

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Supermercados y Farmacias

### ¿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 lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas 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

### Riesgos específicos de la actividad

- Contacto con clientes sin cubrebocas
- Los clientes pueden no tener capacitación para la prevención de COVID-19
- Alta demanda de clientes en las instalaciones
- Contacto con superficies, objetos y productos contaminados
- Manipulación de dinero en diferentes presentaciones potencialmente contaminado, papelería, tarjetas plásticas

### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial con base de alcohol al 70% al comienzo del turno, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño y al final del turno
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos y otros dispositivos; plumas, equipo de protección personal (EPP) y límpialos o desinfectalos según corresponda
- Tómate la temperatura diariamente, si es mayor de 37.5°C, repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón
- Al final de la jornada en el trabajo, procura cambiar tu ropa de trabajo por la habitual y colócala en una bolsa para llevarla a tu casa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros con el resto de las personas y al salir desinfecta de nuevo las manos



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus.
- **EPP**, considera:
  - Que sea acorde a las actividades que realice el trabajador
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - El uso de protección facial u ocular para el personal que tenga contacto con clientes
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - Que el uniforme o ropa que se use en el trabajo se debe cambiar diariamente
  - Exige a tus proveedores cubrebocas
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de trabajadores y de clientes en: vestíbulos, baños, comedores, cocinas, salas de descanso, vestidores, área de recepción, área de limpieza, etc
- Gel antibacterial con base de alcohol al 70%, toallas sanitizantes, jabón, toallas de papel tipo sanitas
- **Señalización** para trabajadores y clientes:
  - Marcas en el piso con la separación que se debe tener en las diversas áreas del centro de trabajo: caja, recepción, pasillos, filas, planta, bodegas, etc.
  - Material infográfico con instrucciones para lavarse las manos antes y después de utilizar objetos o materiales de uso común
  - Instrucciones para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies
- **Instala** barreras físicas en áreas de atención al cliente, proveedores, visitas o administrativas, en caso de que sea posible
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Asegura** que los trabajadores y clientes estén informados en torno al virus y cómo minimizar su propagación
- **Establece** lineamientos claros sobre la actuación en caso de que los trabajadores presenten síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Establece** horarios de trabajo escalonado o flexible, distribuye tareas que reduzcan el flujo y movimiento de trabajadores, clientes y proveedores para limitar el contacto físico y riesgo de contaminación
- **Organiza** sentidos de circulación de personal y clientes para evitar el contacto
- **De** ser posible y si el proceso lo permite, deja las puertas abiertas en el interior del centro de trabajo para limitar el contacto de manos con manijas
- **Implementa** un programa de limpieza y desinfección de las superficies de contacto
- **Mantén** actualizada y documentada la asignación de trabajadores por área.
- **Fomenta** las compras en línea y pago electrónico
- **Analiza** el número máximo de trabajadores que pueden permanecer en las áreas de acuerdo a la distancia entre los mismos
- **Limita** el número de clientes que podrán permanecer en el interior
- **Establece** rutinas de limpieza y desinfección constantes, con atención a los lugares de contacto frecuente y de manejo de dinero
- **Limpia** y despeja la banda y la caja registradora de cualquier producto a la salida, para evitar que los clientes los toquen



# Durante la actividad laboral

## Medidas de Prevención

- Establece filtros sanitarios para identificar posibles casos entre tus trabajadores
- Asegúrate de que los trabajadores estén informados sobre la enfermedad COVID-19, cómo evitar el contagio así como las acciones que deben realizar para minimizar su propagación
- Fomenta que los trabajadores se midan diariamente su temperatura y reporten cualquier síntoma (auto reporte) así como síntomas de familiares que vivan con él.
- Minimiza las áreas de autoservicio de productos no envasados
- Limpia y desinfecta las terminales electrónicas y las pantallas táctiles entre cada uso del cliente
- Supervisa que se cumplan de manera adecuada los programas de limpieza, desinfección, capacitación y promoción a la salud
- Elimina, y si no fuera posible, limita, la interacción física con y entre clientes, pedidos en línea o por teléfono, entrega sin contacto, uso de barreras físicas que separen al trabajador del cliente
- Reduce el número de trabajadores en vestidores, garantizando la distancia social de al menos 1.5 metros entre trabajadores
- Evita una carga de trabajo excesiva para el personal de limpieza, tomando medidas adecuadas como asignar más personal a las tareas y pedir a los trabajadores que dejen limpios sus espacios de trabajo

- Coloca rótulos en las entradas al trabajo y otros lugares visibles, en donde animen a los trabajadores a quedarse en casa cuando estén enfermos, con normas a seguir en caso de tos o estornudos así como higiene de manos
- Instala barreras físicas en las cajas registradoras
- Retira los materiales que no se puedan limpiar fácilmente, como periódicos y volantes, artículos de demostración y muestra
- Cancela el área de paquetería para los clientes
- Recuerda por el altavoz a los clientes, que no deben manipular artículos innecesariamente (por ejemplo, tocar cada pieza del producto, examinar los contenedores de productos)

