

PLAN PARA EL REGRESO SEGURO A NUESTRAS ACTIVIDADES ANTE LA EPIDEMIA CAUSADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19)



Objeto y Ámbito de Aplicación



El **Objeto** del presente documento es establecer las medidas preventivas de actuación frente a la exposición al **coronavirus SARS-CoV-2**, de acuerdo con las informaciones y recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias mexicanas, así como la OMS, para garantizar la seguridad y salud de los empleados de ILP Global, Bitar Abogados y sus clientes.



Este documento se aplica a todos los Socios, Asociados, abogados, pasantes, personal administrativo y personal de limpieza de ILP Global, Bitar Abogados, así como a sus clientes.

Declaratoria de Emergencia Sanitaria

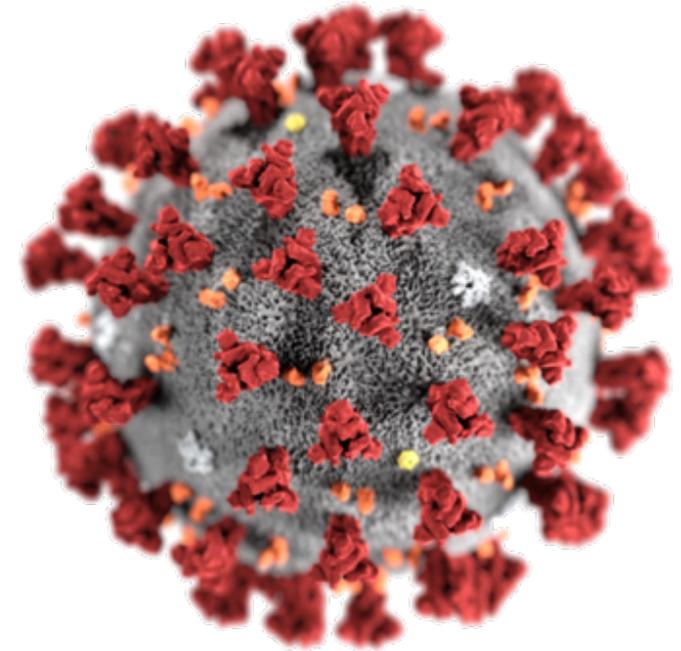
Con fecha 30 de marzo del año 2020, fue publicado en el Diario Oficial de la Federación, un Acuerdo por el que se declara emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-COV2 (Covid 19) y posteriormente el día 31 de marzo del presente año se implementó como una de las medidas para llevar a cabo la mitigación y propagación del virus, **la suspensión inmediata de las actividades no esenciales y que involucren la concentración de personas en todos los sectores sociales, educativos y económicos.**

¿ QUE ES EL VIRUS (COVID-19)?

El denominado **COVID-19** es una enfermedad causada por un nuevo coronavirus que no había sido detectado en seres humanos anteriormente. En la mayoría de los casos, el COVID-19 produce síntomas leves como tos seca, cansancio y fiebre, aunque la fiebre puede no ser un síntoma en algunas personas mayores, además de otros síntomas como: dolor, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

Algunas personas infectadas pueden no presentar alguno de los síntomas antes referidos, además de no sentirse mal. La mayoría de la gente se recupera de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial.

Aproximadamente una de cada seis personas enfermas de COVID-19 presenta síntomas graves y tiene dificultades para respirar



¿Cómo se transmite?

El COVID-19 se contagia por vía aérea en contacto con los ojos, la boca y la nariz. Cuando un individuo portador del virus tose, estornuda o exhala, segrega en pequeñas gotas el agente patógeno mencionado.

Dicho agente no permanece suspendido en el aire, pero sí puede vivir por algunos períodos de tiempo fuera del cuerpo huésped, depositado en cualquier tipo de superficies, lo que hace que al tocarlas con nuestras manos y no tener la debida precaución de higienizarlas rápidamente podemos trasladarlo a nuestro sistema respiratorio a través de boca, nariz y ojos. Por eso es muy importante no tocarse la cara antes de lavarse las manos.

Formas de Transmisión.

