

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Mensajería, Paquetería 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 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

- En la atención a clientes que pueden no tener capacitación para la prevención del COVID 19
- Contacto con mercancía potencialmente contaminada
- Manejo frecuente y compartido de efectivo o tarjetas, terminales bancarias y tabletas electrónicas
- Múltiples conductores para un mismo vehículo
- Contacto cercano por tiempo prolongado con otros trabajadores

### 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 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
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aún si estas utilizando cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc. y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si tienes 37.5 grados o más, repórtala a tu jefe, si cuentas con seguridad social, llena el permiso COVID-19; o llama al teléfono de información de tu localidad y solicita orientación médica
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón
- Al final de la jornada en el trabajo, retira la ropa y 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, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechables
- **EPP**, considera:
  - 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
  - Solicita a clientes el uso de cubrebocas
- **Señalización** en el centro de distribución para:
  - Respetar sana distancia y uso de cubrebocas
  - Para lavado de manos antes y después de utilizar objetos o materiales de uso común
  - Instrucciones para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies
  - En el vehículo recordatorio para la limpieza y desinfección de superficies
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos en el centro de distribución: baños, área de carga y descarga, entre otros
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre COVID-19

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Provee** información en accesos sobre los protocolos establecidos para la prevención y mitigación del virus SARS-CoV-2
- **Establece** lineamientos en caso de que los trabajadores presenten síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Designa** entradas y salidas exclusivas para personal y proveedores
- **Establece** programas de limpieza y desinfección. Enfócate en las superficies y objetos que se tocan frecuentemente como: cajas, empaques, etiquetas, básculas, lector de código de barras, tableta electrónica, lápiz óptico, terminal bancaria, repisas, estantes, encimeras, escritorios y equipos de oficina de uso frecuente (plumas, teclados, mouse, pantalla). Usa alcohol o toallitas desinfectantes para estas superficies
- **Asigna** tiempos estándares al inicio del turno y después del horario de comida para la limpieza y desinfección de los vehículos y área de trabajo
- **En** el momento en que se toma la orden, informa a clientes de las condiciones de entrega y pago: el lugar donde se dejará el artículo para minimizar el contacto, si no es posible, respetando la sana distancia y que el cliente use cubrebocas durante la entrega
- **Asigna** un área de carga y descarga por repartidor
- **Mantén** actualizada y documentada la asignación de trabajadores por área
- **Fomenta** el pago electrónico y favorece el envío por correo electrónico de facturas o tickets
- **Asegúrate** que los trabajadores no porten alhajas en cuello ni manos
- **Sugiere** a los trabajadores no llevar pertenencias a sus áreas de trabajo
- **Modifica** las políticas de devolución para ser flexibles y limpia y desinfecta la mercancía cuando sea recibida



# Durante la actividad laboral

## Para el patrón

- Distribuye kits de limpieza que contengan al menos: gel de alcohol al 70%, paños y cubrebocas



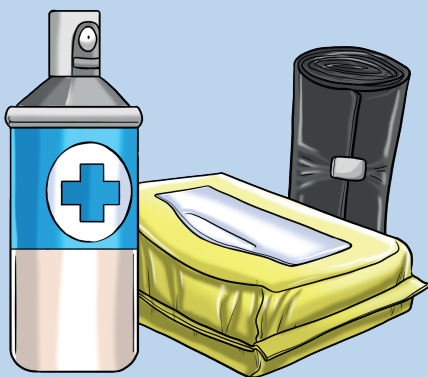
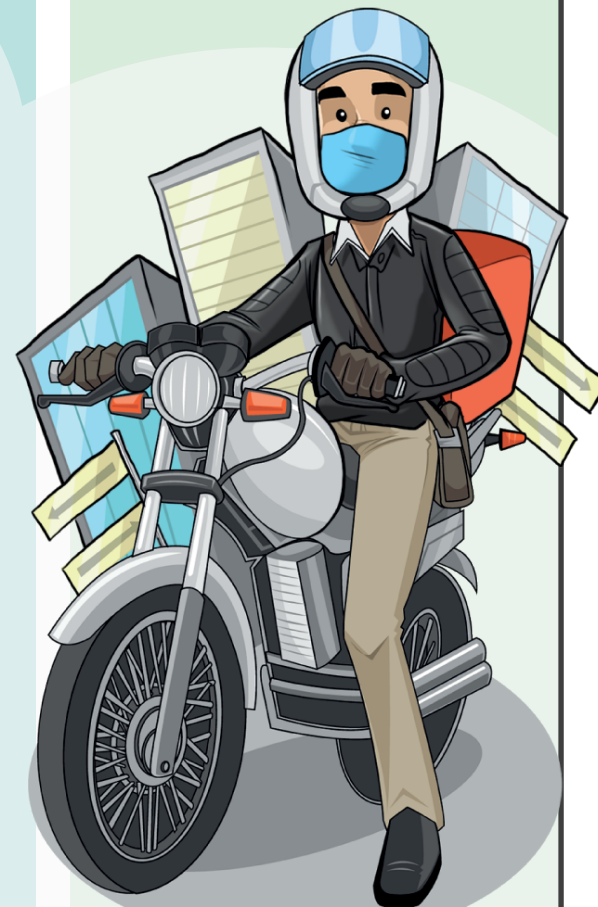
## Para los trabajadores

- Limpia o desinfecta tus manos constantemente, especialmente si estuviste en contacto con objetos y superficies comunes
- No uses alhajas (anillos, cadenas, pulseras)
- Disminuye el empleo del celular y audífonos durante la jornada de trabajo
- Limpia frecuentemente las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado como: terminales bancarias, tabletas electrónicas, cabina del vehículo con toallas desinfectantes
- Consume tus alimentos manteniendo la sana distancia



## Entrega y reparto

- Usa cubrebocas durante todo el trayecto de entrega y reparto
- Antes de llegar al domicilio, comunícate con el cliente para informar sobre el arribo de la mercancía, respeta la sana distancia durante la entrega
- Limpia o desinfecta tus manos especialmente antes y después de haber realizado la entrega
- Desinfecta los dispositivos para la firma electrónica (pantalla y lápiz óptico) después de que el cliente haya firmado
- En caso de que el pago sea en efectivo, indícale al cliente que deposite el dinero en el contenedor destinado a ello



# Supervisión

- Que los trabajadores, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de los vehículos, cabinas, volantes estantes, repisas, cajas, empaques, terminales bancarias, tabletas electrónicas, lápiz óptico, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas
- Considera la retroalimentación de trabajadores, clientes y proveedores 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