PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA Y PREVENCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DEL COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR.

LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR; A SEPTIEMBRE DE 2020.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA Y PREVENCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DEL COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR.

Elaboró:	Presentó:	Aprobó:
Jefe de Departamento Jurídico del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos de Baja California Sur.	Director de Planeación y Evaluación del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos de Baja California Sur.	Aprobado de acuerdo a lo establecido en el artículo 14, fracción IX del Reglamento interior del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos. Director General del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos de Baja California Sur.
Lic. César Antonio Pérez Franco	Ing. Edgar Ávila Aguilar	Dr. Gustavo Rodolfo Cruz Chávez

Este protocolo tiene como finalidad el resguardar la salud en el entorno laboral de este Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Baja California Sur, esto con fundamento en el mandato Constitucional contenido en el artículo 4to de la Constitución Política de los Estados Unos Mexicanos.

Los exhorto de la manera más cordial a que conozcan, difundan y se fomente para la conservación de la salud, aplicando todas aquellas medidas de higiene y prevención tanto en el hogar como en nuestras actividades cotidianas, para así garantizar la salud en nuestro entorno laboral, puesto que con la prevención individual comprometida de todos lograremos mitigar la propagación del SARS-CoV-2. COVID-19.

Reciban un atento y afectuoso saludo.

DR. GUSTAVO RODOLFO CRUZ CHÁVEZ
DIRECTOR GENERAL

CONTENIDO Página

Introducción.....5

1. Principios rectores.....5

1.1. Marco normativo.....6

1.2. Lo que debemos saber sobre COVID-19.....7

2. Medidas de mitigación y prevención en las Oficinas de la Dirección General del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Baja California Sur.....10

2.1. Uso de equipo de protección personal.....10

2.2. Medidas de higiene en el entorno laboral.....11

2.3. Los procedimientos de limpieza y desinfección.....14

3. Filtro de Supervisión al ingreso y egreso de la oficina.....17

3.1. Al ingresar a la oficina.....18

3.2. Sana distancia.....19

3.3. ¿Qué debemos hacer si un trabajador ha sido diagnosticado o presenta síntomas de COVID19?.....19

4. ¿Qué es un contacto?.....20

4.1. ¿Cómo funcionará la nueva integración al ambiente laboral en la nueva normalidad?.....21

4.2. Etapas.....21

4.3. Semáforo sanitario.....22

5. Estrategia laboral.....24

INTRODUCCIÓN

Conscientes de que no existe medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del coronavirus COVID-19, es necesaria la aplicación de medidas y la participación comprometida de toda la población para limitar su propagación. En dicho sentido, existen estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en salud preventivas para mitigar la propagación del COVID-19, a fin de guiar al personal con acciones simples que reproduzcan espacios saludables. Entre otros, las estrategias pueden ser desarrolladas con fundamento en los principios de:

- Protección a la salud y a la vida
- Beneficios basados en la evidencia científica
- Transparencia en la información
- Protección y continuidad de las actividades económicas y sociales.

Las acciones incluidas en este protocolo sólo pueden concretarse con la participación corresponsable de todo el personal adscrito a esta Dirección General, así como la participación activa de las personas externas que ingresan a las oficinas.

1. PRINCIPIOS RECTORES

Privilegiar la salud y la vida.

Basado en el derecho a la salud de las personas, garantizado en el artículo cuarto Constitucional y el derecho a una vida digna, hay que comprender que lo más importante son la salud y la vida de todos, por lo que siempre deberán ponderarse como los elementos prioritarios. Se busca no sólo que las personas trabajadoras se protejan y cuiden de sí mismas y de sus familias, sino también mejorar su sentido de seguridad y pertenencia en la sociedad y en sus centros de trabajo, así como en la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