Vía de transmisión	Mecanismo
Gotas	Diseminación por gotas de más de 5 micras producidas de la persona fuente (ej. hablar, toser) y que se pone en contacto con mucosa nasal, oral o conjuntiva de un hospedero susceptible. Las gotas alcanzan hasta un metro de distancia al hablar y cuatro metros al toser o estornudar.
Vía aérea	Diseminación en aerosoles de menos de 5 micras de diámetro.
Contacto	Contacto directo con gente asintomática o indirecto con superficies contaminadas.

Sabemos que ..

El virus presenta una estructura lipídica (una cubierta grasa que lo envuelve) lo cual lo hace muy **soluble a soluciones jabonosas**, de allí la importancia del **lavado de manos** con agua y jabón como medida de protección individual, ya que **se inactiva** rápidamente y solo secundariamente con alcohol al 70% o en gel, si no se puede o tiene acceso al lavado de manos frecuentemente.

También existen personas que no presentan ningún tipo de síntomas de la enfermedad (**asintomáticos**) pero si diseminan el virus de la forma descrita anteriormente. Este grupo es muy difícil de determinar, por eso hay que tomar todas las medidas pertinentes para evitar el contagio masivo, situación la cual únicamente se puede evitar al mantener una distancia de metro y medio como mínimo entre las persona sin contacto físico alguno.

Acciones individuales mínimas de seguridad para evitar el contagio de COVID-19, dentro y fuera del Despacho.



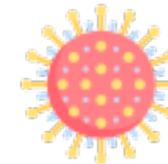
Etiqueta respiratoria



Higiene de manos



Equipo de Protección
Personal



Evitar tocar objetos
que puedan estar
contaminados

A continuación, se describen los procedimientos de actuación de carácter general:

Higiénicos:

- La higiene de manos es la **medida principal de prevención y control de la infección**: El lavado se realizará con la mayor frecuencia posible, con agua y jabón (al menos 40 segundos) o soluciones alcohólicas.
- Cubrirse nariz y boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo en una basura con tapa. Utilizar la cara interna del codo en caso de no disponer de pañuelos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión
- No hay que tomar precauciones especiales con los animales ni con los alimentos.

Regreso a las Actividades Laborales y la denominada Nueva Normalidad.

Con fechas 14 y 29 de mayo de 2020, fueron publicadas en el Diario Oficial de la Federación, los Acuerdos por los cuales se establece una estrategia para llevar a cabo la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, acciones extraordinarias para implementar un protocolo de seguridad sanitaria para mitigar y/o evitar posibles contagios entre el personal que retornará al trabajo y los lineamientos técnico específicos para la reapertura de las Actividades Económicas, **debiéndose garantizar un lugar de trabajo libre de COVID-19 y proporcionar las medidas de seguridad correspondientes para evitar su contagio, además de proporcionar las herramientas de seguridad necesarias para retornar a laborar.**



Los lineamientos técnicos publicados, son de aplicación general para todos los centros de trabajo, y tienen por objetivo establecer las medidas específicas que las actividades económicas deberán implementar en el marco de la estrategia general para la Nueva Normalidad, para lograr un retorno o la continuidad de las actividades laborales seguro, escalonado y responsable. Para la elaboración de este documento se contó con la participación coordinada de la Secretaría de Salud, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, la Secretaría de Economía, así como del Instituto Mexicano del Seguro Social.



Con el fin de que los centros de trabajo puedan identificar las medidas obligatorias para el retorno o la continuidad de sus labores, **se contemplan cuatro dimensiones que deberán considerarse:** el tipo de actividad (esencial o no esencial), el tamaño del centro de trabajo, el nivel de alerta sanitaria de la ubicación del centro de trabajo, así como sus características.

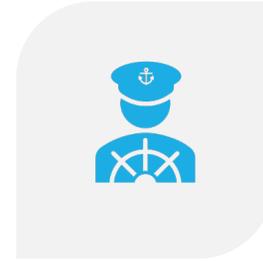


El regreso a las actividades laborales deberá darse en el marco de una nueva cultura de seguridad y salud en el trabajo, necesario para lograr el bienestar de personas empleadoras y personas trabajadoras y el impulso a la economía.

