

Trabajadores Temporales

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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto estrecho del personal durante su transportación
- Convivencia en campamentos o lugares de alojamiento temporal que no favorecen la sana distancia

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, 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 como teléfonos, audífonos, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP) y desinfectalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te proporciona el patrón
- 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.

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 y toallas tipo sanitas
- **Equipo** de protección personal (EPP), acorde con las actividades que realice cada trabajador
 - **Cubre bocas para todo el personal**
 - Gafas protectoras o caretas
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: accesos principales, vestidores; en los campamentos o casas de alojamiento temporal: baños, dormitorios, comedor, cocina; en los vehículos para transporte
- **Señalización**
 - En el piso, con la separación que debe existir durante las filas para el acceso, comedor, baños, vestidores
 - Sana distancia en dormitorios, transporte y área de trabajo
 - Higiene de manos
 - Etiqueta respiratoria
 - En los vehículos para transporte, sana distancia e higiene de manos
 - En los accesos principales y áreas comunes, con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras físicas** en dormitorios y baños
- **Directorio telefónico** para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa de manera continua al personal sobre las medidas implementadas para prevenir el COVID-19, a través de medios digitales
- **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
- **Destina** un área de aislamiento para personal que durante el turno pudiera presentar síntomas sospechosos de COVID-19
- **Planea** horarios de trabajo, alimentos y descansos, escalonados y flexibles; a modo de reducir el flujo y movimiento entre personal, limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de transmisión
- **En caso de tener** que efectuar reuniones presenciales, elige un lugar bien ventilado o al aire libre
- **Prioriza** la actividad individual; cuando no sea posible, asegura que el número y la distribución del personal respete la sana distancia
- **Ubica** al trabajador durante la actividad uno al lado de otro y no frente a frente
- **Cuando** la intervención de varias personas en una tarea sea indispensable, forma grupos de trabajo fijo, los cuales deberán ser los mismos para su transportación, a su destino de origen e incluso, durante el alojamiento conjunto (dormitorios)
- **Asigna** máquinas o vehículos por trabajador, asegurando que sólo permanezca una persona en la cabina. Si es necesario el trabajo en pareja, recuérdales mantener las recomendaciones



Preparación

- **Organiza** sentidos de circulación para las actividades y disminuir el contacto entre el personal
- **Deja** las puertas abiertas en interiores para limitar el contacto de manos con manijas y favorecer la ventilación natural
- **Establece** programas de limpieza y desinfección con enfoque en superficies y objetos que se tocan frecuentemente: pisos, paredes, herramientas, equipos automatizados, bandas, vehículos, equipo de oficina, entre otros. Incrementa la frecuencia de limpieza y desinfección en baños, vestidores y dormitorios y comedores del campamento o alojamiento temporal
- **Instala** dispensadores de gel de alcohol en las estaciones para lavado de manos o en espacios comunes y facilitar la desinfección frecuente
- **Implementa** un espacio exclusivo para el aislamiento de personal sospechoso de COVID-19, el cual debe de contar con ventilación, baño de uso exclusivo y separación de dos metros entre cama y cama. Las personas con sospecha podrán compartir baño, vestidor y cocina siempre y cuando se respete la sana distancia, pero no deben tener contacto con el resto de los trabajadores. Así mismo, deben ser trasladados a servicios médicos si tienen síntomas de gravedad. Si no es posible lo anterior, deberá buscarse una alternativa para alojamiento en un hotel de pacientes COVID-19



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
- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel con base de alcohol al 60-70%, paños y cubrebocas
- Limpia y desinfecta el lugar e inicia la vigilancia del personal que tuvo contacto con el trabajador sospechoso o confirmado
- Si un trabajador resulta sospechoso, envíalo al servicio médico de la empresa o llama al teléfono de orientación médica COVID-19 local, llena el permiso COVID-19, si corresponde apóyalo para el aislamiento o traslado

Para personal o jornaleros

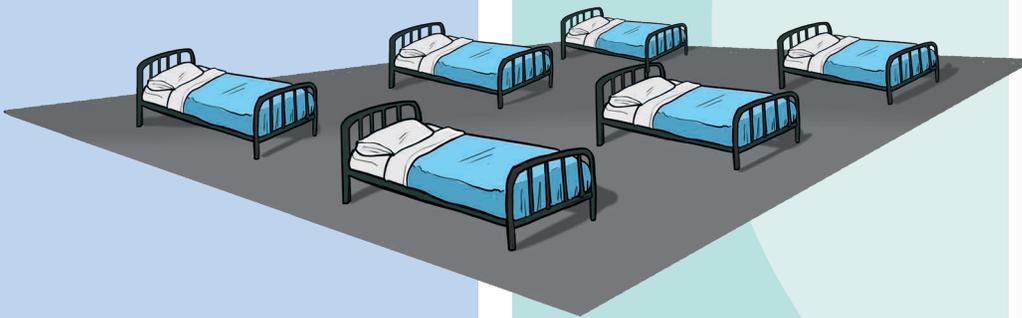
- Respeta los señalamientos de sana distancia colocados en el vehículo de transporte y mantén las ventanas abiertas durante el trayecto
- Mantén uñas cortas, no uses anillos, relojes, pulseras o cualquier otro objeto que limite el buen lavado de las manos
- No escupas
- Respeta las áreas destinadas para la actividad laboral, alimentos y alojamiento
- No te coloques frente a frente durante la actividad
- Si eres operador de vehículo, respeta la sana distancia dentro del mismo, mantén abiertas las ventanas, límpialo y desinfectalo totalmente al final de la jornada
- No compartas herramientas, vehículos o materiales de trabajo
- Limpia las herramientas de trabajo después de haberlas utilizado

En el campamento o alojamiento temporal:

- Distribuye las camas a modo de respetar 1.5 metros de distancia entre cada una; evita el uso de literas
- Limpia y desinfecta el dormitorio y cama del trabajador enfermo; mantén en vigilancia a los contactos

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 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
 - Lleva los alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas



Supervisión

- Que personal y visitas conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, equipo de protección personal, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de herramientas, vehículos, mandos de maquinaria automatizada, comedores, vestidores, dormitorios, baños
- Considera la retroalimentación del personal y visitas 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