

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Tortillerías

### ¿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

- Los espacios de trabajo son pequeños y no se puede mantener la distancia entre el personal
- Manipulación de mercancía, dinero y otros artículos por la misma persona, lo que favorece la contaminación



### 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 70% al comienzo y al final de la jornada, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, cajas registradoras, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, plumas, equipo de protección personal (EPP) y límpialos o desinfectalos
- 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) que te proporciona el jefe
- 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 abordarlo, 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

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

## Prepárese 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 70%, para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas tipo sanitas
- **Equipo** de protección personal (EPP):
  - **Acorde** con las actividades que realice cada trabajador
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - **Protección** ocular para el personal que tenga contacto con los clientes
  - **Guantes** de uso doméstico para la limpieza
  - **Uniforme** o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos de trabajadores y clientes en: área de cobro y entrega, baño y área de preparado
- **Señalización:**
  - **En** el piso, con la separación que debe tener cada cliente, si hay fila, y cada trabajador
  - **Higiene** de manos en áreas de trabajo, baño, tarjas y acceso
  - **Etiqueta** respiratoria
  - **En puertas** para evitar tocar manijas y superficies
  - **En** el acceso principal con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras** físicas en el área de despacho y cobro
- **Directorio** telefónico 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
- **Elabora** programas de limpieza y desinfección. Enfócate en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como: mostrador, mesas de trabajo, máquina tortilladora, molino, tina de cocimiento, báscula, entre otros
- **Separa** las áreas de despacho y cobro
- **Designa** a una persona exclusivamente para el manejo de dinero
- **Si** tienes otros alimentos en venta ofrécelos ya empaquetados higiénicamente para su venta
- **En** caso de contar con servicio a domicilio, revisa la ficha de restaurantes y reparto a domicilio

# Durante la actividad laboral

## Para el patrón

- Implementa un filtro para medir la temperatura del personal, si tienen 37.5°C o más, ayúdalos a llenar el permiso COVID-19, si aplica permite que regresen a casa

## Para el personal

- Lava o desinfecta las manos antes y después de la preparación de la mezcla para masa o de la manipulación de tortillas
- Lleva el cabello recogido; uñas cortas, sin esmalte y no uses alhajas en manos
- Disminuye el empleo del teléfono y audífonos durante la jornada de trabajo
- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: mostrador, mesas de trabajo, máquina tortilladora, tinas de cocimiento, báscula, entre otros
- Conserva la sana distancia durante la actividad
- Si estás en la máquina de tortillas o en envoltura y entrega, no toques dinero ni otras superficies
- Si tienes el manejo de dinero, lava las manos con frecuencia y no toques alimentos o los insumos para envolver o preparar tortillas

## Para clientes

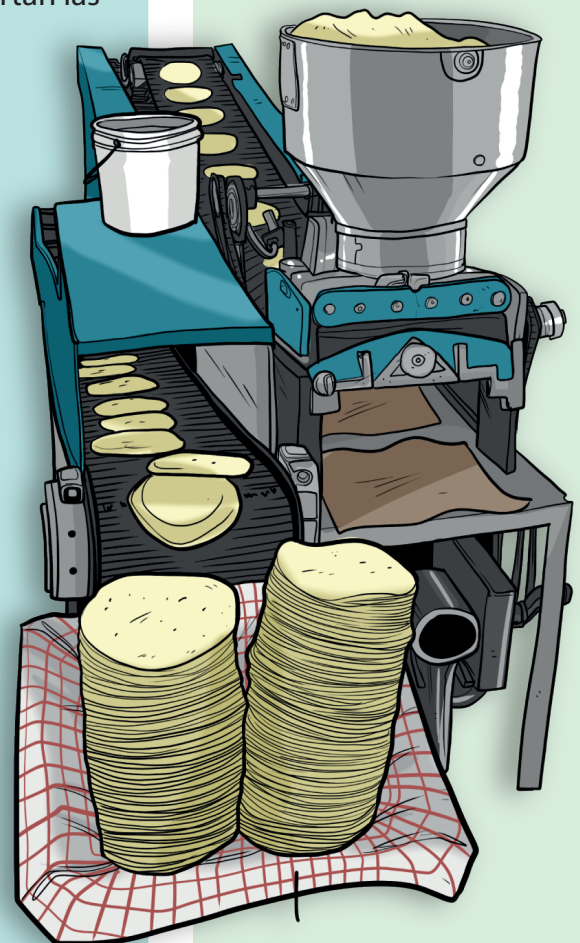
- Utiliza cubrebocas mientras estés en la fila
- Respeta los señalamientos

## Entrega y reparto

- Antes de llegar al domicilio, comunícate con el cliente para informar sobre el arribo, entrega conservando la mayor distancia posible
- Lava o desinfecta las manos antes y después de la entrega
- Limpia y desinfecta al final de la jornada el vehículo (auto o motocicleta) especialmente la caja donde se transportan las tortillas o masa

## 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
- Para el horario de comida:
  - 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, 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 mostrador, mesas de trabajo, máquina tortilladora, molino, tinas de cocimiento, básculas, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, clientes 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