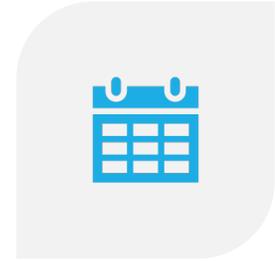
Diagrama Etapas para la Nueva Normalidad



PRIMERA ETAPA. INICIÓ EL DÍA 18 DE MAYO E INCLUYE LOS MUNICIPIOS DE LA ESPERANZA, LOS CUALES NO TIENEN CONTAGIOS REPORTADOS POR SARS-COV-2 NI VECINDAD CON MUNICIPIOS CON CONTAGIOS. EN ESTAS LOCALIDADES SE AUTORIZÓ LA APERTURA DE TODA LA ACTIVIDAD LABORAL, SOCIAL Y EDUCATIVA.



SEGUNDA ETAPA. SE LLEVÓ A CABO ENTRE EL 18 Y EL 31 DE MAYO Y CONSISTIÓ EN UNA PREPARACIÓN PARA LA REAPERTURA, CONSISTENTE EN LA AMPLIACIÓN DE LAS EMPRESAS CONSIDERADAS COMO ESENCIALES INCLUYENDO LA CONSTRUCCIÓN, LA MINERÍA Y LA REFERENTE A LA FABRICACIÓN DE EQUIPO DE TRANSPORTE, Y LA EMISIÓN DE LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS DE SEGURIDAD SANITARIA EN EL ENTORNO LABORAL.



TERCERA ETAPA. EL 1 DE JUNIO DE 2020 INICIA LA ETAPA DE REAPERTURA SOCIOECONÓMICA MEDIANTE UN SISTEMA DE SEMÁFORO DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO SEMANAL POR REGIONES (ESTATAL O MUNICIPAL), QUE DETERMINARÁ EL NIVEL DE ALERTA SANITARIA Y DEFINIRÁ QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES ESTÁN AUTORIZADAS PARA LLEVARSE A CABO EN LOS ÁMBITOS ECONÓMICO, LABORAL, ESCOLAR Y SOCIAL.

Categorización del Centro de Trabajo

Los centros de trabajo deberán considerar cuatro dimensiones con el fin de identificar qué medidas deberán implementar para dar cumplimiento a los presentes lineamientos: el tipo de actividades que desarrolla, el nivel de riesgo epidemiológico en el municipio donde se ubica el centro de trabajo, su tamaño y sus características internas.

La Empresa debe prepararse para recibir a sus empleados y los empleados prepararse para saber que medidas de cuidado deben de tener y evitar ser un contacto en el lugar de trabajo, a través de 5 etapas:



INGENIERIA.- Adecuaciones físicas y acondicionamiento en el lugar de trabajo para cumplir con las medidas de sana distancia entre empleados y contar con el equipo de protección necesario;



ADMINISTRATIVA.- Crear un plan y modificar la forma de trabajo (horarios escalonados, roles de asistencia, políticas de protección, valoración de empleados por edad y padecimientos);



PROTECCIÓN PERSONAL.- Proporcionar a los empleados el equipo de protección personal para el desempeño de sus labores;



CAPACITACIÓN.- Realizar actividades dentro del lugar de trabajo para mejorar el conocimiento del personal respecto de las medidas de seguridad que debe tener dentro y fuera del área laboral;



SANITIZACIÓN Y DESINFECCIÓN.- Llevar a cabo de forma continua la limpieza de las áreas de trabajo para eliminar los microorganismos, mediante las sustancias correspondientes.

Implementación
de las etapas de
INGENIERIA y
ADMINISTRACIÓN
para el personal de
ILP GLOBAL Bitar
Abogados.

Etapa de **INGENIERÍA**:

- ❖ Se realizará una valoración de los espacios y áreas laborales para establecer una separación de 2 metros entre los lugares de cada empleado y procurar siempre la existencia de una sana distancia y/o en su caso el acondicionamiento de barreras;

Etapa de **ADMINISTRACIÓN**:

- ❖ Establecer una zona dentro del despacho en la cual se encontrará a disposición de todos los empleados, equipo de protección personal (cubrebocas, guantes, lentes y/o caretas, tapetes desinfectantes de calzado);
- ❖ Se creará un Comité Técnico de Monitoreo y Vigilancia integrado por tres personas;

