

# **RECOMENDACIONES Y ESPECIFICACIONES SANITARIAS EN CENTROS LABORALES**

**Junio 2020**

# Estructura

El objetivo de este documento es brindar a los integrantes de los diferentes sectores y a la ciudadanía en general, recomendaciones y especificaciones, que protejan la salud de la población y contribuyan a reducir la velocidad en la propagación del SARS-COV-2 (COVID-19).

Esta guía práctica es fundamental para reanudar las actividades económicas de manera gradual, ordenada y responsable.

En términos generales, la estructura de estas recomendaciones, se integra por los siguientes rubros:

- Antecedentes.
- Alineación a la normatividad federal, especialmente a:
  - Los Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral.
  - El Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.
- Medidas específicas para el sector.

**RECOMENDACIONES Y ESPECIFICACIONES SOBRE LAS  
MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE QUE DEBERÁN  
CUMPLIR LOS CENTROS LABORALES PARA LA  
REACTIVACIÓN SEGURA DE SUS ACTIVIDADES EN LA  
“NUEVA NORMALIDAD” EN EL ESTADO DE QUINTANA ROO.**

## ANTECEDENTES

Mediante Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación en fecha 23 de marzo del año 2020, el Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2, COVID-19 en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria.

Atendiendo a lo anterior dicho Consejo determinó las medidas de preparación, prevención y control de la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), diseñadas, coordinadas, y supervisadas por la Secretaría de Salud, e implementadas por las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal, los Poderes Legislativo y Judicial, las instituciones del Sistema Nacional de Salud, los Gobiernos de las Entidades Federativas y diversas organizaciones de los sectores social y privado. El 30 de marzo del año 2020, se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), señalándose que la Secretaría de Salud determinará todas las acciones que resulten necesarias para atender la emergencia.

El 31 de marzo de este año, a través de acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación, se establece como acción extraordinaria, para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2, que los sectores público, social y privado deberán implementar diversas medidas: La suspensión inmediata, del 30 de marzo al 30 de abril de 2020, de las actividades no esenciales, con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-CoV2 en la comunidad, para disminuir la carga de enfermedad, sus complicaciones y la muerte por COVID-19 en la población residente en el territorio nacional y que en todos los lugares y recintos en los que se realizan las actividades definidas como esenciales, se observe de manera obligatoria, las siguientes prácticas:

- a)** No se podrán realizar reuniones o congregaciones de más de 50 personas;
- b)** Las personas deberán lavarse las manos frecuentemente;
- c)** Las personas deberán estornudar o toser aplicando la etiqueta respiratoria (cubriendo nariz y boca con un pañuelo desechable o con el antebrazo);
- d)** No saludar de beso, de mano o abrazo (saludo a distancia), y
- e)** Todas las demás medidas de sana distancia vigentes, emitidas por la Secretaría de Salud Federal;

De igual forma se exhorta a toda la población residente en el territorio mexicano, incluida la que arribe al mismo procedente del extranjero y que no participa en actividades laborales esenciales, a cumplir resguardo domiciliario corresponsable del 30 de marzo al 30 de abril de 2020. Dicho



resguardo domiciliario se aplica de manera estricta a toda persona mayor de 60 años de edad, estado de embarazo o puerperio inmediato, o con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad cardíaca o pulmonar crónicas, inmunosupresión (adquirida o provocada), insuficiencia renal o hepática, independientemente de si su actividad laboral se considera esencial. El personal esencial de interés público podrá, de manera voluntaria, presentarse a laborar;

De igual forma se determina que una vez terminado el periodo de vigencia de las medidas establecidas en el Acuerdo, la Secretaría de Salud, en coordinación con la Secretaría de Economía y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, emitirán los lineamientos para un regreso, ordenado, escalonado y regionalizado a las actividades laborales, económicas y sociales de toda la población en México;

Mediante Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 21 de abril del año 2020, se modifica la fracción I, del artículo Primero del Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 31 de marzo de 2020, ordenándose la suspensión inmediata, del 30 de marzo al **30 de mayo de 2020**, de las actividades no esenciales

Por su parte en el Estado el día 23 de marzo de 2020, se publicó en el Periódico Oficial el Acuerdo por el cual se dictan las medidas de seguridad sanitaria de inmediata ejecución y las requeridas para la prevención y el control de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en el Estado de Quintana Roo, emitido por la Secretaría de Salud y Directora General de los Servicios Estatales de Salud.

