

PRIMERA PARTE

Medidas generales para la jornada de trabajo

COVID-19



- ▶ Lavar de manera frecuente las manos de **40 a 60 segundos** usando agua y jabón o aplicar gel desinfectante al **70% de alcohol**.



- Moje las manos con **agua corriente y aplique jabón**.
- **Frote las palmas** y luego los dorsos.
- **Talle los dedos** entrelazados y los pulgares, luego los nudillos.
- **Enjuague con agua** y seque muy bien.



- ▶ **Utilizar en forma obligatoria cubrebocas**, de preferencia que sea lavable para cuidar el medio ambiente.



- ▶ **Evitar tocarse cara, ojos, nariz y boca.**



- ▶ Usar el **estornudo de etiqueta**.
 - Al toser o estornudar **cubre nariz y boca con el ángulo interno del codo** o con un pañuelo desechable, el cual debe tirarse en un contenedor.



SEGUNDA PARTE

Medidas generales para la jornada de trabajo

COVID-19

- Respetar en todo momento el **distanciamiento social mínimo 1.5 metros.**



- **Saludar sin contacto físico** -no dar la mano ni besos- y con distanciamiento.



- **Evitar reuniones, privilegiando el uso de tecnología** -correo institucional, llamadas o videoconferencias- para comunicarse.



- **No compartir** artículos personales, material de oficina o equipo de trabajo.



- **Conservar limpios y despejados los espacios**, con el fin de favorecer el aseo de los mismos y cuidado de superficies.



- **Utilizar de preferencia las escaleras** en lugar del elevador, el cual podrá ser empleado por un máximo de 4 personas, procurando la sana distancia.



- **Usar de modo adecuado la ropa e implementos de trabajo**, éstos no solamente protegen de riesgos, sino de enfermedades.



Indicaciones para artículos de cocina y dispensadores de agua

COVID-19

- **Lavar las cafeteras** antes y después de su uso.



- **Limpiar con desinfectante** los contenedores de café, té y azúcar, así como los dispensadores de agua y hornos de microondas.



- **No pegar la boquilla** de tazas o botellas a la toma de agua del dispensador.



- **Asear y guardar** las tazas, cubiertos y utensilios de cocina conforme a su empleo; **no deberán compartirse.**



- **Lavarse las manos antes y después** de utilizar cualquier aparato eléctrico.



¿Cómo realizar el lavado de manos durante la jornada laboral?

COVID-19

Duración del procedimiento de 40 a 60 segundos



• Moje las manos con agua y aplique suficiente jabón



• Frote las palmas de las manos entre sí



• Frote las palmas de las manos contra los dorsos

• Talle los dedos entrelazados



• Talle los pulgares



• Talle los nudillos



• Frote las puntas de los dedos



• Enjuague con agua y seque muy bien

Medidas preventivas en el **espacio de trabajo**

COVID-19

- El personal de intendencia efectuará **limpieza diaria cubriendo áreas de trabajo, muebles y equipos**, dependiendo de la ocupación y el uso.
- **Hacer uso completo y correcto de la ropa e implementos de trabajo**, así como del equipo de protección personal específico que se proporcione con motivo de la contingencia.



- Los **aparatos eléctricos** -computadora, impresora, fotocopidora, teléfonos, cafeteras y dispensadores de agua- deberán **limpiarse con un paño para desinfectar**.
- Cada trabajador garantizará el **orden y aseo de su lugar**, dejando sobre el escritorio lo estrictamente necesario para desarrollar su labor, lo que facilita la desinfección de los sitios por parte del personal encargado.

SEGUNDA PARTE

Medidas preventivas en el espacio de trabajo

COVID-19



- **Mantener despejadas y libres de obstáculos** -documentos, carpetas, artículos personales y decorativos- las superficies de **los escritorios o módulos de trabajo**, con el fin de facilitar la limpieza.



- **No compartir elementos de oficina o de escritura:** bolígrafos, engrapadoras o teclados de la computadora.



- **Lavar y desinfectar diariamente vajillas y utensilios de uso personal**, no deberán ser compartidos.



