

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Restaurantes y Reparto a Domicilio

¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa del 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

- En el transporte durante el trayecto al centro de trabajo, se puede estar en contacto con las secreciones u objetos contaminados de otra persona
- En la atención a los clientes que pueden ser asintomáticos y no tener capacitación para la prevención del COVID 19; contacto cercano; gotitas al hablar o estornudar entre el personal y los clientes; contaminación por objetos
- En la preparación de los alimentos, si se tose, estornuda o habla sobre ellos. Al tocar los alimentos o la loza con las manos sin lavar.
- En el servicio a la mesa, la entrega para llevar o en la entrega en domicilio, el contacto de utensilios o contenedores con las manos sin lavar
- Al comer, beber o fumar tabaco o cigarrillos electrónicos con las manos contaminadas y compartir alimentos, botellas o vasos con otra persona, existe un riesgo importante de transmisión del virus de la boca a las manos y los objetos que se tocan

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Todo el personal en contacto con los alimentos debe tener las uñas cortas, sin pintar y no usar joyas en las manos.
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel 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, pluma, Equipo de Protección Personal (EPP), etc. Límpialos con agua y jabón y desinfecta con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es mayor de 37.5 grados 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, retira la ropa y deposítala en un contenedor para este propósito, si la ropa no se lava en la empresa, ponla en una bolsa impermeable desechable para llevarla a casa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros 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, gel con base de alcohol al 70%, toallas tipo sanitas, agua y jabón. Los desinfectantes deben estar en contacto con la superficies durante un minuto
- **EPP**, considera:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - El personal en contacto con clientes de preferencia usar careta
 - Usar guantes domésticos para la limpieza
 - Cambio de uniforme de trabajo diariamente
 - Solicita a los clientes y proveedores el uso de cubrebocas

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Asegura** que los trabajadores estén informados en torno al virus y cómo minimizar su propagación
- **Establece** una política clara sobre lo que se espera de los trabajadores en caso de que se enfermen, desarrollen síntomas o se reporten como contactos de pacientes COVID-19
- **Toma** la temperatura del trabajador al ingreso, en caso de tener 37.5 grados o más, envíalo a los servicios de salud de la empresa o a su jefe inmediato para que se llene el permiso COVID-19 y en su caso, regrese a su hogar
- **Establece** horarios de operación más cortos, organiza la distribución de tareas para reducir el flujo y movimiento de trabajadores, clientes y proveedores; así como de los productos en venta para limitar el contacto físico y el riesgo de contaminación
- **Para** limitar el número de personas en la cocina, por ejemplo disminuye el número de menús (platos)

- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de trabajadores y clientes en: vestíbulos, baños, comedores, cocinas, salas de descanso, vestidores, área de recepción, área de limpieza
- **Señalización** para trabajadores y clientes
 - Marcas en el piso con la separación que debe tener cada trabajador
 - Instrucciones para lavarse las manos antes y después de usar equipos de uso común
 - En el piso frente a las cajas de pago con el espacio que se debe guardar
 - De lavado de manos en baños, vestidores, tarjas y cocina
 - Reemplaza las puertas de baños con manija por puertas de doble abatimiento
- **Instaura** abridores de pie y brazo en las puertas de acceso frecuente
- **Instala** barreras físicas en las cajas registradoras, en caso de que sea posible

- **Implementa** reglas para la recepción de materias primas: organiza que la recepción sea por una sola persona, evita que el chofer o repartidor entre a la tienda, si no puedes evitarlo limpia los productos entregados. Si se debe firmar, que sea con la pluma personal de cada trabajador. Lava o desinfecta tus manos antes y después de recibir la mercancía
- **Separa** los lugares de los trabajadores tanto como sea posible, coloca marcas en el piso y fomenta que los trabajadores de todas las áreas se comuniquen a distancia
- **Organiza** sentidos de circulación de personal y clientes para evitar el contacto
- **Si** hay una sola entrada al lugar organiza la circulación por la derecha y que se salgan y entren de manera intercalada
- **Proteje** del alcance de los consumidores alimentos sin empaquetar para evitar que los clientes tocan, escupan, hablen sobre ellos o los toquen
- **De** ser posible deja las puertas abiertas para limitar el contacto de manos con pomos o manijas
- **Procura** usar mantelería de un solo uso o eliminarla
- **Evita** las cartas de uso común y adopta tecnologías, cartas de un solo uso o plastificadas que se puedan limpiar después de cada cliente