A fin de aplicar medidas de seguridad sanitaria encaminadas a reducir las actividades que involucran la innecesaria movilización de personas, limitando la circulación diaria de vehículos motorizados en el territorio del Estado de Quintana Roo y con ello evitar que se causen o continúen causando riesgos o daños a la salud pública, el 15 de abril de 2020 se publicó en el Periódico Oficial del Estado un nuevo acuerdo por el cual se dictan medidas de seguridad sanitaria de inmediata ejecución para atender la emergencia sanitaria y combatir la enfermedad grave de atención prioritaria generada por el virus SARS-COV2 (COVID-19), en el Estado de Quintana Roo.

**El 14 de mayo de este año la Secretaría de Salud del Gobierno de México, emite el Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias.**

**La reapertura de actividades se precisa se realizará de una manera gradual, ordenada y cauta, considerando las siguientes etapas:**

**Etapa 1.-** Inicia el 18 de mayo del 2020, con la reapertura de las actividades en los municipios en que no se hubieran presentado casos de COVID-19 y que, además, no tengan vecindad con municipios con casos de COVID-19;

**Etapa 2.-** Abarca del 18 al 31 de mayo del 2020, y consiste en llevar a cabo acciones de aplicación general tendientes a la preparación para la reapertura de las actividades en general, como son: la elaboración de protocolos sanitarios para el reinicio seguro de actividades, capacitación de personal para seguridad en el ambiente laboral, readecuación de espacios y procesos productivos, así como la implementación de filtros de ingreso, sanitización e higiene del espacio laboral, entre otras que determine la Secretaría de Salud, conforme al Artículo Cuarto, segundo párrafo, del presente Acuerdo.

**Etapa 3.-** Inicia el 1 de junio del 2020, conforme al sistema de semáforo por regiones para la reapertura de actividades sociales, educativas y económicas.

**Asimismo, se establece un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como establecer acciones extraordinarias.**

De igual manera, el Gobierno Federal faculta a las entidades federativas a que de acuerdo a su riesgo epidemiológico y siempre alineados al semáforo federal, observen un semáforo estatal. Con base en lo anterior, el Estado de Quintana Roo estableció su semáforo estatal al que deberemos de estar atentos para seguir sus indicaciones.

Atendiendo a lo anterior, resulta necesario poner a disposición de los centros de trabajo ubicados en el territorio del Estado los presentes lineamientos como un documento de orientación para el establecimiento de medidas preventivas mínimas que deberán adoptar para la reactivación segura de sus actividades en la **“nueva normalidad”**, lineamientos a los cuales deberán alinearse los protocolos de higiene que se encuentran obligados a elaborar los centros laborales, esto con total independencia de las disposiciones que emitan las autoridades federales competentes.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS MÍNIMAS DE HIGIENE QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN LOS CENTROS LABORALES.**

### **➤ ÁREAS DE ENTRADA Y SALIDA AL CENTRO LABORAL.**

**Se deberán establecer filtros sanitarios de acceso y salida de acuerdo con lo establecido en el “Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados”, en el que se incluya la**



QUINTANA ROO  
GOBIERNO DEL ESTADO

**práctica de un cuestionario de tamizaje se realizará la toma de temperatura corporal al ingreso y egreso, para ello se deberá considerar:**

- Tapetes satinizantes o alternativas similares en los accesos.
- Dispensadores de alcohol al 70% o gel antibacterial base alcohol al 70% para la desinfección de manos y se deberá verificar el uso apropiado del cubrebocas.
- Termómetros con sensor de distancia para la medición de la temperatura corporal.
- Establecer entradas y salidas exclusivas del personal, en caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.
- Aplicación de cuestionario de tamizaje. \*
- Designar un área de estancia y aislamiento, para las personas trabajadoras que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, dotarlas de un cubrebocas y remitirlas al domicilio particular y/o servicios médicos.

\*Se anexa cuestionario

**➤ ÁREAS COMUNES (COMEDORES, VESTIDORES, CASILLEROS, CAFETERÍAS, SALAS DE REUNIONES, SALAS DE ESPERA O RECEPCIÓN, SANITARIOS, ETC.), ASI COMO EN LAS AREA DE OFICINA O ADMINISTRATIVAS.**

**Se deberá cuidar y supervisar la sana distancia, higiene respiratoria, limpieza y desinfección de las áreas, mesas, sillas y objetos de uso común y la implementación de horarios escalonados en las áreas comunes que eviten la aglomeración, para ello será necesario que el centro de trabajo cuente con:**