- **Lavarse las manos** utilizando la técnica adecuadamente, **antes de comenzar las actividades y durante la jornada.**



Medidas para uso de transporte público:

Metro, Metrobús, Microbús o Trolebús

COVID-19



- Antes de salir de casa lavarse las manos de **40 a 60 segundos con agua y jabón**, así como antes de subir y después de bajar del vehículo, o en su defecto, **usar gel desinfectante** al 70% de alcohol.

- **Emplear de manera obligatoria el cubrebocas**, una vez puesto no tocarlo.



- **Usar careta.**

- **Utilizar el estornudo de etiqueta**, evitando en todo momento tocarse con dedos o manos la cara, los ojos o el cubrebocas durante el trayecto.



- Considerar, en la medida de lo posible, **distanciamiento mínimo de un metro y medio con otro pasajero.**

Recomendaciones para uso de **Taxi, UBER, DiDi**

COVID-19



- **Lavarse las manos de 40 a 60 segundos** usando agua y jabón, antes de subir y después de bajar del vehículo, o en su defecto, **utilizar gel desinfectante** al 70% de alcohol.



- **Emplear de manera obligatoria el cubrebocas;** una vez puesto no tocarlo.



- **Usar careta**



- **Aplicar el estornudo de etiqueta,** evitando en todo momento tocarse con dedos o manos la cara, los ojos o el cubrebocas durante el trayecto.

- **Ocupar el asiento** de preferencia **sin acompañante.**

- Mantener **ventanas abiertas.**



Recomendaciones para uso de **automóvil propio, motocicletas y bicicletas**

COVID-19

- **Lavarse las manos de 40 a 60 segundos** usando agua y jabón, antes de subir y después de bajar del vehículo, o en su defecto, **utilizar gel desinfectante** al 70% de alcohol.
- **Utilizar de manera obligatoria cubrebocas**, una vez puesto no tocarlo.
 - **Usar careta**
- En caso de viajar en vehículo **conservar las ventanas abiertas.**
- Mantener **limpieza constante con productos de aseo normales** en:



► **Automóvil:** volante, manijas, palanca de velocidad, direccionales, espejo retrovisor, intermitentes y manijas.



► **Motocicletas:** manillar, maneta de freno, acelerador, espejos retrovisores, claxon y casco protector.



► **Bicicletas:** manillar, manubrios, tubo superior, asiento y casco protector.

¿Qué es un **contacto de trabajo**?

COVID-19

Persona que comparte el mismo espacio con un trabajador confirmado o con sospecha 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 cubrebocas, careta o lentes protectores.**

- **Exposición directa** a secreciones, gotículas o aerosoles del trabajador.
- **Contacto directo con superficies o artículos** del individuo con sospecha de contaminación.

- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio **cinco días anteriores al inicio de los síntomas.**



¡Evita ser un contacto de trabajo!



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Departamento de Higiene y Seguridad

#NuevaNormalidadSegura

Recomendaciones para acudir a otra área u oficina

COVID-19

- Uso obligatorio de **cubrebocas durante toda la jornada.**



- Procurar respetar en todo momento la **distancia mínima de 1.5 metros entre las personas**, así como el **saludo sin contacto físico y con distanciamiento.**



Recomendaciones para uso de sanitarios

COVID-19

- **Lavarse las manos de 40 a 60 segundos** con agua y jabón o, en su defecto, **utilizar gel desinfectante al 70%** de alcohol, antes y después de ir al baño.



- **No tocar manijas**, en caso de hacerlo lavarse las manos con agua y jabón.



Recomendaciones para acudir al **servicio médico**

COVID-19



- Acudir con cubrebocas.



- Mantener la sana **distancia de 1.5 metros.**



- Usar el **estornudo de etiqueta.**
Al toser o estornudar **cubre nariz y boca con pañuelos desechables,** papel higiénico o con el ángulo interno del codo.



- **Tirar** los pañuelos desechables o el papel higiénico usados en una **bolsa de plástico y cerrarla.**

Recomendaciones al retirarse del espacio de trabajo

COVID-19

- **Recoger los objetos de oficina** -engrapadora, lapiceras, documentación- con los que se ha trabajado. **No dejar artículos** sobre el escritorio o archivero.



- **Limpiar la superficie del escritorio, silla, manijas de cajones y teléfono,** así como del equipo de trabajo que se haya empleado.



- **Lavarse las manos de 40 a 60 segundos** con agua y jabón, utilizando la técnica adecuadamente.

