

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



RECOMENDACIONES  
PARA UN RETORNO  
SEGURO AL TRABAJO  
ANTE COVID-19  
(IMSS)



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

**Compañeras y compañeros integrantes del SNTI:**

**El Comité Ejecutivo Nacional y la Secretaría de Formación y Capacitación Sindical, pone para su consulta un resumen del curso “Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante el Covid-19”, impartido por el Instituto Mexicano del Seguro Social en su plataforma de cursos, con el objetivo de ser una herramienta para su consulta y apoyo en la realización del curso.**

**Secretaría de formación Y Capacitación Sindical  
2019-2002**

**Ciudad de México a 29 de julio de 2020**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

## OBJETIVO

**Objetivo:** Proporcionar información para reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre trabajadores, clientes y público en general en ámbitos laborales a través de la aplicación de estrategias de buenas prácticas.

## TEMAS

- Tema 1. Medidas de salud pública sostenibles
- Tema 2. Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro
- Tema 3. Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresas

## APRENDIZAJES ESPERADOS

1. Identificar la importancia de mantener medidas de salud pública sostenibles después de la fase 3 en México del COVID-19.
2. Aplicar las principales recomendaciones para los empleadores y trabajadores para un retorno laboral seguro.
3. Implementar estrategias específicas de prevención de forma oportuna en cada tipo de industria, para disminuir los niveles de riesgo de contagio.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Cuestionario Pre

### Módulo 1

1. ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la enfermedad COVID-19?

- a) Dificultad respiratoria, fiebre, dolor muscular, diarrea, pérdida del conocimiento, dolor en los ojos.
- b) Tos, fiebre o dolor de cabeza acompañados de dificultad para respirar, dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones.
- c) Diarrea, ojos irritados, secreción nasal, tos, pérdida del olfato, convulsiones, dolor de cabeza.

2. ¿Qué grupos deberían considerar los empleadores para realizar teletrabajo?

- a) Mujeres y hombres jóvenes.
- b) A todos los trabajadores, para evitar aglomeraciones de personas.
- c) Trabajadores mayores de 60 años, con enfermedades crónicas y/o al cuidado de menores de edad.

3. Es uno de los elementos para considerar un "contacto en el trabajo":

- a) El contacto ocurre con el uso apropiado del equipo de protección personal.
- b) Haber compartido el mismo espacio laboral, por un periodo de al menos 10 minutos y a una distancia menor a 1.5 metros o si el contacto ocurre mientras no se usa el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o goggles ni guantes).
- c) Realizar una junta con menos de 5 personas a una distancia de mínimo 2 mts.

4. ¿Qué medidas se deben considerar en la elaboración del Plan para el Retorno al Trabajo? Puedes seleccionar varias opciones.

- a) Medidas administrativas, de ingeniería y de equipo de protección personal.
- b) Medidas de mitigación, vigilancia y control.
- c) Medidas de capacitación, sanitización y desinfección.

5. ¿En qué consiste la Etapa 2 de la estrategia para el Retorno al trabajo?

- a) En la elaboración de un plan de trabajo.
- b) En el retorno gradual y escalonado.
- c) En el retorno total al trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



## Módulo 2

6. Son partes fundamentales de la Etapa 1 para el Retorno al trabajo.  
Puedes seleccionar varias opciones.

- a) Establecer un comité de Seguridad y Salud frente al COVID-19.
- b) Realizar un diagnóstico situacional de instalación y personal.
- c) Estructurar el plan para el Retorno Seguro al Trabajo.

7. Es uno de los criterios para que un trabajador que fue confirmado o sospechoso de COVID-19 se reincorpore a trabajar:

- a) Al término del permiso COVID y una vez que no se presenten síntomas en 72 horas, ausencia de fiebre o con prueba negativa.
- b) En cuanto el trabajador deje de presentar fiebre.
- c) Al terminar su permiso COVID de 14 días.

8. ¿Cuáles son algunas medidas de ingeniería que se pueden implementar para el Retorno Seguro al trabajo?

Puedes seleccionar varias opciones.

- a) Sensores de distancia, señalizar áreas de trabajo.
- b) Barreras físicas, sistemas de extracción y ventilación.
- c) Entrega de equipo de protección personal.

9. ¿Qué elementos deben estar siempre disponibles para la sanitización y desinfección en el trabajo?

- a) Dispensadores de alcohol gel con alcohol al 70%, lavabos para higiene de manos, solución de hipoclorito de sodio al 0.5%.
- b) Botas de seguridad, goggles, caretas.
- c) Dispensadores de alcohol gel con alcohol al 50%, lavabos para higiene de manos, dispensadores de toallas desechables, solución de agua con jabón.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



### Módulo 3

10. Si para trasladarte a tu trabajo debes utilizar el transporte público, ¿qué acciones debes realizar para trasladarte de forma segura y evitar el contagio?