- **Fomenta** las compras en línea y pago electrónico. Limpia las terminales electrónicas y las pantallas táctiles entre cada uso del cliente
- **Limpia** y despeja la caja registradora de cualquier producto para evitar que los clientes los toquen
- **Configura** las temperaturas de lavado y enjuagado del lavavajillas entre 65 a 70 °C.; usa detergentes y desinfectantes especificados por el proveedor
- **Asigna** a una persona exclusiva para el cobro de alimentos diferente a las que los manejan o sirven para evitar el contacto entre los productos y el dinero
- **En** la entrega a domicilio:
 - Establezca un protocolo de entrega en un lugar seguro tras la notificación de llegada, informe a los clientes de las condiciones de entrega y pago (tarjeta bancaria sin contacto o efectivo)
 - Organiza la transferencia de mercancía y dinero para evitar intercambios mano a mano, por ejemplo el empleado coloca los productos en una superficie donde el cliente puede recogerlos, así como el uso sistemático de un recolector de dinero

Durante la actividad laboral

En la cocina

- Usa el pelo limpio, recogido con ligas simples o red, uñas cortas sin esmalte, sin alhajas en manos ni reloj
- Limpia los empaques e ingredientes cuando lleguen antes de guardarlos en donde corresponda
- Realiza limpieza constante de las superficies que se tocan en la cocina, como puertas, manijas, utensilios, etc.
- Cada trabajador tiene sus propios utensilios, si debe compartirlos se deben lavar antes de entregarlos
- Cada empleado debe tener su área de preparación aislada tanto como sea posible
- Más que nunca, limita el contacto con los ingredientes usando utensilios como pinzas
- Pon botes de basura con pedal



En el restaurante

- Disminuir el aforo de manera que se cumpla una distancia entre mesas de por lo menos 1.5 metros. La misma función la cumplen los gabinetes
- No aceptar reuniones de grupo, ni juntar mesas
- Si es posible, adecúa un área de espera al aire libre con señalización para designar distancias seguras
- Limpia y desinfecta los espacios comunes: baños, comedores y cocinas al menos 2 veces al día. Con mayor frecuencia las áreas de alto tráfico y superficies de contacto: bandejas, puertas, manijas, pasamanos, sitios de residuos y reciclaje, encimeras
- Limpia las mesas, sillas y bandejas después de cada uso del cliente
- Elimina las estaciones y máquinas de autoservicio como las barras de comida o el buffet para evitar filas. El contacto cercano y la manipulación de las personas de la comida y de los utensilios para servirla
- Retira los productos de autoservicio: aceiteros, servilleteros, botellas de cátsup, azúcar, vinagre, sal, pimienta, etc., y reemplázalas con bolsitas o contenedores de un solo uso para minimizar las superficies que se tocan con frecuencia
- Evita que se deje sobre la mesa la propina en efectivo y que el personal la recoja. Puede implementarse un contenedor individual para este fin
- Desinfecta los dispositivos electrónicos de alto contacto (pantallas táctiles, terminales electrónicas, teclados) con alcohol o toallitas desinfectantes

Servicios de entrega a domicilio

- El establecimiento te debe entregar los alimentos ya empacados, en un área especial de recepción limpia, con gel y toallas desinfectantes disponibles. Antes de colocar los alimentos en el contenedor transporador, desinfecta tus manos
- Lleva gel con base de alcohol al 70% o toallitas sanitizantes para asear tus manos con frecuencia
- Cuando cargues combustible, permite que los despachadores lo hagan
- Mantén la distancia física con otras personas y clientes
- Coloca la entrega en una superficie segura, para que de ahí la recoja el cliente, así como el recolector de dinero o para el cobro con tarjeta, mantén la sana distancia
- Si manipulas efectivo, considera usar un contenedor para monedas y billetes
- Usa guantes desechables al entregar los alimentos o desinfecta las manos después de cada entrega y manejo de efectivo
- Limpia y desinfecta rutinariamente hieleras y aísla las bolsas para entregar comida
- Cuando los clientes hagan un pedido y vayan a recogerlo, pídeles que llamen a su llegada y de preferencia permanezcan en sus coches para hacer la entrega ahí

Supervisión

- Que las instrucciones se conozcan y se respeten por trabajadores, clientes y proveedores
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, cigarrillos, audífonos o teléfono celular
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de áreas e instalaciones, cocina, mobiliario, manijas, barandales y superficies comunes al inicio, durante y al final de la jornada
- La correcta eliminación de los residuos en bolsas cerradas herméticamente al final de la jornada
- Que las áreas estén ventiladas y que en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación y comparte las experiencias de las dificultades de la jornada para adaptar los procedimientos y las medidas previstas inicialmente



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