2. Solidaridad con todos y no discriminación.

La solidaridad con personas empleadoras y trabajadoras sin distinción por su nivel económico, educativo, lugar de origen, orientación sexual, edad, estado de embarazo o discapacidad, será necesaria para alcanzar la reactivación económica de manera integral. Durante los niveles de alerta máximo, alto y medio, se deberá apoyar a las mujeres trabajadoras, toda vez que siguen siendo ellas, las que mayoritariamente se encargan de la supervisión escolar en casa. La reanudación de actividades en los centros de trabajo se deberá dar en un marco de no discriminación y con la estricta aplicación de sus derechos laborales, con independencia de su rama de actividad o sector y condición de vulnerabilidad y de inclusión sin dejar de lado las medidas preventivas ante la infección por el SARS-CoV-2.

3. Economía moral y eficiencia productiva.

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. El impacto de las medidas que se implementen deberá ser perdurable, transformando los procesos productivos, promoviendo el desarrollo y la salud de las personas trabajadoras y sus familias, con un consecuente impacto en la productividad de los centros de trabajo.

4. Responsabilidad compartida (pública, privada y social)

El desarrollo de México y la efectividad de las medidas son una tarea de todos. El proceso de reactivación económica no se entiende sin una participación coordinada de los sectores público, privado y social, en un marco de desarrollo incluyente, priorizando el bienestar social y transitando juntos hacia la Nueva Normalidad.

1.1. MARCO NORMATIVO

La Ley Federal del Trabajo establece en el artículo 132, fracción XVI que es obligación de los patrones que las instalaciones de los centros de trabajo cuenten con condiciones en materia de seguridad, salud y medio ambiente en el trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. De la misma manera, el artículo 134

de la misma Ley, establece las obligaciones de las personas trabajadoras en materia de seguridad y salud. Por otra parte, el Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo (RFSST), la NOM-030-STPS-2009 sobre servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo y la NOM-019-STPS-2004 sobre la constitución, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo, establecen el marco de actuación en cuanto a medidas de prevención y organización a favor de la salud entre empleadores y trabajadores en los centros de trabajo. A mayor detalle, la NOM-030-STPS-2009 establece en su numeral 7, inciso c) que los centros de trabajo del país, según su actividad, escala económica, procesos de trabajo, grado de riesgo y ubicación geográfica, tienen la obligación de incorporar e implementar las recomendaciones que emitan las autoridades competentes, para lograr una mayor efectividad y contribuir de manera colectiva a la labor de mitigación de emergencias y contingencias sanitarias. Asimismo, de conformidad con lo en los artículos 147 y 148 de la Ley General de Salud, los particulares están obligados a colaborar con las autoridades sanitarias en la lucha contra enfermedades epidémicas, por lo que la Secretaría de Salud puede auxiliarse de todos los servicios médicos existentes en el país en la lucha contra las epidemias, incluyendo los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.

En virtud de lo anterior, apegándonos a la normatividad establecida, además de cuidar la salud e integridad del personal del Colegio, cuidamos el aspecto jurídico en cuanto a las posibles sanciones en las que pudieran incurrir, mismas que se contemplan en el Código Penal Federal en su artículo 199-Bis, y su correlativo 168 del Código Penal del estado de Baja California Sur, referentes al peligro de contagio. Con ello, ante esta pandemia de COVID19, el Colegio contempla de manera integral la seguridad de sus trabajadores.

1.2. LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003 y, el Síndrome Respiratorio de

Oriente Medio (MERSCoV), en el Medio Oriente en 2012. COVID-19 es una enfermedad causada por el virus de nombre SARS-CoV-2.[1]

¿CÓMO SE TRANSMITE COVID-19?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas **gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana.** Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, computadoras, teclados, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO DE SUFRIR COMPLICACIONES O ENFERMEDAD GRAVE COVID-19?

Hasta el momento la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

• Personas adultas mayores de 60 años cumplidos.

• Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida.

• Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, embarazo entre otros.

• Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC). Aunque no existe aún evidencia científica de que las personas embarazadas también estén en mayor riesgo de complicación por COVID-19, en México se consideran dentro de los grupos de riesgo al igual que como sucede con la influenza.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL NUEVO CORONAVIRUS COVID-19?

Si durante los últimos siete días ha presentado:

• Dos de los siguientes síntomas: tos o fiebre o dolor de cabeza.

[1] 2 Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov)

• Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas: dolor o ardor de garganta o dolores musculares o dolores de las articulaciones o escurrimiento nasal u ojos rojos o dolor de pecho o dificultad para respirar o falta de aire (casos graves).

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian sólo cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad, sin embargo, se consideran en riesgo aquellas personas que estuvieron en contacto con una persona enferma dos días antes del inicio de los síntomas.

Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda:

• Informarse en https://www.gob.mx/coronavirus

Así también https//coronavirus.bcs.gob.mx

• Solicitar asesoría al número telefónico LINEA DIRECTA COVID-19, a los teléfonos:

800-227-26843

612 1-99 53-86

624 2-28 68-55.

• No automedicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas.

• En caso de requerirlo, acudir a recibir atención médica.

• Seguir las indicaciones del personal de salud.

• Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

• Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable.

• Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomienda al menos 14 días).

• Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubreboca.

• Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple.

• No saludar de mano, abrazo o beso. • Llevar consigo gel antibacterial con base alcohol al 70%, para el aseo frecuente de las manos.

¿CÓMO SE TRATA COVID-19?

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL CONTAGIO DE COVID-19?

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar. Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno laboral.

2. MEDIDAS DE MITIGACIÓN Y PREVENCIÓN

Estas medidas disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida entre otras.[2]

2.1. USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Se refiere al equipo de protección personal para minimizar el riesgo de infección en las personas trabajadoras en el desempeño de sus actividades. Con el fin de evitar el riesgo de contagio de COVID-19, el personal trabajadora con funciones de atención al público deberá usar cubrebocas y careta de protección.

1. **Uso obligatorio de Cubre bocas**, de preferencia que sea lavable a fin de ser empáticos con el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo).

[2] http://uabcs.mx/files/archivos/30032020_231106_2-Lineamiento_Espacio_Cerrado.pdf Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19.

2. **Uso de Protector facial** o gafas o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos. 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).

2.2. Medidas de higiene.

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno que deben de realizarse siempre y que protegen no sólo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas son:

• **Lavarse las manos frecuentemente** con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.

• **Cubrirse la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar. En caso de tener sintomatología respiratoria es necesario lavarse las manos después de limpiarse la nariz.

• **Resguardo protector en casa** cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir a recibir atención médica si se presentan síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar).

• **Nunca escupir en el suelo**. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.

• **Mantener la higiene** adecuada de los entornos (oficinas, centros de reunión, comedor, y sanitarios, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.

• **No tocarse la nariz**, boca y ojos con las manos sucias.

• **No saludar** de beso, mano o abrazo.

• **Lavar y/o planchar** frecuentemente la ropa o uniforme de preferencia después de cada uso.

- Lavado de manos frecuente con jabón y agua es importante lavarse las manos con la técnica correcta ya que:

- El virus SARS-CoV-2 sobrevive en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.
- Utilizar agua y jabón, contribuye a evitar el contagio.
- No sólo protege de COVID-19, sino de otras enfermedades.

El uso de gel antibacterial con base de alcohol al 70% es también efectivo para la eliminación de virus y bacterias, y se recomienda su uso cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón. Al finalizar **no aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel** y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

Lave sus manos, antes de:

• Tocarse los ojos, la nariz o la boca.

•Preparar y consumir alimentos o bebidas.

• Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas antes y después de:

• Salir de un sitio cerrado concurrido.

Después de:

• Estornudar y toser.

• Ir al baño.

• Tocar animales.

• Estar en contacto con personas enfermas.

• Tocar manijas, barandales, botones de elevador.

• Usar objetos como llaves, monedas, billetes.