- a) Utilizar cubrebocas y careta de plástico, viajar siempre acompañado, realizar higiene de manos con alcohol gel (alcohol al 50%) al subir y bajar del transporte público.
- b) Utilizar respirador N95 y guantes, procurar ir sentado, realizar higiene de manos con toallitas húmedas antes de tocar cara, ajustar cubrebocas y al bajar del transporte público.
- c) Utilizar cubrebocas, respetar la sana distancia, tratar de no tocar nada que no sea necesario, realizar frecuente higiene de manos con alcohol gel (alcohol al 70%) especialmente antes de tocar cara, al ajustar cubrebocas y al bajar del transporte público.

11. En qué situaciones deberías no ir a trabajar o suspender tu jornada laboral y notificar a tu jefe directo. Puedes seleccionar varias opciones.

- a) En caso de presentar síntomas como tos, fiebre o dolor de cabeza acompañados de dificultad para respirar, dolor o ardor de garganta, escurrecimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones.
- b) Tener temperatura de 37.3°C en el filtro sanitario a la entrada al trabajo.
- c) Vivir con una persona que presenta síntomas respiratorios y se le confirma COVID-19.

12. Si debes acudir a una junta de trabajo, ¿qué acciones debes realizar para prevenir el contagio de COVID-19 durante la junta?

- a) Higiene de manos con alcohol gel (alcohol al 50%) al ingreso y salida, procurar mantener la sana distancia, encender el aire acondicionado para que la sala esté lo más fría posible, procurar que la junta sea lo más breve posible, pero si se extiende asegurarse de hacer una pausa para hidratación.
- b) Higiene de manos con alcohol gel (alcohol al 70%) al ingreso y salida, utilizar cubrebocas, procurar mantener la sana distancia.
- c) Higiene de manos con alcohol gel (alcohol al 70%), utilizar cubrebocas, compartir objetos con tus compañeros.

13. Durante tu jornada de trabajo, te piden que cambies de lugar con uno de tus compañeros. ¿Qué acciones debes realizar?

- a) Limpiar y desinfectar las superficies que puedas tocar.
- b) Obedecer la indicación y continuar con tu trabajo.
- c) Limpiar con papel higiénico las superficies que puedas tocar.

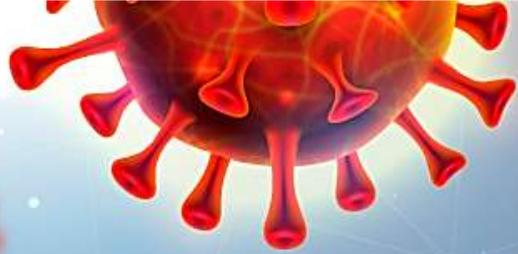
14. Son acciones que debes EVITAR al regresar a tu casa, posterior a tu jornada de trabajo.

- a) Tomar un baño al ingresar al hogar, separar la ropa del trabajo para lavarla, limpiar objetos que puedan ser fómites como bolsa, llaves, portafolio, celular, etc.
- b) Abrazar a tu familia al llegar a casa, cambiarte la ropa del trabajo después de comer, dejar las cosas que utilizaste en tu trabajo en la sala.
- c) Cambio de ropa de calle por una limpia, previo lavado de manos y/o desinfección con alcohol gel al 70%, lavar las prendas de vestir, antes de ser utilizadas nuevamente.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



LES DAMOS LA MÁS CORDIAL BIENVENIDA A ESTA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN

## INICIO

Presentación  
del curso



## Tema 1

Medidas de  
salud pública  
sostenibles



## Tema 2

Recomendaciones  
para los empleadores y  
los trabajadores para un  
retorno laboral seguro

## Tema 3

Estrategias de  
prevención en el  
retorno laboral  
para cada tipo  
de empresa



Créditos

¿Necesitas ayuda?

Mi avance

Obtener constancia

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



P | Presentación del curso

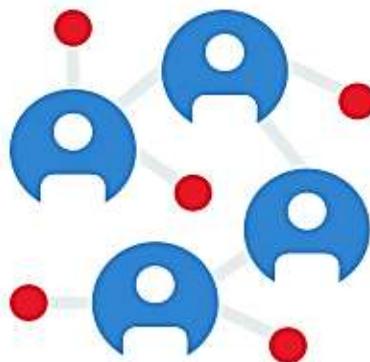


La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, el cual se ha propagado desde China hacia todo el mundo. Es importante saber que una pandemia se presenta en 2 o 3 oleadas que separan a cada brote durante 3 a 9 meses. Se espera que cada oleada dure aproximadamente de 6 a 8 semanas. Una pandemia puede durar en estos ciclos hasta por dos años.

Durante una pandemia puede que se requiera que empresas, organizaciones sociales o escuelas tomen medidas únicas para ayudar a frenar la propagación de la enfermedad incluyendo el cierre por orden oficial de las autoridades de salud, además de otras medidas como limitar o cancelar reuniones sociales y públicas, reducir el flujo de transporte público, establecer cuarentenas en personas enfermas o que tuvieron contacto con una.

