

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa:

- Industria automotriz
- Transporte
- Restaurantes, alimentos y bebidas
- Supermercados y farmacias
- Construcción
- Turismo y hotelería
- Minería

### Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo, romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, garantizando la continuidad de la actividad en sus centros laborales, aun cuando se presenten nuevos casos.

Para conocer un poco más sobre estas estrategias, da clic en el tipo de empresa de tu interés.



Puedes consultar las siguientes listas de comprobación de acuerdo con el tamaño de tu empresa:

Micro y pequeña



Mediana



Grande



También puedes consultar el siguiente enlace para acceder a las fichas técnicas de retorno laboral.

[http://bienestarsocial.mx/coronavirus/ftr\\_laboral.html](http://bienestarsocial.mx/coronavirus/ftr_laboral.html)

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19



### Supermercados y farmacias

Hola, me llamo Samantha, soy reportera y quiero compartirte la entrevista que le hice a Araceli, sobre las medidas sanitarias que han implementado en los centros de trabajo y las acciones que han puesto en práctica los empleadores para cuidar de su salud.

Araceli, trabaja en la mañana en un supermercado y por la tarde en una farmacia.

Veamos qué nos platica...



Hola Araceli, buenas tardes, tal como lo platicamos, esta entrevista tiene la finalidad de saber qué ha hecho tu jefe ante la contingencia sanitaria que estamos viviendo para cuidar la salud de sus empleados.

Mis jefes, en los dos trabajos, implementaron medidas de cuidado personal muy similares y elaboraron un cartel que pusieron en varias zonas visibles para todos los trabajadores.

Ver cartel 

SANA DISTANCIA



## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### Medidas de cuidado de los trabajadores

Practica el distanciamiento físico trabajando a más 1.5 metros de distancia de otros trabajadores y clientes.

Sigue las recomendaciones de estornudos y tos de etiqueta, y evita tocarte la cara.

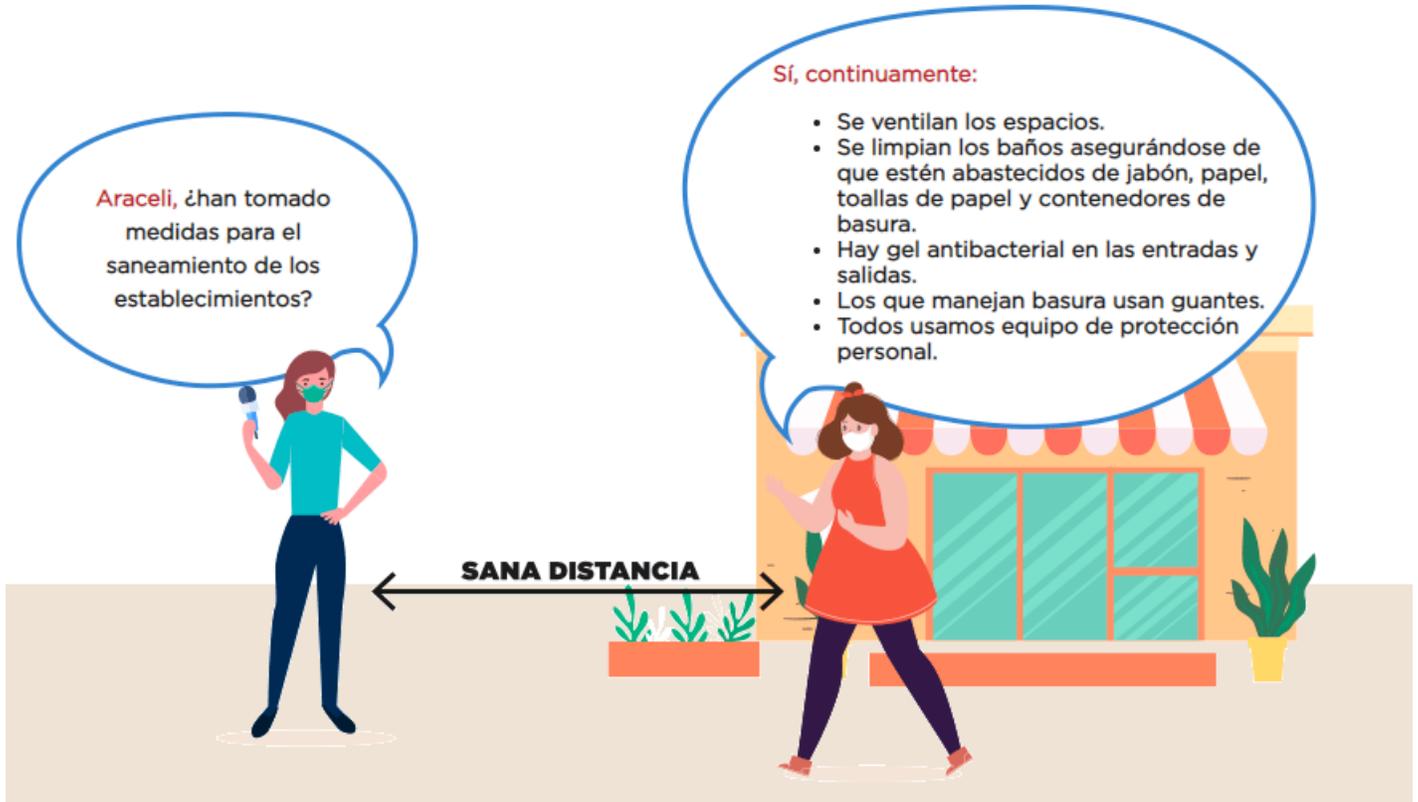
Lávate las manos al inicio de tu turno de trabajo, antes de comer o beber, después de tocar artículos que compartes con otras personas, después de ir al baño, de manipular efectivo o tarjetas de crédito y débito y después de tocar artículos para realizar transacciones (si hubo contacto), y antes de irte a casa. Al lavar tus manos, debes quitarte todo tipo de joyería.