• Manejar objetos de oficina de uso común, como teclados de computadora, impresoras, engrapadoras, teléfonos, papelería etc.

b. Usar el estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos). El virus de COVID-19 viaja a través de las gotas de saliva que se expulsan al estornudar o toser hasta a 1.5 metros de distancia por lo que, se debe de utilizar la técnica correcta para estornudar o toser, ya que:

- Se evita contagiar a otras personas.
- Limita la liberación de gotas de saliva al ambiente.
- Evita que las manos se contaminen con saliva.

Nunca cubrirse boca y nariz con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas. En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se deben tirar inmediatamente en el bote de basura; si el pañuelo es de tela, se debe lavar con jabón diariamente.

El personal laboral deberá evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites)[3].

c. Resguardo en casa

Es importante que quien tenga alguna enfermedad respiratoria, permanezca en casa, dando aviso de la situación al departamento de recursos humanos, y acuda a la unidad de salud a recibir atención médica en caso de presentar alguno de los síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar) y siga las indicaciones que le proporcione el personal de salud. Esta medida es una de las más importantes a seguir debido a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir al centro de trabajo puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas. Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias. Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.

Ventilación

Mantén la higiene adecuada de los entornos ventilarlos y permitir la entrada del sol.

[3] m. (Patol. general). Cualquier objeto o sustancia inanimada capaz de transportar agentes infecciosos.

Es necesario limpiar los espacios cerrados, así como las superficies que pueden estar contaminadas con gotas de saliva, ya que es la manera como se evita la transmisión del virus. La supervivencia del virus que causa COVID 19, varía de acuerdo con el tipo de superficie en el que se deposita, convirtiéndose en otra fuente de exposición si estas no se limpian adecuada y frecuentemente. La evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:

• Tres horas sobre la piel.

• 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel.

• 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño.[4]

Tomando en cuenta estos tiempos, es indispensable incrementar la frecuencia y el tipo de medidas higiénicas que deben implementarse en espacios cerrados. De inicio, para lograr una higiene adecuada de los entornos y superficies donde se desempeñan las actividades laborales cotidianas, es necesario que primero se realice una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección, cada tres horas, antes de iniciar las labores y una vez concluidas.

2.3. Los procedimientos de limpieza y desinfección:

Procedimiento General de Limpieza

-Se preparan los implementos necesarios para la limpieza.

-Se desconectan equipos, se desarman si es necesario equipos y utensilios, y las partes se colocan en un recipiente, para luego ser lavadas y desinfectadas individualmente. Se humedece con suficiente agua segura el lugar o superficie a limpiar.

-Se esparce la solución de detergente sobre la superficie a limpiar con una escoba, cepillo o esponja limpios. Se deja actuar el detergente de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta (normalmente 3 a 5 minutos)

-Se enjuaga con suficiente agua asegurándose de que todo el detergente se elimine.

[4] https://www.issea.gob.mx/Docs/PROTOCOLOS%20EN%20MATERIA%20DE%20PROTECCION%20CONTRA%20RIESGOS%20SANITARIOS%20COVID-19%20HOTELES.pdf

-Se retiran los residuos de detergentes en primer lugar de los equipos, luego del piso, todos los residuos grandes, como restos de alimentos, desperdicio de papel incluyendo material de envasado, cartón, plástico, pedazos de madera, etc.

-Se colocan en los cestos de desechos identificados para cada tipo de residuo, luego del enjuague se observa detenidamente que el lugar o superficie que se limpió para verificar que haya sido eliminada toda la suciedad. En caso de necesitarse se repite la operación hasta que quede completamente limpio.

Procedimiento General de Desinfección

- Se verifica que la superficie está limpia, si no es así se limpia nuevamente como lo descrito en el procedimiento anterior de limpieza.

- Se prepara la solución de desinfectante de acuerdo a indicado en la lista de productos.

