 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 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