No compartas dispositivos de comunicación o equipo de protección personal, salvo que puedan lavarse después de utilizarse.

No fumes o no compartas cigarros regulares o cigarros electrónicos (de vapor).

Mantente atento a los primeros síntomas y signos de una infección respiratoria aguda.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19



## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

Araceli, te agradezco mucho la entrevista y me da mucho gusto que se estén llevando a cabo acciones tan precisas en tus centros de trabajo.

Gracias a ti, ha sido un gusto poder compartir esta información.

**SANA DISTANCIA**



# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## Introducción

Debido a las repercusiones en el Trabajo que por la COVID-19 se han presentado, es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo, romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, garantizando la continuidad de la actividad en sus centros laborales, aun cuando se presenten nuevos casos. Bajo esta premisa, el Instituto Mexicano del Seguro Social emite las siguientes



**“Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo por COVID-19”.**

- Etapa 1.** Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales.
- Etapa 2.** Retorno Gradual y Escalonado.

## ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo 

b. Elaborar un Diagnóstico Situacional 

c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo 

### Establecer un comité para el retorno al trabajo

A fin de tener una visión global de los problemas que enfrenta la empresa, es importante establecer un comité de vigilancia, es decir, el “Comité de Seguridad y Salud frente al COVID-19”:

Es importante que participes junto con tus compañeros con un representante ya que el comité se compone por una parte:

- Patronal
- Sindicato
- De trabajadores

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo 

b. Elaborar un Diagnóstico Situacional 

c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo 

### Elaborar un Diagnóstico Situacional (Instalaciones, trabajadores)

El Diagnóstico Situacional permitirá conocer la situación actual del centro de trabajo para desarrollar un plan de acción. Para lo anterior se sugiere que el comité donde participa tu representante lleve a cabo las siguientes acciones:

Identificar los servicios esenciales del centro de trabajo

Identificar los puestos de trabajo y actividades

Identificar el personal disponible

## ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo 

b. Elaborar un Diagnóstico Situacional 

c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo 

### Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo

Se podrán integrar en el plan de trabajo las recomendaciones en materia de salud e higiene industrial que se proporcionan en este curso. Se sugiere que la reincorporación se realice de acuerdo con el grado de riesgo de los trabajadores o de las empresas para aplicar las medidas de distanciamiento adecuado.