- ❖ Se establecerá un rol de asistencia al despacho dividido en tres grupos de personal que se irán rotando;
- ❖ Todo el personal que vaya a realizar sus alimentos en el despacho, deberá procurar traerlos de casa, no comprar comida en la calle y evitar compartirla con otras personas para evitar cualquier riesgo de contagio;
- ❖ Se establecerán dos distintos horarios para alimentos, los cuales junto con los roles de asistencia implementados, evitarán la concentración de personal del despacho;
- ❖ Cualquier empleado que presente síntomas de resfrio, temperatura o dolor de cabeza, deberá informarlo a su jefe inmediato y abstenerse de asistir al despacho;
- ❖ Los empleados que tengan un familiar en casa diagnosticado con COVID-19, deberán de informarlo a su jefe inmediato anterior y abstenerse de asistir al despacho hasta en tanto su familiar haya sido dado de alta y el empleado se haya realizado la prueba correspondiente para descartar que se encuentre contagiado;

- ❖ Se llevará a cabo un estudio y esquema para identificar al personal del despacho que dependiendo sus actividades, edad y condiciones físicas pudieran ser los más vulnerables y procurarles así una mayor protección;
- ❖ Implementación de señalizaciones (marcas en el piso) en áreas comunes como baños, comedor y salas de juntas, paredes y/o mobiliario recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- ❖ Se intercalaran días presenciales en la oficina y otros mediante trabajo en casa para evitar la concentración de personal en el despacho;
- ❖ Se establecerán dos distintos horarios de entrada para el personal del despacho;

- ❖ Se establecerá en recepción letreros y avisos con información en la cual se haga del conocimiento de clientes y personal externo la obligación de lavarse las manos e ingresar al despacho con cubrebocas;
- ❖ Todas las reuniones con clientes deberán realizarse vía videoconferencia y solamente en casos urgentes, se llevaran presencialmente en el despacho, procurando que no se exceda de 4 personas en la sala de juntas;
- ❖ Todo el personal que por razón de los roles implementados no asista al despacho, deberá estar trabajando desde casa en un horario de las 9:00 a las 19:00 y en contacto con su jefe inmediato anterior;
- ❖ Se establecerá un programa de limpieza y mantenimiento permanente del aire acondicionado, incluidos los destinados a los servicios de alimentos(refrigerador), utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus.

- ❖ En caso de pasantes de medio tiempo podrán realizar su trabajo en Tribunales y enviar los acuerdos correspondientes desde su casa, sin necesidad de asistir al despacho, pero deberán estar en contacto diario por medios electrónicos con su jefe inmediato;
- ❖ Queda estrictamente prohibido que el personal de la firma comparta herramientas de trabajo y/u objetos personales, por lo cual el despacho proveera a todos sus empleados con las herramientas de trabajo para el desempeño de sus actividades;
- ❖ Queda estrictamente prohibido que el personal del despacho introduzca artículos personales a su lugar de trabajo, así como cualquier tipo de alimento.
- ❖ Se establecerá una zona de autoservicio dentro de la sala de juntas, con bebidas para que los clientes puedan disponer de ellas evitando así el contacto físico.

Implementación de etapa de PROTECCIÓN PERSONAL.

Etapa de **PROTECCIÓN PERSONAL**.

El Despacho proporcionará equipo que permita minimizar el riesgo de infección en las personas trabajadoras en el desempeño de sus actividades, con el fin de evitar el riesgo de contagio.

- ❖ Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol en gel en diversas ubicaciones del Despacho, a libre disposición de todos los empleados;
- ❖ Se proveerá a todos los empleados para el desempeño de sus labores, material de protección consistente en cubrebocas, caretas, guantes, etc.;
- ❖ Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.
- ❖ Garantizar que los sanitarios cuenten con agua, jabón, gel antibacterial y toallas de papel desechable;
- ❖ Se contará con gel antibacterial en la recepción del despacho, así como tapete desinfectante para el calzado y cubrebocas para ser proporcionados a los clientes;
- ❖ Contar con señalizaciones 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.

Implementación de etapas de CAPACITACIÓN y SANITIZACIÓN.

Etapa de **CAPACITACIÓN**.