## **EN ÁREAS COMUNES**

- Lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechables.
- Para el caso de vestidores o casilleros estos deberán contar con señalizaciones o marcas en el piso indicando el lugar que podrá ocupar el trabajador, respetando la distancia mínima de 1.5 metros entre persona.
- Para el caso de comedores o cafeterías en el centro laboral la distancia entre mesas y sillas deberá asegurar la distancia mínima entre trabajadores de 1.5 metros.
- Establecer horarios alternados de comidas y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas
- Señalización en piso, sillas o sillones de los espacios que podrán ocupar los trabajadores en las salas de reuniones o áreas de espera, cuidando la distancia de 1.5 entre personas.
- De ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal, además de aquellas áreas de trabajo con gran afluencia de personal.
- En el uso de las escaleras se mantendrá la sana distancia, evitando tocar superficies como barandales para el tránsito dentro del centro laboral; en caso de que por temas de salud o distancia exista la necesidad de hacer uso del elevador, deberá vigilarse el que no existan más de dos personas por metro cuadrado al interior de éste o el uso obligatorio de cubrebocas; la espera para abordar, deberá realizarse en forma de fila (1.5 metros de distancia entre personas) e higiene de manos inmediatamente después de tocar los botones del elevador (lavado de manos o higiene con solución con base de alcohol al 70%).

## **EN SANITARIOS**

- Se deberán contar con lavabos en condiciones adecuadas de operación (funcionales y tener agua y jabón)
- Dispensadores de toallas de papel desechables y papel higiénico.
- Se deberá favorecer la ventilación natural.

## **EN LAS AREAS DE OFICINAS O ADMINISTRATIVAS**

- Señalización o marcas en el piso indicando los lugares de trabajo respetando siempre la distancia mínima entre cada puesto de trabajo de al menos 1.5 metros.



- Cuando sea posible favorecer la ventilación natural.

Aunado a lo anterior deberán implementarse:

### **Pláticas periódicas en temas de:**

- Prevención a la exposición y el contagio por el virus COVID-19 (formas de presentación, cómo evitar su propagación, síntomas y signos, etc.)
- hábitos saludables, estilo de vida, familia, apoyo para el control de enfermedades crónico-degenerativas para evitar complicaciones por COVID-19, higiene de manos, higiene respiratoria, higiene del vestido, sana distancia, no saludar de beso, abrazo o de mano, etc.
- Fomentar la higiene respiratoria que permite evitar salpicaduras al estornudar, toser y limpiarse la nariz, con lo que se controla la fuente primaria del contagio.
- Se deberá capacitar a las personas trabajadoras sobre las medidas que se implementarán en el centro de trabajo como parte de la estrategia de Nueva Normalidad y se implementará un programa de capacitación para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19, pudiéndose hacer uso de material oficial existente en internet.

### **Medidas Generales**

- Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano.
- Mantener una distancia mínima de 1.5 metros en todo momento (entrada al centro laboral, reuniones, almuerzo, etc.)
- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca) sin lavarse las manos.
- Todo el personal debe lavarse las manos al entrar y al salir de la empresa, y antes y después de ingerir alimentos.
- No compartir alimentos, bebidas con compañeros, elementos de protección o uso personal
- Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón (mínimo dos veces al día).
- Ubicar afiches sobre el lavado correcto de manos en diferentes sitios del proyecto (frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto).

Revisar el funcionamiento de sistemas de extracción, en caso de contar con los mismos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro para su correcto funcionamiento.

- Señalizar en áreas comunes como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- Establecer una política de control de visitas, proveedores y contratistas, con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas al centro de trabajo.

**El uso de guantes desechables será mandatorio en función de la naturaleza de las tareas a realizar.**

Por ejemplo: los trabajadores responsables de manipular alimentos y bebidas, en tareas de limpieza en general, conductores de vehículos, vigilantes en control de accesos, etc.

**TRANSPORTE PROVISTO POR LA EMPRESA**

**Si el transporte de los trabajadores es provisto por el centro laboral, se deben aplicar las siguientes medidas:**

- Limpieza diaria de las unidades de transporte.
- El conductor debe usar guantes, lavar sus manos durante la jornada laboral, y antes y después del uso de guantes.
- Colocar dispensadores de gel alcoholado en la puerta y en otro punto intermedio del vehículo.
- Colocar afiches en diferentes puntos del vehículo.
- Colocar recipientes para el desecho de pañuelos desechables. Estos desechos deberán ser manejados por parte de los encargados de la unidad de transporte como desechos peligrosos.

- En la medida de lo posible, mantener las ventanas abiertas para que haya suficiente ventilación, permitiendo la entrada de luz solar al interior del vehículo.

Transportar exclusivamente pasajeros sentados manteniendo un espacio separado entre ellos y en la medida de lo posible incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal con el fin de reducir el hacinamiento y la posibilidad de contagios.