- Se aplica la solución desinfectante, y se deja actuar como mínimo 1 minuto, dependiendo de la sustancia utilizada y las recomendaciones del fabricante.

- Se deja escurrir o se enjuaga con agua segura según lo conveniente.

- Se verifica que no quede agua sin escurrir.

- Se deja secar al aire o con una toalla de papel.

Secuencia de lavado y desinfección.

En cada área se sigue esta secuencia, cuando corresponda:

1. Techos,

2. Paredes, aberturas y cortinas,

3. Equipos, mesas, maquinarias, utensilios,

4. Pisos, desagües.

Los procedimientos de limpieza son los que habitualmente se realizan, se puede usar cualquier jabón disponible comercialmente, el agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.

Las medidas de higiene de los espacios cerrados son muy importantes para evitar la propagación del virus y el contagio. Además de la limpieza permanente (con agua y jabón) del entorno y de las superficies, es necesario realizar procesos de desinfección.

La desinfección de superficies debe hacerse diariamente antes de iniciar las actividades del sitio cerrado y antes de cerrar. La frecuencia de la limpieza y desinfección deberá realizarse, de manera continua dependiendo de la afluencia de personas, de tres a cuatro veces por día.

La solución de hipoclorito de sodio de uso común, (cloro comercial) es un desinfectante eficaz para la desinfección de superficies. Es un producto económico y seguro para la limpieza de viviendas, oficinas. Para su uso, se requiere agua y herramientas de limpieza. Se recomienda preparar una solución desinfectante bajo las siguientes indicaciones:

Para un litro de solución desinfectante es necesario:

• Llenar una botella con un litro de agua limpia.

• Agregar 115 mililitros de cloro comercial.

• Tapar la botella y agitar.

• Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada.

• Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla.

• Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños.

• Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies.

Aplicar esta solución en pisos y superficies (después de la limpieza con jabón), referentemente con un paño humedecido con la solución, y dejar que la superficie permanezca húmeda hasta que seque naturalmente. Es importante evitar los métodos de limpieza y/o desinfección que producen vapores o aerosoles, o que dispersan el polvo en áreas, ya que se puede propiciar la dispersión del virus.

Seguir los procedimientos para garantizar las características de efectividad de las soluciones de limpieza (jabones, detergentes, desinfectantes), como: usar cubetas separadas para las soluciones como jabones, detergentes, desinfectantes y el agua

para enjuagar, cambiar con frecuencia las soluciones, reemplazar paños sucios por paños limpios, utilizar artículos de limpieza de microfibra.

Si es factible, ventilar todas las áreas de los sitios cerrados. Hay que asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en las ventanas que obstruya la ventilación e iluminación natural de las áreas.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros, continuamente.

• La solución de detergente y el agua deben ser renovadas en los diferentes espacios y el número de veces que sea necesario.

Lavar las prendas de vestir, ya que el virus puede permanecer hasta 12 horas en una prenda y al tocarla se puede reiniciar el ciclo de contagio, antes de ser utilizadas nuevamente; o planchar la prenda a 70°C por 4 segundos para garantizar la inactivación del virus presente en la ropa.

a.- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias al tener las manos sucias si nos tocamos la boca, nariz y ojos, facilitamos que el virus se introduzca a nuestro organismo.

b. -Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos porque al hacerlo se expulsa el virus que produce COVID-19 quedando en el ambiente y esto se convierte en una fuente de exposición y posible transmisión del virus hacia todas las personas (familiares, amigos y compañeros de trabajo).

3. FILTRO DE SUPERVISIÓN

El objetivo de instalar en la entrada de esta oficina un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen al inmueble no representen un riesgo potencial de contagio para el resto del personal.

Este filtro consistirá en la colocación en la entrada un módulo en el que a cada una de las personas que ingresan se verifique el uso de cubrebocas se les tome la temperatura corporal mediante el uso de termómetro infrarrojo, se les aplique gel antibacterial a base de alcohol al 70%.