- ❖ El Comité Técnico de Monitoreo y Vigilancia llevará a cabo actividades dentro del despacho para mejorar el conocimiento del personal y proyectará cursos con información suficiente y recomendaciones de varios Organismos Internacionales y Dependencias;
- ❖ Monitorear las comunicaciones de salud pública sobre las recomendaciones relacionadas al COVID-19 y asegurarse que los trabajadores tengan acceso a esa información. Verificar con frecuencia la página del CDC en Internet sobre el COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov.
- ❖ Colaborar con los trabajadores para designar medios efectivos de comunicar información importante sobre el COVID-19.

Etapa de **SANITIZACIÓN**.

- ❖ Llevar a cabo la sanitización del Despacho y con ello todas y cada una de las áreas de trabajo del personal previamente a la reincorporación de las actividades y posteriormente una vez al mes, por lo menos dentro de los próximos 6 meses;

VIGILANCIA Y SUPERVISIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIA IMPLEMENTADA EN LA FIRMA.

Designar a una persona o a un comité, para que lleve a cabo la implementación y vigilancia de las medidas sanitarias, quien se encargara de lo siguiente:

- ❖ Verificar la provisión constante de los productos de protección a la salud descritos en el presente documento, como es el gel antibacterial, guantes, cubrebocas etc.;
- ❖ Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades de gobierno y/o del sector salud, por las posibles modificaciones de las acciones a seguir en los centros de trabajo, de acuerdo a las etapas de la nueva normalidad laboral;
- ❖ En caso de nuevos Acuerdos que emitan las autoridades de gobierno y/o del sector salud, realizar una nueva implementación de medidas de protección laboral;
- ❖ Canalizar ante las Instituciones de Salud, reportar y dar seguimiento a cualquier posible contagio de COVID, respecto del personal del despacho;

Recomendación para reuniones presenciales de trabajo



Se deberá minimizar el contacto, cara a cara entre los trabajadores a través del uso extendido de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.



De no ser posible, deberá reducirse la reunión o el evento para que asistan el menor número de personas posible.



Elegir un lugar que permita la sana distancia entre los asistentes.



Seleccionar un lugar que se pueda ventilar y que permita la entrada de luz solar.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos que requieran ser usados.



Avisar a los asistentes que se elaborará una lista de asistencia donde se solicitará número de teléfono móvil y correo electrónico para informarles en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.



Proporcionar a los asistentes alcohol gel al 70% para limpieza de manos antes de entrar a la sala de juntas y dejarlo disponible en el lugar.



Dejar que se ventile la sala de juntas (5-10 minutos mínimo).

Normas de Observación para personal externo y clientes de ILP Global Bitar Abogados.

- ❖ El personal en recepción deberá observar que cualquier persona externa incluyendo clientes del despacho que pretendan ingresar a las oficinas, cuenten con cubrebocas y de no ser así proporcionarle alguno, indicándole donde se encuentra el gel antibacterial y lugar donde se puede lavar las manos, así como desinfectar los zapatos.

Piramide de riesgo ocupacional para COVID-19

En el caso de las actividades que se desempeñan en ILP Global Bitar Abogados, correspondientes a la prestación de servicios profesionales, el riesgo de posible contagio se encuentra contemplado como **Medio** y **Bajo**.



Riesgo MEDIO y BAJO de exposición:

Riesgo medio de exposición

Los trabajos con *riesgo medio de exposición* incluyen aquellos que requieren un contacto frecuente y/o cercano (por ej. menos de 6 pies de distancia) con personas que podrían estar infectadas con el SARS-CoV-2, pero que no son pacientes que se conoce o se sospecha que portan el COVID-19. En áreas con una transmisión comunitaria en progreso, los trabajadores en este grupo de riesgo podrían tener contacto frecuente con viajeros que podrían estar regresando de lugares internacionales donde exista una transmisión generalizada del COVID-19. En áreas donde con una transmisión comunitaria en progreso, los trabajadores en esta categoría podrían estar en contacto con el público en general (por ej. en escuelas, ambientes de trabajo de alta densidad poblacional y algunos ambientes de alto volumen comercial).