### **LIMPIEZA DE LAS ÁREAS DE TRABAJO**

**Se deberá realizar la limpieza y desinfección que incluya lavar con agua y jabón y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS.CoV2, por lo menos dos veces al día las siguientes áreas:**

- Superficies y objetos de trabajo tales como mesas, escritorios, teléfonos, teclados, vasos, etc. con limpiadores, desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables.
- El comedor y demás áreas de ingesta de alimentos o cafetería (mesas, sillas, etc.)
- Vehículos: superficies de contacto previo a su uso (puerta, timón, tablero, freno de mano, etc.).

## **INSUMOS CON LOS QUE DEBERÁ CONTAR EL CENTRO LABORAL EN SUFICIENTE CANTIDAD:**

- Jabón líquido, dispensadores a base alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70% a libre disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo.
- Estaciones para el lavado de manos en varios puntos (a la entrada, comedor, oficinas temporales, planta de operaciones, etc.).  
Papel higiénico, toallas y pañuelos desechables.
- Cubrebocas, guantes desechables y/o caretas.
- Recipientes cerrados o bolsas para el desecho de toallas y pañuelos, identificados y ubicados en varios puntos de la empresa.

### **USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.**

Este será utilizado para minimizar el riesgo de contagio de COVID-19 en las personas trabajadoras en el desempeño de sus actividades, para ello los empleadores deberán distribuir al personal con funciones de atención al público al menos el siguiente equipo:

- Cubre bocas de preferencia que sea lavable a fin de ser empáticos con el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo).
- Protector facial o goggles o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos (el protector facial u ocular puede omitirse si se cuenta con barreras físicas y se mantiene la distancia de 1.5 m entre trabajador y cliente).
- En los puestos de trabajo donde haya exposición a agentes químicos contaminantes, deberá utilizarse el equipo de protección personal convencional que señalen las Normas Oficiales Mexicana vigentes y aplicables en la materia. En los tiempos que el personal no tenga la exposición se deberá utilizar cubre bocas y lentes de seguridad o protector facial (se puede omitir el uso de protector facial y lentes de seguridad si existen barreras físicas entre personas trabajadoras).

Por otra parte el empleador deberá designar una persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19, llevar un registro y seguimiento del personal en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio, asimismo se recomienda se elabore un registro de los trabajadores/as que padezcan enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, problemas coronarios, asma, alergias, cáncer, etc.

El registro debe comprender como mínimo la siguiente información:

Personas en situación de riesgo de salud

- Exposición a riesgos (ejemplo viajes, personas contagiadas en la familia)
- Síntomas compatibles con incubación o desarrollo del virus.

**Por último, al regresar del sitio de trabajo a casa, se deberá concientizar al personal para que realice las siguientes medidas:**

- Lavarse las manos en cuanto llegue a casa.
- No tocar ninguna superficie al ingresar a la casa.
- Cambiar los zapatos y la ropa exterior que haya utilizado, colocándola en una bolsa para lavarla. Se deberá lavar la ropa que se haya utilizado en el sitio de trabajo y de la misma manera, se debe proceder si ha permanecido fuera de la casa.
- Colocar las bolsas, llaves u otros elementos que haya portado en una caja o recipiente en la entrada de la casa y para limpiarlos o desinfectarlos según corresponda.
- Use guantes para desinfectar el teléfono celular, anteojos (lentes), reloj y demás efectos personales con toallas limpiadoras, desinfectantes, alcohol o agua y jabón según corresponda.
- Tome una ducha o lave las partes del cuerpo que hayan estado expuestas durante la permanencia fuera de la casa.



- Recordar al trabajador sobre la importancia de practicar las medidas generales de higiene personal y distanciamiento social para evitar llevar cualquier contaminación a su casa.

### **CONSIDERACIONES GENERALES**

Es importante precisar que el Centro Laboral en estricto cumplimiento a la Norma Oficial Mexicana "*NOM-030-STPS-2009, servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo*", debe contar con un diagnóstico integral o por área de trabajo de las condiciones de seguridad y salud del centro laboral, así como con un programa, elaborado con base en dicho diagnóstico.

Los centros de trabajo que cuenten con menos de cien trabajadores elaborarán una relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo, de acuerdo con las actividades que desarrollen. El diagnóstico y la relación de acciones preventivas y correctivas deberá actualizarse al menos una vez al año, asimismo se deberá contar con los reportes de seguimiento de los avances en la instauración del programa de seguridad y salud en el trabajo o de la relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo, según aplique.