La recuperación de estas situaciones puede no comenzar inmediatamente. Por lo que es importante asegurarse de que las actividades esenciales de cada negocio puedan mantenerse durante varias semanas o meses con personal limitado, además cada empresa o negocio deberá estar preparado para reanudar actividades de una forma planificada que provea las condiciones necesarias que prevengan y/o retrasen la propagación de COVID-19 durante el regreso de los empleados a sus actividades.

Tanto los empleadores, como el personal, deben estar capacitados para poder implementar un plan de acción para el regreso al trabajo en condiciones post-epidémicas.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



P | Presentación del curso

Este curso te va a proporcionar información para reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre trabajadores, clientes y público en general en ámbitos laborales a través de la aplicación de estrategias de buenas prácticas.

Temas



Competencias



Duración



Evaluación



- Tema 1.** Medidas de salud pública sostenibles
- Tema 2.** Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro
- Tema 3.** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresas

Temas



Competencias



Duración



Evaluación



Terminando este curso, se espera que seas capaz de:

- Identificar la importancia de mantener medidas de salud pública sostenibles ante covid-19.
- Aplicar las principales recomendaciones para los empleadores y trabajadores para un retorno laboral seguro.
- Implementar estrategias específicas de prevención de forma oportuna en cada tipo de industria, para disminuir los niveles de riesgo de contagio.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**

P | Presentación del curso

Este curso te va a proporcionar información para reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre trabajadores, clientes y público en general en ámbitos laborales a través de la aplicación de estrategias de buenas prácticas.

Temas



Competencias



**Duración**



Evaluación



La duración es de 5 horas máximo, tiempo que podrás distribuir como tú quieras para concluir este breve curso.

Temas



Competencias



Duración



**Evaluación**



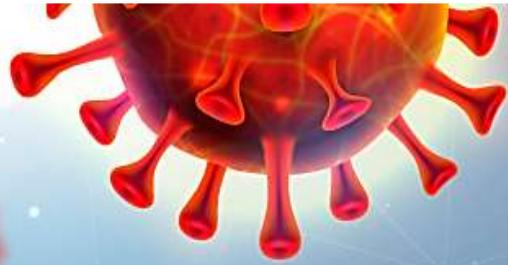
Para la evaluación encontrarás lo siguiente:

- Examen diagnóstico que no tiene valor para la calificación.
- Ejercicios al finalizar cada tema. Deberás tener un mínimo de 80 puntos de calificación para la aprobación del curso y posteriormente adquirir tu constancia.

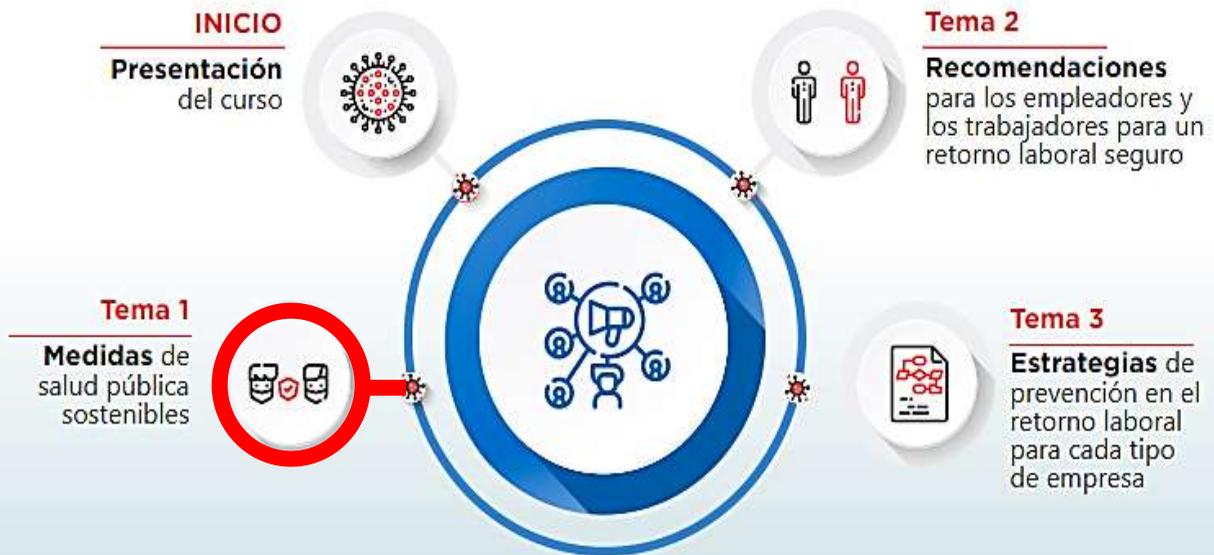
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



LES DAMOS LA MÁS CORDIAL BIENVENIDA A ESTA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN



Créditos

¿Necesitas ayuda?