• El personal designado para aplicación del filtro deberá utilizar careta y cubrebocas, y mantener constantemente desinfectadas sus manos así como los instrumentos de medición de temperatura.[5]

3.1. AL INGRESAR A LA OFICINA.

Es obligatorio

- **Lavado de manos con agua y jabón**, antes de ingresar a la oficina los trabajadores y las personas externas deberán de lavarse las manos con agua y jabón en el lavamanos que se encuentra instalado a la entrada de esta oficina.
- **Ingresar por la cabina de sanitizantes,** que ya está en función, deberán hacer uso del tapete desinfectante, mismo que estará impregnado con solución de hipoclorito de sodio al 0.5%, tanto al ingreso como al egreso.
- **Se realizará la toma de temperatura,** mediante termómetro infrarrojo, para la revisión de la temperatura del personal que ingresa y egresa del centro de trabajo.
- **En el módulo del filtro de supervisión** se les aplicará: gel antibacterial (a base de alcohol al 70%).
- El personal deberá hacer una fila y guardar una sana distancia de por lo menos 1.5mts, respetando la distancia entre una persona y otra, usar cubrebocas.
- **Si el personal que aplica el filtro detecta** alguna persona con fiebre igual o mayor a 37.5 Celsius y/o con síntomas respiratorios, **no se le permitirá el acceso a esta oficina,** y deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración. Se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen la oficina.

Acciones a implementar

• Mantener una distancia de 1.5 metros entre individuos haciendo fila para entrar.
• Separar los puntos de entrada y salida para minimizar y agilizar el contacto entre los empleados.
• El registro de entrada se realizara medite el uso de huella digital, limpiándose inmediatamente después las manos con gel a base de alcohol al 70%.

[5] fuente: Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVI-19.
https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-de-accion-para-los-centros-de-trabajo-ante-el-covid-19

3.2. Sana distancia

Comprende la modificación de hábitos, entre los que están, la distancia entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre los trabajadores, entre los empleados y sus clientes y el público en general, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas de trabajo conforme a las disposiciones relativas a la densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia por el coronavirus COVID-19.

Las medidas de sana distancia son todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.

Por lo que dentro de las oficinas de la Dirección General se deberá:

Mantener siempre 1.5 metros de distancia entre personas, uso obligatorio de cubre bocas en el interior de las oficinas de esta Dirección General.

El VIRUS COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar puede depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tienen contacto con ellas.

Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

3.3. ¿Qué debemos hacer si un trabajador ha sido diagnosticado o presenta síntomas de COVID-19?

Caso posible:

- A los trabajadores que presenten fiebre igual o mayor a 37.5 ° se les indicará el regreso a sus domicilio, se les proporcionará un cubre bocas, se les aplicará gel a base de alcohol al 70%, personas que presenten síntomas leves se les indicará que contacten con sus servicios de salud o los teléfonos habilitados.

En los casos posibles, se indicará aislamiento domiciliario.

1. Se enviará a casa al personal con síntomas de la enfermedad, en caso de que presente dificultad para respirar, se deberá remitir al centro de atención médica más cercano.

2. Se deberá identificar a personas trabajadoras que hayan estado en contacto con una persona infectada o con sospecha de infección y enviarlos a casa.

3. Evitar el retorno de personas y trabajadoras enfermos sin contar con la evaluación médica pertinente.

4. Llevar el registro y seguimiento del personal en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio (encargado de llevarlo a cabo el departamento de recursos humanos).

5. Incentivar al personal con sospecha o confirmación de COVID-19 a cumplir con el resguardo domiciliario corresponsable, que es la limitación voluntaria y temporal de la movilidad de una persona, para permanecer en su domicilio de residencia o en un sitio distinto al espacio público para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad. Este resguardo también puede ocurrir debido a la condición de vulnerabilidad de la persona, o debido al tipo de actividad que desempeña en el centro de trabajo. Durante el tiempo que dure este resguardo, la persona trabajadora deberá recibir su salario.