Para mayor abundamiento se proporciona la liga en la que puede ser consultada la Norma de referencia

<http://asinom.stps.gob.mx:8145/upload/nom/030.pdf>

## PROCEDIMIENTO ANTE UN CASO DE CONTAGIO

### 1. Cualquier trabajador/a que presente un resfriado, aunque sea leve o fiebre por encima de 37.5 °C, debe:

- Avisar a su superior jerárquico que no está en condiciones de trabajar.
- Permanecer en casa por lo menos 14 días. Una vez en casa, la persona con síntomas deberá seguir los protocolos establecidos por las autoridades.
- Mantener un control de la temperatura mínimo dos veces al día.
- Avisar si alguna persona de su núcleo familiar o donde vive, presenta esos síntomas e informar a su superior/a si han tomado medicamentos como paracetamol/acetaminofén, o ibuprofeno o aspirina que puedan enmascarar los síntomas.

2. En caso de identificar a alguna persona con síntomas o que haya sido enviada a su casa porque haya reportado los síntomas o algún familiar cercano o con quien viva, deberá notificar mediante un





reporte de incidente por enfermedad al encargado de Seguridad y Salud y al Superior Jerárquico.

### **MANEJO DEL ESTRÉS**

Cuando se detecte una sensación de angustia, tristeza, confusión o ansiedad ante la magnitud de la epidemia que ha causado el Coronavirus, recomiende y comparta con el personal algunos de los siguientes consejos que pueden resultar de utilidad:

- 1. Mantenerse bien informado de la situación de riesgo de la obra y reconozca su nivel de seguridad en la misma. Si tiene alguna duda, consulte con su supervisor/a.**
- 2. Mantener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo tanto como sea posible, incluyendo:**
  - Mantener una dieta adecuada, dormir y reposar tiempo suficiente.
  - Realizar diariamente algún tipo de ejercicio o actividades de recreación con su familia.
  - Evitar el consumo de tabaco, alcohol o tranquilizantes.
  - Evitar escuchar o leer noticias que generan más angustia.
- 3. Recurrir a las personas que le ayudaron en situaciones similares y que siempre estarán a su disposición.**
- 4. En caso de experimentar agobio y necesidad de ayuda:**



QUINTANA ROO  
GOBIERNO DEL ESTADO

- Buscar sin demora un familiar o amigo de confianza que escuche sus preocupaciones.
- Comunicarse con un profesional de salud o con el servicio de apoyo al empleado de la empresa.

### **Anexo PROCESO DE TAMIZAJE AL INGRESAR A LA EMPRESA**

Al llegar al centro laboral una persona asignada por el punto de control hará las siguientes preguntas al personal:

1. ¿Ha tenido fiebre, congestión, ahogo o tos en las 2 últimas semanas?
2. ¿En su casa hay alguien que tenga estos síntomas o esté enfermo con COVID-19 (Coronavirus)?
3. ¿En su barrio o comunidad hay personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19 (Coronavirus)?
4. ¿Ha estado en el extranjero o en contacto con personas procedentes de países, regiones o ciudades con COVID-19 (Coronavirus)?

# **MATERIALES**



# **SUGERIDOS PARA COMUNICACIÓN VISUAL**

# LIMPIA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Este proceso debe durar de 40 a 60 segundos



Mójese las manos con agua.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo y viceversa



Frótese la punta de los dedos contra la otra mano haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar el grifo



Sus manos están limpias

# BUSCA SALUDOS ALTERNATIVOS

EVITA LOS  
SALUDOS  
CON LAS  
MANOS,  
ABRAZOS  
Y CONTACTO  
DIRECTO.  
TAMPOCO  
TOQUES TU  
CARA



# HIGIENE RESPIRATORIA



**CÚBRETE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, O CON UN PAÑUELO DESECHABLE, LUEGO TÍRALO A LA BASURA Y LÍMPIATE LAS MANOS.**

# DISTANCIA ENTRE LOS TRABAJADORES



# ¿COMO PUEDO PROTEGER A LA FAMILIA?



Evita contacto estrecho sin protección, no te toques la cara y lávate constantemente las manos. Además asegúrate de seguir las instrucciones de las autoridades locales sobre restricciones de movimiento.



Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.



Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.



# ORDEN DE ASEO EN EL TRABAJO

**LIMPIAR LAS SIGUIENTES ZONAS Y  
OBJETOS POR LO MENOS  
DOS VECES AL DÍA**



**Escritorios**



**Vasos**



**Sillas**



**PUEDES USAR DESINFECTANTES,  
ALCOHOL Y/O TOALLAS DESECHABLES  
PARA HACERLO**