Riesgo bajo de exposición (de precaución)

Los trabajos con un *riesgo de exposición bajo (de precaución)* son aquellos que no requieren contacto con personas que se conoce o se sospecha que están infectados con el SARS-CoV-2 ni tienen contacto cercano frecuente (por ej. menos de 6 pies de distancia) con el público en general. Los trabajadores en esta categoría tienen un contacto ocupacional mínimo con el público y otros compañeros de trabajo.

Protocolo para manejo de casos COVID-19

¿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.

Caso Sospechoso

Persona de cualquier edad que en los últimos 7 días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas:

Acompañadas de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

Dificultad para respirar (caso grave)

Artralgias

Mialgias

Odinofagia/ardor faríngeo

Rinorrea

Conjuntivitis

Dolor torácico

Calculadora de Confirmación de Salud por COVID-19:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>

¿Qué debo hacer si alguno de mis trabajadores es caso confirmado, sospechoso o contacto?

Siempre que sea posible, los trabajadores con síntomas similares a la COVID-19 deberán utilizar un cubrebocas.

Se sugiere que quienes presenten sintomatología similar a la de COVID-19 durante la jornada de trabajo deberán ser separados de los demás trabajadores y remitirlos a recibir atención médica. Se deberá asignar un cuarto específico en la empresa para tener al personal sospechoso en lo que se le brinda información.

Se deberá informar a los compañeros de trabajo acerca de su posible exposición a la COVID-19 en el lugar de trabajo; sin embargo, se deberá respetar la confidencialidad del trabajador enfermo. Los empleados que hayan tenido contacto con un compañero de trabajo enfermo deberán estar pendientes de la presentación de síntomas relacionados a COVID-19.

Cuando alguno de los trabajadores cumpla con la definición de “Contacto en el Trabajo” o haya sido contacto en la comunidad (convivencia en el mismo domicilio) con un caso sospechoso o confirmado, es conveniente que se otorguen las facilidades para implementar un distanciamiento preventivo de cinco días, en caso de contar con pruebas para detección de COVID-19. En caso de no contar con pruebas se sugiere indicar aislamiento preventivo por parte de la empresa por 14 días.

Contacta con tu médico o los Servicios Sanitarios llamando al número 800-00-44-800 de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria, a los número de asesoría COVID-19 en Ciudad de México 555-658-1111 o envía un SMS con la palabra covid19 al 51515, en el Estado de México al 800-900-3200, en otros estados de la república mexicana al número asignado de acuerdo con la localidad (consulta anexo 1) y sigue sus indicaciones.

¿Cuándo puede regresar a la empresa un trabajador que fue confirmado o sospechoso de COVID-19?

El permiso COVID-19 dura 14 días, si el paciente se encuentra asintomático puede regresar a trabajar al término del permiso. En caso de que continúe con sintomatología al término del permiso COVID-19 deberá acudir a revisión del médico.

Identificar el área en las que no cumplen las medidas de prevención. En caso de que no se cumplan las medidas establecidas en el anexo (lista de comprobación) o se cumplan parcialmente, deberán enviar a todos los trabajadores a aislamiento. Si cumple las medidas de la lista de comprobación se envía al trabajador sospechoso o confirmado a aislamiento en su domicilio.

¿Cómo es la reincorporación del trabajador que fue confirmado o sospechoso por COVID-19?

Estrategia con base en un entorno sin pruebas:

- ❖ 72 horas desde la recuperación definida como sin fiebre sin el uso de medicamentos y mejoría en los síntomas respiratorios.
- ❖ 10 días desde que los primeros síntomas aparecieron.

Con base en los resultados de la prueba (RT-PCR):

- ❖ Resolución de la fiebre sin el uso de medicamentos.
- ❖ Mejoría en los síntomas respiratorios (ejemplo: tos y dificultad respiratoria).
- ❖ Resultado negativo en por lo menos 2 pruebas (RT-PCR) de exudados nasofaríngeos recolectados con una diferencia de 24 horas.

Código de Ética para la no discriminación laboral.