Mi avance

Obtener constancia

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

### En este tema, aprenderás:

- ✓ El comportamiento del virus SARS-CoV-2
  - Los síntomas de COVID-19.
  - ¿Cómo se propaga COVID-19?
  - Las características de las personas susceptibles de complicaciones por COVID-19.
  - ¿Existe tratamiento para COVID-19?
- ✓ COVID-19 y el mundo del trabajo.
- ✓ Medidas para no tener contactos de trabajo en la empresa.



Por lo anterior, se espera que al finalizar este tema logres:

- Identificar la importancia de mantener medidas de prevención de COVID-19 después de la Fase 3 en México.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## 1. El comportamiento del virus SARS-CoV-2

Los coronavirus (CoV) son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves). El virus SARS-CoV-2 provoca en los humanos la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).



### Síntomas de la COVID-19

Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza y que se acompaña de alguno de los siguientes: dificultad para respirar (casos graves), dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos irritados o rojos, dolores en músculos o articulaciones.

El cuadro clínico incluye:

#### Síntomas comunes



Fiebre



Tos



Dolor de cabeza



#### Síntomas adicionales



Escurrecimiento nasal



Dolor en músculos o articulaciones



Ojos irritados o rojos



Dolor o ardor de garganta

#### Síntomas graves



Dificultad respiratoria

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



### ¿Cómo se propaga COVID-19?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:



A través de las gotículas que expulsa una persona enferma al toser o estornudar.



Al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.



Importante



IMPORTANTE:



Los estudios científicos han encontrado que el virus puede sobrevivir en las superficies desde unas horas hasta varios días.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Ve el siguiente video para conocer las formas de contagio más comunes:



[https://youtu.be/tA0JB\\_7Nnx4](https://youtu.be/tA0JB_7Nnx4)

Para más información entra al  
portal de la Secretaría de Salud:

<https://coronavirus.gob.mx/>



O te invitamos a tomar el curso  
"Todo sobre la prevención del COVID-19"  
en esta misma plataforma.

<https://climss.imss.gob.mx/>



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## Las características de las personas susceptibles de complicaciones por COVID-19.

Todos podemos enfermarnos de COVID-19, pero hay una parte de la población que requiere tener mayor cuidado, por el riesgo de presentar complicaciones, como son:



Mayores de 60 años



Mujeres embarazadas



Personas con alguna comorbilidad



Notifica a tu jefe en caso de pertenecer a alguno de estos grupos, para que se evalúe la posibilidad de realizar tu trabajo desde casa o bien ambos fortalezcan las medidas de seguridad dentro de tu área de trabajo.

## Personas con alguna comorbilidad

- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedades que condicionan inmunosupresión
- Entre otros

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Puedes estimar tu probabilidad de agravamiento de enfermedad ante un posible contagio de COVID-19 en la Calculadora de complicación de Salud por COVID-19 del IMSS en la siguiente página:

INSTITUTO MEXICANO DE SEGURIDAD SOCIAL

Trámites Gobierno

IMSS Inicio Conoce al IMSS Transparencia Directorio Contacto ciudadano

Inicio COVID-19 Calculadora de complicación de salud por COVID-19

### Calculadora de complicación de salud por COVID-19

GOBIERNO DE MÉXICO

#### Estimación de gravedad ante un posible contagio COVID-19

¿Sabes qué nivel de riesgo tienes ante el COVID-19?

Esta Calculadora te permite estimar tu probabilidad de agravamiento de la enfermedad ante un posible contagio de COVID-19 y se basa en los factores de riesgo que puedes presentar en estos momentos, indicándote una probabilidad ponderación.

Si sospechas tener síntomas relacionados a COVID-19, contesta el cuestionario y sigue los pasos que se te indican. Ante cualquier duda, llama al 800 222 2668.

**Nota importante:** Esta estimación solo es una guía estadística y preventiva, no sustituye de ninguna manera las recomendaciones médicas hechas por profesionales de la salud.

<http://www.imss.gov.mx/covid-19/calculadora-complicaciones>



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

### ¿Existe tratamiento para COVID-19?

No existe medicamento que cure la enfermedad por COVID-19, sólo para aliviar los síntomas que generan.

El virus que causa COVID-19 es nuevo, y no hay vacuna.

Si ya estuviste enfermo por COVID-19 no existe evidencia científica suficiente que confirme que no puedas volver a enfermarte.

Es por este motivo, que durante el regreso al trabajo y en nuestra vida cotidiana, debemos mantener las recomendaciones que las autoridades de salud nos han indicado hasta ahora:



Lavado de manos



Sana distancia



Estornudo de etiqueta



Alimentación saludable



No compartir alimentos y bebidas con otras personas

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## 2. COVID-19 y el mundo del trabajo

1

Etapa pandémica



2

Interrupción de la actividad económica



3

Afectación a los trabajadores



4

Impacto en el mercado laboral



5

Empresas



Durante la etapa pandémica de la enfermedad, muchos países aplicaron medidas de distanciamiento social para frenar la propagación del virus y evitar resultados catastróficos para los sistemas nacionales de salud, así como para reducir al mínimo la pérdida de vidas.

