

# ¿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.