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



## 1. Ingeniería:

Son los cambios dentro del lugar de trabajo para disminuir los Riesgos por COVID-19 por ejemplo:

Uso de Barreras Físicas.

Sistemas de extracción / ventilación.

Señalización de áreas de trabajo.

Sensores de distancia.

Separar la entrada de la salida.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



## 2. Administración

Son los que modifican la forma de cómo trabajarán los empleados.

Las recomendaciones están orientadas a fin de garantizar el distanciamiento social de al menos 1.5 metros entre trabajadores.



# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



### 3. Protección personal:

Se refiere al equipo para minimizar el riesgo de infección en los trabajadores en el desempeño de sus actividades.

Con cumplimiento a la normatividad laboral aplicable en materia de EPP.

Si tienes contacto con público, considera solicitar lo siguiente:

- Cubrebocas
- Protector facial o goggles.

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



### 4. Sanitización y desinfección

Es el proceso que consiste en limpiar/eliminar algunos microorganismos que ocasionan enfermedades:

#### Sistemas de sanitización

Debes estar consciente en la importancia del uso de tapetes sanitizantes u otras alternativas similares en los accesos al centro de trabajo.

Dar continuidad y/o seguimiento a los protocolos de limpieza y desinfección diaria



#### Dispensadores de alcohol gel

Seguir las instrucciones sobre el uso de los dispensadores de alcohol gel al 70% en los accesos principales al centro de trabajo, procesos productivos, comedores, cafeterías, etc.

#### Toallas desechables

Se sugiere utilizarlas para secarse las manos y evitar hacer mal uso de estos.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

En la estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección  
personal



Sanitización  
y desinfección



Capacitación



### 5. Capacitación

Es un aspecto muy importante, mediante el cual puedes adquirir conocimiento, actitud o habilidades, en materia de contención de la COVID-19.



## Código de Ética para la no discriminación laboral

El Código de Ética nos dirá el comportamiento a seguir en la empresa, en la relación con compañeros de trabajo y con clientes. Este código debe:

Mantener la  
confidencialidad de la  
información de los  
trabajadores sobre su  
estado de salud.



Proteger al personal contra  
la discriminación y el  
estigma social.



Promover la confianza para  
reportar síntomas de  
sospecha por COVID-19.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo



Caso sospechoso



Caso confirmado



#### ¿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 goggles).

Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/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.

### Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo



Caso sospechoso



Caso confirmado



#### Caso Sospechoso

Si en los últimos 7 días presentas al menos dos de los siguientes signos y síntomas:



Fiebre



Tos seca



Dolor de cabeza

Acompañados de uno de los siguientes signos o síntomas:

- Dificultad para respirar (caso grave)
- Artralgias
- Mialgias
- Odinofagia/ardor faríngeo
- Rinorrea
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo 

Caso sospechoso 

Caso confirmado 

### Caso Confirmado

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.



<https://www.gob.mx/salud/documentos/aviso-epidemiologico-casos-de-infeccion-respiratoria-asociados-a-nuevo-coronavirus-2019-ncov> 

Las definiciones operacionales están sujetas a cambio y serán actualizadas de acuerdo con la disponibilidad de información adicional, únicamente por el CONAVE.

### Síntomas similares

Si tienes síntomas similares a la COVID-19 debes utilizar un cubrebocas. .

### Durante la jornada laboral

### En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad

### “Contacto en el Trabajo”

La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en qué momento regresarás a trabajar.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### ¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Síntomas similares	
<u>Durante la jornada laboral</u>	
En caso de que cuentes con síntomas similares a los de COVID-19 durante la jornada de trabajo debes reportarlo y separarte de tu área de trabajo a donde se te indique, para acudir a atención médica.	
En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad	
“Contacto en el Trabajo”	

La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en qué momento regresarás a trabajar.

### ¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Síntomas similares	
Durante la jornada laboral	
<u>En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad</u>	
En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad (convivencia en el mismo domicilio) con un caso sospechoso o confirmado, es conveniente que des aviso a la empresa para que te asesore en el cuidado de tu salud y la parte administrativa de tu trabajo.	
“Contacto en el Trabajo”	

La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en qué momento regresarás a trabajar.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### ¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Síntomas similares	
Durante la jornada laboral	
En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad	
<u>"Contacto en el Trabajo"</u>	

En caso de que cumplas con la definición de "Contacto en el Trabajo" puedes solicitar información en el servicio de Salud en el Trabajo de tu Unidad de Medicina Familiar que te corresponde para que se investigue una probable enfermedad de trabajo. No acudas a tu clínica cuando estés enfermo para evitar contagiar a las personas con las que estés en contacto, puedes ir una vez que el médico te diga que estas recuperado o puedes pedir un apoyo a un familiar que no esté en convivencia cercana contigo.

La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en qué momento regresarás a trabajar.

### Recomendaciones

Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud

Salud Mental

#### Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud

- Debes estar pendiente diariamente ante cualquier signo de fiebre o algún otro signo similar a la COVID-19, y notificar a tu supervisor, acudir con tu médico, y permanecer en tu hogar si estás enfermo.
- Debes aplicar las medidas de etiqueta respiratoria y de higiene que se deben seguir en la empresa.
- Si tienes un riesgo alto de sufrir complicaciones por la COVID-19 (embarazo, diagnóstico de enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedades que comprometan el sistema inmunológico y otros problemas de salud crónicos), es recomendable que lo informes a tu supervisor o directamente con el servicio médico de la empresa.

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## Recomendaciones

Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud



Salud Mental



Por la contingencia por COVID-19 se pueden presentar factores de riesgo psicosociales en el trabajo, lo cual puede generar Trastornos Mentales y del Comportamiento.

Tu centro de trabajo debe contar con lineamientos para tu atención en caso de problemas de salud mental para derivarte al servicio médico o psicológico de la empresa o a los servicios médicos de tu centro de seguridad social.

## Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa



Vehículo



Limpiar y desinfectar las superficies y objetos del interior del auto, poniendo especial atención en el volante, manijas y palanca de velocidades. La limpieza se puede hacer con un paño con jabón y otro húmedo, la desinfección puede llevarse a cabo utilizando un paño con solución de hipoclorito de sodio comercial (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).



Transporte público



Higiene



## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa

	Vehículo	
	<u>Transporte público</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al ingresar o subir a cualquier transporte público utilizar cubrebocas. Se deberá colocar asegurando su correcto ajuste al contorno de la cara.</li> <li>• Procurar sana distancia con el resto de los pasajeros.</li> <li>• Tratar de no tocar nada que no sea necesario.</li> <li>• No tocar la cara en todo momento hasta que se haya realizado higiene de manos.</li> <li>• Si se mueve el cubrebocas y hay necesidad de ajustarlo, antes de hacerlo primero desinfectar las manos con alcohol gel (alcohol al 70%). Una vez hecho el ajuste, volver a desinfectar las manos.</li> </ul>		
	Higiene	

### Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa

	Vehículo	
	Transporte público	
	<u>Higiene</u>	
<p>Si estuviste en contacto con varias personas o en lugares donde no se pudo cuidar la sana distancia, se sugiere tomar un baño una vez que se ingrese al hogar y antes de tener contacto con algún miembro de la familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De no realizar el baño, se sugiere cambio de ropa de calle por una limpia, previo lavado de manos y/o desinfección con alcohol gel al 70%.</li> <li>• La ropa utilizada dejarla con la ropa sucia.</li> <li>• Limpiar los objetos que pueden estar contaminados como la bolsa, llaves, portafolios, etc.</li> </ul>		

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## Durante la estancia en el trabajo