1

Etapa pandémica



2

Interrupción de la actividad económica



3

Afectación a los trabajadores



4

Impacto en el mercado laboral



5

Empresas



El cierre y la correspondiente interrupción de la actividad económica, las restricciones de viaje, el cierre de escuelas y otras medidas de contención han tenido repercusiones repentinas y drásticas en los trabajadores y las empresas.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

### 2. COVID-19 y el mundo del trabajo

1 Etapa pandémica 

2 Interrupción de la actividad económica 

3 **Afectación a los trabajadores** 

4 Impacto en el mercado laboral 

5 Empresas 

Las medidas de distanciamiento social por COVID-19 ya afectan a casi 2700 millones de trabajadores, es decir: a alrededor del 81 por ciento de la fuerza de trabajo mundial. En muchos países, la actividad económica se ha visto gravemente restringida en sectores enteros.

1 Etapa pandémica 

2 Interrupción de la actividad económica 

3 **Afectación a los trabajadores** 

4 **Impacto en el mercado laboral** 

5 Empresas 

El impacto en el mercado no ha sido uniforme y son sectores específicos los que padecen la mayor parte del colapso de la actividad económica, entre ellos el sector de los servicios, industrias manufactureras y la demanda de bienes. El comercio al mayoreo y al menudeo es la actividad económica en la que se encuentran la mayor parte de los trabajadores.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## 2. COVID-19 y el mundo del trabajo

1 Etapa pandémica

2 Interrupción de la actividad económica

3 Afectación a los trabajadores

4 Impacto en el mercado laboral

5 **Empresas**

A pesar de las buenas intenciones e intervenciones de los gobiernos, los recursos públicos son limitados, y es necesario alentar a las empresas a continuar con sus funciones para que sea posible mantener y/o crear puestos de trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

**Contenido**

Evaluación

### 3. Medidas para no tener contactos de trabajo en la empresa

Estamos conscientes de que las medidas de protección necesarias para cuidar la salud de la población han tenido un impacto muy importante para el sustento de la población; por lo que es indispensable establecer estrategias para afrontar esta pandemia **cuidando la salud y la sustentabilidad de la población**, para ello hemos trabajado un plan para el retorno al trabajo.



**NUESTRO PRINCIPIO PARA EVITAR CONTAGIOS EN EL TRABAJO.**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



## ¿Qué es un contacto cercano 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 o sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (cubrebocas, careta o goggles).



Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/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.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## ¿Cómo podemos lograrlo?

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en colaboración de la Secretaría de Salud, Secretaría Economía, Secretaría del Trabajo y algunas empresas en México han trabajado para desarrollar el Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.

El propósito es lograr un retorno o la continuidad de las actividades laborales saludable y responsable. Los centros de trabajo identificarán las medidas preventivas para el retorno o la continuidad de sus labores, contemplando cuatro dimensiones que deberán considerarse:

El tipo de actividad (esencial o no esencial) que realiza el centro de trabajo.

El tamaño del centro de trabajo.

El nivel de alerta sanitaria acorde a la ubicación del centro de trabajo.

Las características propias del centro de trabajo.

Asimismo, las empresas podrán hacer uso de listas de comprobación para la identificación de las medidas a implementar, recursos de capacitación (CLIMSS), de asesoría por parte del IMSS, y el uso de un mecanismo en línea a través del cual deberán autoevaluar su cumplimiento.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:

**1** Primera etapa

**2** Segunda etapa

**3** Tercera etapa

**1** Primera etapa

**2** Segunda etapa

**3** Tercera etapa

### Primera etapa

Inició el 18 de mayo e incluyó la apertura de toda la actividad laboral, social y educativa en los Municipios de la Esperanza, los cuales se definen como aquellos municipios que no tienen contagios reportados por SARS-CoV-2 ni vecindad con municipios con contagios.

### Segunda etapa

Se llevó a cabo entre el 18 y el 31 de mayo y consistió en una preparación para la reapertura, estipulándose que las empresas consideradas como esenciales (incluyendo las actividades de la industria de la construcción, la minería y la referente a la fabricación de equipo de transporte), adoptaran, validaran los protocolos de seguridad sanitaria y recibieran la aprobación del IMSS para reiniciar actividades antes del 1 de junio.