4. Contacto estrecho con casos posibles, probables y confirmados:

Se considera contacto estrecho o cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas:

Trabajadores que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar. O personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1.5 metros durante un tiempo de al menos 10 minutos. No se hará un seguimiento activo de los contactos estrechos, únicamente se les indicará realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días. Las autoridades sanitarias podrán valorar situaciones individuales que requieran otro tipo de recomendación. Si durante los 14 días posteriores a la exposición el contacto desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención médica.

¿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 gogles).

• 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.[6]

4.1. ¿CÓMO FUNCIONARÁ LA NUEVA INTEGRACIÓN AL AMBIENTE LABORAL EN LA NUEVA NORMALIDAD?

4.2. Etapas.

PRIMERA ETAPA. Tiene inicio el día 18 de mayo y comprende los Municipios de la Esperanza, los cuales no tienen contagios reportados por SASR-CoV-2, y ni vecindad con municipios con contagios.

En estas localidades se dará apertura a toda la actividad laboral.

SEGUNDA ETAPA. Se desarrolla entre el 18 y el 31 de mayo y consiste en una preparación para la reapertura.

En esta etapa, las empresas o industrias dedicadas a actividades consideradas como esenciales que adopten los protocolos, podrán reiniciar actividades de conformidad con el proceso establecido para tal efecto. Asimismo, todas las empresas prepararán el proceso de implementación de sus protocolos para el reinicio seguro de actividades laborales.

[6] https://climss.imss.gob.mx

TERCERA ETAPA. El 1 de junio de 2020 iniciará la etapa de reapertura socio-económica mediante un sistema de semáforo de alerta sanitaria semanal por regiones (estatal o municipal) que determinará el nivel de alerta sanitaria y definirá qué tipo de actividades están autorizadas para llevar a cabo en los ámbitos económico, laboral, escolar y social.

Los niveles de alerta del semáforo son máximo, alto, medio y bajo, y serán dictados por la autoridad federal. Sistema de Alerta Sanitaria El primero de junio se pone en marcha el Sistema de Alerta Sanitaria, que consta de cuatro niveles de alerta, mismos que serán medidos a través del análisis de las características del comportamiento y consecuencias de la circulación del virus SARS-CoV-2 a nivel estatal.[6]

4.3. SEMÁFORO SANITARIO SEMANAL POR REGIONES (ETAPA 3)

Será a partir del 1 de junio de 2020, cuando iniciará esta etapa y con la aplicación del semáforo por regiones, que determinará las actividades que pueden llevarse a cabo en un estado, dependiendo del avance del nuevo coronavirus:

COLOR ROJO: Sólo se permitirán las actividades laborales esenciales, continuarán las medidas de salud pública y del trabajo, y el espacio público permanecerá cerrado. Las personas vulnerables todavía no podrán salir y las actividades escolares no serán presenciales.

COLOR NARANJA: Se podrán reactivar actividades no esenciales, pero a un nivel reducido, y otras en el espacio público, también de forma limitada. Las personas vulnerables podrán salir, pero con máximos cuidados.

COLOR AMARILLO: Se podrán retomar las actividades esenciales y no esenciales sin ningún tipo de restricción, aunque se implementarán restricciones menores en el espacio abierto. Las personas vulnerables bajan su nivel de cuidados de máximo a medio.

COLOR VERDE: Se regresará a las actividades no esenciales y se llevará a cabo la reapertura de espacios públicos, se podrá permitir el regreso a clases. Aunque se regresará a la normalidad, se mantendrán las medidas de salud pública y trabajo, así como acciones de cuidado para las personas vulnerables.