Acciones  
Individuales 

Reuniones  
de trabajo 

Capacitación  
especial 

Plan de Supervisión  
y evaluación 

### Acciones individuales



Etiqueta respiratoria



Higiene de manos



Equipo de Protección  
Personal



Evitar tocar objetos  
que puedan estar  
contaminados

## Durante la estancia en el trabajo

Acciones  
individuales 

Reuniones  
de trabajo 

Capacitación  
especial 

Plan de Supervisión  
y evaluación 

### Reuniones de trabajo

- Minimizar el contacto mediante el uso de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.
- Asiste al mínimo de reuniones o eventos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos que requieran ser usados con frecuencia.
- Proporciona tu número de teléfono móvil y correo electrónico para recibir información en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.
- Haz uso del alcohol gel al 70% para limpieza de manos antes de entrar a la sala de juntas.

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

Acciones individuales 

Reuniones de trabajo 

Capacitación especial 

Plan de Supervisión y evaluación 

## Capacitación especial

Ya existe material preparado por el IMSS y otras dependencias para fomentar una capacitación en los trabajadores sobre los siguientes temas:



Cursos en línea IMSS (CLIMSS):

<https://climss.imss.gob.mx/> 

### Cursos para el público en general:

- Todo sobre la prevención del COVID-19
- Plan de acción para el hogar ante COVID-19
- Cuidado de personas adultas mayores ante el COVID-19

### Cursos para personal de salud:

- Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)
- Manejo en UCI de pacientes con COVID-19

## Durante la estancia en el trabajo

Acciones individuales 

Reuniones de trabajo 

Capacitación especial 

Plan de Supervisión y evaluación 

### Plan de Supervisión y evaluación

No consideres a la supervisión como un medio punitivo de la empresa, ya que tiene como meta:

- Buscar mejoras al Plan de trabajo frente a COVID-19 para mantener la operabilidad de la empresa.
- Desarrollar el uso óptimo de los recursos destinados para limitar la transmisión de COVID-19.
- Buscar la capacitación oportuna destinada a los trabajadores.
- Monitorear el impacto de las acciones emprendidas en el Plan de trabajo frente a la transmisión de COVID-19.
- Contribuir en la mejora de las condiciones laborales de los trabajadores.

## RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

### ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1

Deberás estar al pendiente de las indicaciones que se proporcionen en tu centro de trabajo.

### ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio

Al ingresar a tu centro laboral, no evites los filtros de entrada, y sigue las recomendaciones para evitar el contagio en las áreas comunes y de trabajo.

Diariamente:

- Sigue las recomendaciones individuales de etiqueta respiratoria, higiene de manos, uso del equipo de protección personal y vestimenta.
- No obstaculices las labores de limpieza y desinfección por el personal responsable en la empresa, de las instalaciones, mobiliario y herramientas de trabajo.
- Favorece que se cumpla con las disposiciones para la sana distancia en juntas y reuniones, horarios escalonados, actividades de Home office así como el uso y control del EPP.

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

**Promoción y vigilancia de la salud física y mental** 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

### Promoción y vigilancia de la salud física y mental

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1.

Colabora y participa en cumplimiento de los protocolos establecidos en la empresa de acuerdo con lo determinado por la Secretaría de Salud, con apego al código de ética de la empresa.

En caso de que exista servicio médico en la empresa:

Acude periódicamente (la temporalidad puede variar de acuerdo al estado de salud) sobre todo si tienes padecimientos crónico degenerativos, embarazo, lactancia, y si no tienes hábitos saludables en ejercicio, alimentación, recreación y sueño.

En caso de que NO exista servicio médico en la empresa:

Solicita acudir a atención médica en el IMSS en el lugar y temporalidad que requiera de acuerdo con el nivel de atención.

Estas acciones se deberán llevar con apego al código de ética de la empresa.

## ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

**Evaluación y modificaciones al plan de acción** 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

### Evaluación y modificaciones al plan de acción

Participa informando en la identificación de áreas de oportunidad.

# RECOMENDACIÓN PARA EL RETORNO SEGURO AL TRABAJO POR COVID-19

## ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo

Informa sobre las incapacidades temporales para el trabajo que hayas tenido.