En esta etapa, las empresas se prepararon para recibirte y tú deberás estar preparado para saber qué medidas de cuidado debes tener para regresar a la empresa y evitar ser un contacto en el lugar de trabajo. Estas medidas son:

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:



Son aquellas relacionadas con los cambios en el lugar de trabajo con la finalidad de reducir los riesgos. Ejemplo: instalar barreras físicas transparentes entre los trabajadores, instalar sistemas de ventilación, etc.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



# MEDIDAS DE SEGURIDAD

sanitaria en el  
entorno laboral

## MEDIDAS DE INGENIERÍA O ESTRUCTURALES

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## MEDIDAS DE SEGURIDAD



Al entrar y salir del  
centro de trabajo



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Aplicáte alcohol gel al 70%



Respeta las barreras físicas para contar  
con espacios específicos para el ingreso y salida



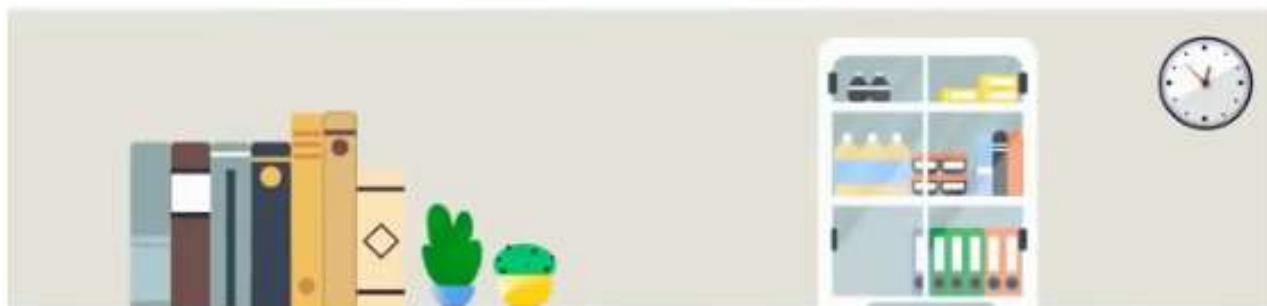
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Comparte con visitas, proveedores y contratistas las  
medidas en materia de higiene



**MEDIDAS DE SEGURIDAD**  
en áreas comunes

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Las áreas comunes son:

COMEDORES



VESTIDORES



CASILLEROS



CAFETERÍAS



RECEPCIÓN



SALAS DE  
REUNIONES



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Al entrar o salir, lava tus  
manos con jabón y agua o  
con Alcohol gel al 70%



Procura la ventilación natural en  
los lugares que sea posible y evita  
el uso de los aires acondicionados



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



En vestidores o casilleros, respeta las señalizaciones o marcas en el piso indicando el lugar que podrás ocupar, respetando siempre la distancia mínima de 1.5 metros entre personas



En cafetería o comedor, respeta las barreras físicas en la misma mesa, así como la distancia entre mesas, asegura la distancia mínima de 1.5 metros



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



En salas de reuniones o áreas de espera, respeta la señalización en piso o en sillas o sillones, de los espacios que puedes ocupar



Cuida la distancia de al menos 1.5 metros entre personas



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## MEDIDAS DE SEGURIDAD

área de oficinas o  
administrativas

En las áreas de trabajo, respeta las barreras  
físicas (frente y laterales)



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Respeta las señalizaciones o marcas en el piso  
indicando los lugares de trabajo, respetando siempre  
la distancia mínima entre cada puesto de trabajo, de al  
menos 1.5 me



Ubica y utiliza los dispensadores  
de alcohol o gel desinfectante



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:

- 1 Primera etapa
- 2 Segunda etapa
- 3 Tercera etapa

- Ingeniería
- Administrativas
- De protección personal
- Capacitación
- Sanitización y desinfección

Son las que modifican la forma en cómo trabajan los empleados. Ejemplo; modificación de los horarios de trabajo, modificación de las tareas de los empleados, revisión de la temperatura a la entrada al centro de trabajo, solicitar que los trabajadores se recojan el cabello, disposición de cubrebocas o guantes en bote de basura, retirarse ropa de trabajo al termino de jornada laboral, etc.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



# MEDIDAS DE SEGURIDAD

sanitaria en el  
entorno laboral

## MEDIDAS ADMINISTRATIVAS U ORGANIZACIONALES



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**Promueve el trabajo desde casa para las personas que por condiciones de salud, edad, gestación o lactancia son vulnerables por COVID-19**



**Realiza las reuniones de trabajo preferentemente por teléfono o videoconferencia**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Mete en una bolsa de plástico los  
cubrebocas usados o maltratados,  
amárrala y tírala a los botes de basura

Lava tus manos  
después de hacer esto



Higiene respiratoria, cubre la boca y nariz con el  
codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o  
estornudar



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Elige bien tus opciones de movilidad (traslado de casa al trabajo y viceversa) para que te garanticen la distancia interpersonal



Usa siempre cubrebocas y protección ocular o facial durante el trayecto



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



No toques tu cara y desinfecta manos antes y después de abordar



Si usas uniforme guárdalo en una bolsa al termino de la jornada y llévalo a casa



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Evita el uso de joyería, corbata, bufanda, barba y bigote, son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites)