ACTIVIDADES PERMITIDAS A PARTIR DEL 1 DE JUNIO DE 2020

Región	Actividad	Descripción de las actividades
ROJO	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Suspendidas
	Actividades económicas SOLO ESENCIALES	Solo las actividades laborales consideradas esenciales
NARANJA	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo reducido en las actividades del espacio público en lugares abiertos. En lugares cerrados suspendidas
	Actividades económicas Generales	Actividades laborales consideradas esenciales y las actividades no esenciales con una operación reducida
AMARILLO	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo permitido en las actividades del espacio público en lugares abiertos y en lugares cerrados con restricciones
	Actividades económicas generales	Todas las actividades laborales
VERDE	Escuelas	Sin restricciones
	Espacio público	
	Actividades económicas generales	

5. LA ESTRATEGIA DE TRABAJO SE REALIZARÁ DE LA SIGUIENTE FORMA.

I. Durante el período señalado con niveles máximo y alto quedarán exentas de presentarse físicamente a la realización de sus labores de manera presencial quienes se encuentren en una situación especial de vulnerabilidad, es decir, las personas adultas mayores de 60 años, mujeres embarazadas o en lactancia, y personas con diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer y con inmunodeficiencias.

II. No podrán acudir al centro de trabajos menores de edad, o familiares del personal.

III. Con el objeto de evitar concentración de personas en este Colegio, no podrá laborar de manera simultánea más de la mitad del personal, por lo que los equipos de trabajo actuarán por turnos alternados, por horario o días. Para la configuración de los equipos de trabajo se tomará en cuenta la situación particular de los trabajadores en situación de vulnerabilidad.

IV. El registro de control de asistencia serializará médiate uso del sistema digital, realizando limpieza inmediata con gel a base de alcohol al 70%, y se habilita el filtro sanitario para controlar el acceso del personal y, en su caso, de las personas externas.

No se permitirá el acceso a quienes presenten temperatura corporal igual o mayor a 37.5° Celsius, o que hayan presentado tos, dolor de garganta, dificultad para respirar o escurrimiento nasal, por lo que de presentar síntomas de resfrió se deberá mantener el resguardo domiciliario, dando aviso al departamento de recursos humanos por conducto de su jefe inmediato.

V. El horario laboral presencial en esta oficina de la Dirección General será de 9:00 a.m. a 13:00 p.m. de lunes a viernes y, en la medida de lo posible, deberá privilegiarse el trabajo a distancia, haciendo uso de las herramientas electrónicas que resulten necesarias.

VI. Los turnos de asistencia serán escalonados de acuerdo a la necesidad del área a que pertenezca por lo que los horarios y roles alternados de trabajo se determinarán por cada uno de los Jefes de Departamento, así como Directores de Área.

Pudiéndose alternar horarios de ingreso así como días de asistencia, según la carga de trabajo y necesidad.

Cada grupo de trabajo deberá de aplicar de manera estricta la regla de la sana distancia 1.5 mts de separación por lo menos, así como el uso de cubrebocas, limpieza de área de trabajo, uso de gel a base de alcohol al 70%, lavado de manos con agua y jabón.

Evitar el uso de joyas y alhajas, así como accesorios no indispensables.

VII. El personal que cuenta con horario especial continuará con este.

VIII. A partir del 1 de julio se incorporará un 20% adicional, para alcanzar el total del 50% plantilla de cada área o departamento, dependiendo de las indicaciones del semáforo sanitario.

IX. El regreso del 100% de personal estará supeditado hasta que las disposiciones de la autoridad sanitaria federal, estatal o local lo permitan.

X. Quedan prohibidas las reuniones de trabajo superiores a cinco personas.

XI. Queda prohibida la venta de alimentos dentro de las oficinas de CECYTE.

XII. Se deberá acatar en todo momento las disposiciones que se les den a conocer en materia de seguridad e higiene laboral.

XIII. El personal deberá de informarse continuamente de las medidas sanitarias decretadas y novedosas que se aporten por los medios de comunicación, con la finalidad de contribuir al cuidado mutuo en el centro de trabajo.