## Saneamiento de la tienda

- Aumenta la ventilación y el intercambio de aire fresco donde sea posible.
- Asegúrate de que los baños se limpien con frecuencia, que tengan agua corriente y que estén abastecidos con jabón, toallas de papel desechable y contenedores de residuos con revestimiento de plástico
- Proporciona desinfectante para manos en las áreas de servicio al cliente, entradas y salidas, cajas y áreas de soporte técnico

- Limpia y desinfecta las oficinas, comedores y espacios de trabajo al menos una vez al día, y con mayor frecuencia las áreas de tráfico y superficies de contacto
- Concéntrate en superficies que se tocan y comparten con frecuencia, como llaves, puertas, manijas, carritos de compra, barandales, interruptores de luz, estantes, encimeras, cajones, teclados y ratones, pantallas táctiles, terminales de pago, cajones de efectivo, plumas, herramientas, teléfonos, radios, máquinas expendedoras, mesas, sillas y equipamiento de cocina
- Asegúrate de que los trabajadores comprendan los riesgos y las precauciones de seguridad al usar productos de limpieza
- Desecha los pañuelos, toallitas, guantes y otros materiales de limpieza en un contenedor de basura forrado de plástico
- Desinfecta los dispositivos electrónicos de alto contacto (pantallas táctiles, terminales electrónicas, teclados, teléfonos, tabletas) con alcohol o toallitas desinfectantes.
- Limpia los carritos y canastas para las compras con toallitas desinfectantes entre cada uso del cliente o coloca toallitas desinfectantes a disposición de los clientes antes de que usen un carrito o canasta
- Usa guantes domésticos gruesos cuando manejes la basura

# Durante la actividad laboral



## Consejos para los patrones

- Pide a todos los trabajadores que se registren cuando lleguen a trabajar. No permitas que entren personas en el lugar si están enfermas o podrían estarlo. Sigue los lineamientos de actuación que tengas implementados
- Capacita a los trabajadores sobre cómo cuidar y trabajar con el EPP y que comprendan sus limitaciones
- Minimiza las visitas innecesarias a la tienda. De ser posible, realiza reuniones virtuales, y reprograma rutinas de mantenimiento y servicio no críticas
- Envía todos los documentos, como informes y formularios electrónicamente, o desinfecta las manos después de manipular papeles
- Escalona reuniones, descansos, charlas de equipo y orientaciones para minimizar la cantidad de trabajadores en un lugar
- Realiza reuniones de personal al aire libre o en grandes áreas que permitan el distanciamiento físico, o en lo posible, mediante videoconferencia
- Comunica electrónicamente la información corporativa
- Asegúrate que los trabajadores que manipulan los alimentos tienen el cabello, limpio y recogido, las uñas cortas, sin pintar, y las manos sin alhajas y sin reloj



## Prácticas y políticas de la tienda

- Comunica claramente a tus clientes las nuevas prácticas y políticas que afectarán su experiencia de compra o servicio. Publica estos cambios en tu sitio web y redes sociales, colócalos en las puertas de entrada y envía correos electrónicos
- Proporciona gel a la entrada, pregunta si tienen síntomas respiratorios y toma la temperatura a los clientes; en caso de presentar 37.5 grados o más, sugiere que regresen a su casa y busquen consejo médico a los teléfonos de información sobre COVID-19
- Limita la cantidad de clientes permitidos en la tienda. En caso de que sea posible, adecua un área de espera al aire libre con marcadores para designar distancias seguras.
- Designa un área separada para los carritos y canastos usados
- Asegúrate de que se limpien las áreas de uso común, con toallas desinfectantes, después de haber sido utilizados por un cliente
- Reduce la necesidad de que los clientes busquen y toquen productos y accesorios de la tienda
- Si es posible, pregúntales qué necesitan para que un miembro del personal pueda darles los artículos
- Establece horarios de compra designados o asistidos para clientes vulnerables como personas mayores o mujeres embarazadas
- Pide a los clientes que empaquen sus alimentos
- Extiende o modifica la flexibilidad de las políticas de devolución

# Supervisión

- Que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- Que se respete la sana distancia
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de montacargas, escaleras, bandas, anaqueles, vehículos, manillas de puertas, etc.
- Que las áreas estén ventiladas y que en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación de tus trabajadores, clientes, proveedores y visitantes, para implementar mejoras



**Atención:** ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los EPP, etc.).

¡Si te cuidas tú  
nos cuidamos todos!



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social



GOBIERNO DE  
MÉXICO



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Nuevo León