No compartas celular, utensilios de cocina, cubrebocas, papelería, plumas, etc



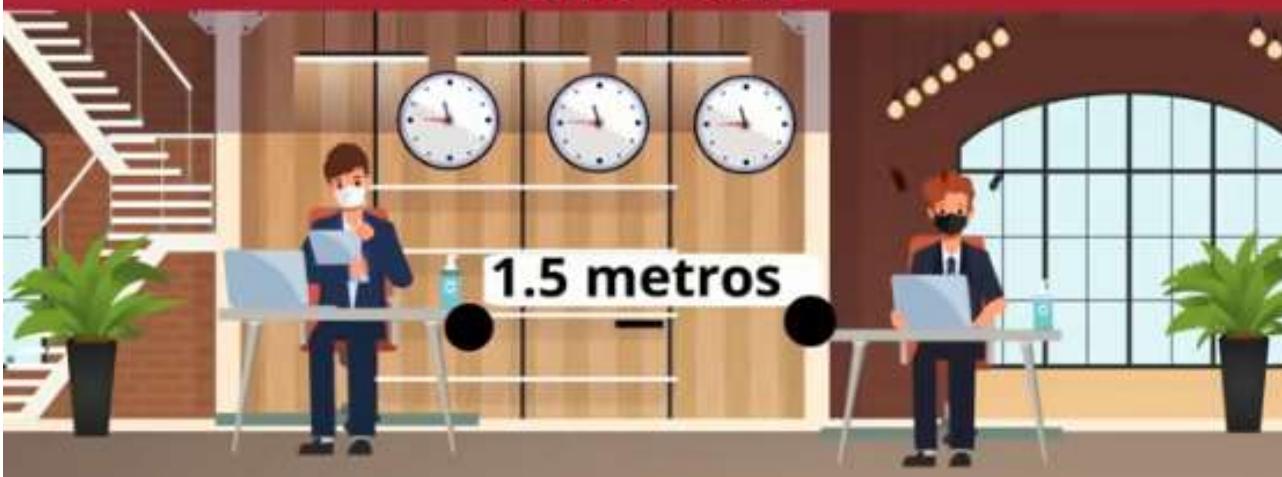
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Cuida la distancia social con tus compañeros de al menos 1.5 metros. En aquellos lugares donde no sea factible, es obligatorio el uso de cubrebocas y protección ocular o facial



Respeta el escalonamiento de horarios de ingreso, modificación de turnos u horarios flexibles para evitar grandes concentraciones de personas en las instalaciones en determinados horarios y espacios de trabajo



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Respetar las barreras físicas y horarios escalonados en comedor, casilleros, vestidores, cafeterías, etc., que eviten aglomeración de personas



En el transporte de personal, asegúrate de tomar tu temperatura corporal antes de subir al autobús



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Si es igual o mayor a 37.5 °C no se te permitirá subir, se te solicitará regresar a casa, se tomará registro de tus datos para comunicarlo al área de recursos humanos y servicio médico de la empresa, quién posteriormente te contactará para dar indicaciones de cuidados de la salud



Usa desinfectante de manos al momento de subir al transporte y usa cubrebocas y protección ocular o facial durante el trayecto



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Conoce y aplica el código de ética que establece lineamientos de No Discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido



**NO DISCRIMINAR**

Respetar la restricción de viajes locales o internacionales, en caso de que sea necesario viajar, consultar los lineamientos sobre las medidas preventivas que deben cumplirse antes, durante y posterior al viaje



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**Lava tus manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos**

- Al comienzo de la jornada
- Antes de comer o beber
- Después de tocar artículos como dinero, bolígrafos o papeles
- Después de usar el baño
- Al finalizar tu jornada



**Mantén una sana distancia de por lo menos 1.5 metros de los demás**

**No saludes de mano o beso**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción    Contenido    Evaluación

Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:

- 1 Primera etapa
- 2 Segunda etapa
- 3 Tercera etapa

- Ingeniería
- Administrativas
- De protección personal
- Capacitación
- Sanitización y desinfección

Se refiere al equipo de protección personal para mantener sanos a los trabajadores en el desempeño de sus actividades. Ejemplo: uso de cubrebocas, caretas, guantes, lentes, etc.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



# MEDIDAS DE SEGURIDAD

sanitaria en el  
entorno laboral

## EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**Cuida y utiliza el equipo de protección personal (EPP) que se te proporcionará acorde al tipo de factor de riesgo de exposición al que te encuentras expuesto durante tu jornada laboral**



**Usa el equipo de protección personal (EPP) durante toda tu jornada**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

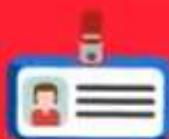
CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



# Riesgo muy Alto

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.



# Riesgo muy Alto

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



- Personal médico
- Personal de enfermería
- Dentistas
- Laboratoristas



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



# Riesgo Alto

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo

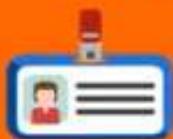


Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.



# Riesgo Alto

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



- Personal médico
- Personal de enfermería
- Paramédicos
- Técnicos médicos
- Médicos forenses
- Personal que labora en depósitos de cadáveres
- Personal operador de ambulancias
- Personal de intendencia en hospitalización



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



## Riesgo Medio

### Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.