Mantener la confidencialidad de los empleados, respecto de los informes médicos relacionados con COVID-19

Proteger al personal contra la discriminación y estigma social dentro del despacho y fuera de él, debido a sospecha o diagnóstico de COVID-19

Promover un ambiente de confianza para que los empleados reporten síntomas de sospecha del COVID-19

01

Dar a conocer a todo el personal, las medidas de seguridad emitidas por la Secretaría de Salud e Instituto Mexicano del Seguro Social, que deberán implementarse en todas las etapas de la Nueva Normalidad, siendo las siguientes:

02

Capacitar a todo el personal sobre medidas de protección de la salud. Para tal efecto, deberán tomar el “Curso todo sobre la prevención del COVID-19, entrando a cualquiera de las siguientes ligas:
<https://coronavirus.gob.mx> y/o
<https://climss.imss.gob.mx>

03

Capacitar a todo el personal sobre las medidas que se implementarán y que deberán llevarse a cabo, como parte de estrategia de la nueva normalidad. Para tal efecto, se recomienda tomar el “Curso Recomendaciones para el retorno seguro al trabajo ante COVID-19”.

Programas Públicos sobre medidas de protección para el regreso a la vida laboral.

LÍNEA DIRECTA COVID-19

ESTADO	TELÉFONO ASESORÍA COVID 19
Aguascalientes	449 910 7900 Ext. 7133
Baja California	686 304 8048 664 108 2528 646 239 0955 646 947 5408
Baja California Sur	612 199 5386 624 228 6855
Campeche	911
Coahuila	911
Colima	800 337 2583 800 DE SALUD
Chiapas	800 772 2020 961 607 7674
Chihuahua	614 4293 300 Ext. 10004 *911
Ciudad de México	555 658 1111 o envía un SMS con la palabra covid19 al 51515
Durango	618 137 7306 618 325 1573 618 134 7042
Guanajuato	800 627 2583 911
Guerrero	747 47 118 63
Hidalgo	771 719 4500
Jalisco	333 823 3220
Estado de México	800 900 3200
Michoacán	800 123 2890

ESTADO	TELÉFONO ASESORÍA COVID 19
Morelos	777 314 3336
Nayarit	311 217 9556 911
Nuevo León	818 361 0058 070 911
Oaxaca	951 516 1220 951 516 8242
Puebla	800 420 5782 911
Querétaro	442 101 5205
Quintana Roo	800 832 9198
San Luis Potosí	800 123 8888
Sinaloa	667 713 0063
Sonora	662 216 2759
Tabasco	800 624 1774
Tamaulipas	834 318 6320 834 318 6321
Tlaxcala	911
Veracruz	800 123 456
Yucatán	800 982 28 26
Zacatecas	800 YO SALUD
Pemex	551 944 2500 Ext. 891 29 401 551 944 2500 Ext. 891 29 408
ISSSTE	55 4000 1000



800 00 44 800

es el número de la
**UNIDAD DE INTELIGENCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA.**

Ante el tema del **CORONAVIRUS (COVID-19)**,
llama si tú o alguien más tiene
síntomas de enfermedad respiratoria;
si estás en un grupo de riesgo
o si necesitas más información.



**SI TE CUIDAS TÚ,
NOS CUIDAMOS TODOS.**



MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 28 DE FEBRERO DE 2020



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



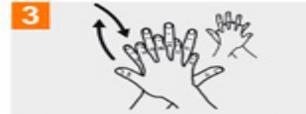
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



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



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



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



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

5



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

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA





¿CUÁNDO DEBO ACUDIR A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA?

Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presenta al menos **dos** de los siguientes síntomas:



TOS



FIEBRE



DOLOR DE CABEZA

y que se acompaña de alguno de los siguientes:



Dificultad para
respirar



Dolor o ardor de
garganta



Escurrimiento nasal



Ojos rojos



Dolores en músculos
o articulaciones

Nuevo coronavirus COVID-19

Medidas de prevención en el entorno laboral



Lávate las manos **frecuentemente** con agua y jabón o con solución a base de **alcohol gel al 70%**.



Al estornudar o toser, **cubre tu nariz y boca** con el **ángulo interno de tu brazo** o con un pañuelo desechable.



Mantén **limpio** tu espacio de trabajo y objetos de uso común.



Evita el **contacto directo** con personas que tienen **síntomas de resfriado o gripe**.



Usa **cubreboca** sólo si tienes una infección respiratoria.



Si estás resfriado o con gripe, **permanece en casa para evitar contagios** y **NO te automediques**.

Fuente: Organización Mundial de la Salud-OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-CDC.