## Riesgo Medio

### Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



Personas trabajadoras con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



# Riesgo Bajo

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo

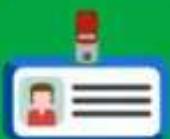


Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.



# Riesgo Bajo

## Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo



-Personas trabajadoras que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Si tienes contacto con público, usa cubrebocas y protección ocular o facial (el protector facial u ocular puede omitirse si se cuenta con barreras físicas y se mantiene la distancia de 1.5 m entre trabajador y cliente)



La protección ocular o facial debe tener amplia visibilidad, preferentemente con protección lateral y superior, y antiempañantes



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19 (IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

**Contenido**

Evaluación

Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:

- 1 Primera etapa
- 2 Segunda etapa
- 3 Tercera etapa

Ingeniería

Administrativas

De protección personal

Capacitación

Sanitización y desinfección

Son las actividades realizadas en una organización para buscar mejorar, el conocimiento, actitud o habilidades del personal. Ejemplo: la forma adecuada de colocarse el equipo de protección personal, etc.

- 1 Primera etapa
- 2 Segunda etapa
- 3 Tercera etapa

Ingeniería

Administrativas

De protección personal

Capacitación

Sanitización y desinfección

Es el proceso de limpieza que consiste en eliminar algunos microorganismos (virus, hongos, bacterias) que ocasionan enfermedades. Ejemplo: lavado de manos con agua y jabón, uso de alcohol gel del 60-70% para manos, limpieza de máquinas y herramientas con soluciones desinfectantes.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Para llegar a la Nueva Normalidad se definió un proceso que consta de tres etapas, con la premisa de proteger la salud de la población controlando la trasmisión del SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes:

1

Primera etapa



2

Segunda etapa



3

Tercera etapa



### Tercera etapa

El 1 de junio de 2020 inició la etapa de reapertura socioeconómica mediante un sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal por regiones (estatal o municipal), que determinará el nivel de alerta sanitaria y definirá qué tipo de actividades están autorizadas para llevarse a cabo en los ámbitos económico, laboral, escolar y social.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



Los niveles de alerta del semáforo son máximo, alto, medio y bajo, y en esta etapa las empresas podrán reiniciar operaciones de acuerdo con los niveles de alerta de los semáforos siempre que implementen lo establecido en los lineamientos.

Este semáforo se sustenta con la información provista por el Sistema de Alerta Sanitaria.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## Autoevaluación de las empresas

### Para el caso de las empresas esenciales



Éstas deberán llevar a cabo obligatoriamente su mecanismo de autoevaluación en línea.

### Para el caso de los centros de trabajo



De los sectores de la construcción, minería y la referente a la fabricación de equipo de transporte que hubieran realizado su autoevaluación durante el periodo comprendido del 18 al 31 de mayo, y que cuenten con la aprobación del IMSS, no será necesario que realicen de nueva cuenta su autoevaluación.

### Las empresas no esenciales



Podrán realizar su autoevaluación en línea una vez que se hayan aplicado las medidas establecidas en el ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.

Estas medidas nos permitirán hacer frente a la epidemia por COVID 19.

Y recuerda:

**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

## EVALUACIÓN TEMA I

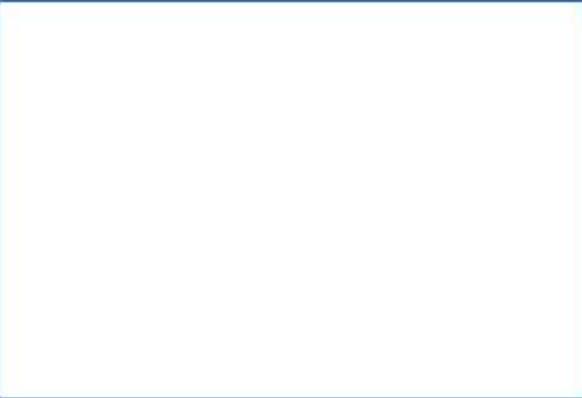
CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción Contenido Evaluación

Arrastra las imágenes al rectángulo que corresponda para organizar el cuadro clínico de COVID-19.

Síntomas comunes				+		Síntomas adicionales	
							

Síntomas graves			
			

 Dolor de cabeza	 Escorrimento nasal	 Dolor en músculos o articulaciones	 Tos		
 Ojos irritados o rojos	 Dolor o ardor de garganta	 Dificultad respiratoria	 Fiebre		

Revisar 

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción   Contenido   Evaluación

Señala en la siguiente historia los mecanismos de transmisión por COVID-19 que identificas en las imágenes. Selecciona una opción por cada escena.

El fin de semana acude Juan al supermercado para hacer sus compras semanales. La persona que estaba atrás de él, estornuda y no se tapa la boca.



Todos sus productos los paga en efectivo y después no se lava las manos ni usa gel antibacterial con alcohol al 70%



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Continuando con la historia de Juan, señala todos los mecanismos de transmisión por COVID-19 que identificas en las siguientes escenas.

En la oficina, cinco días después coordina una junta en el trabajo:

- La sala de juntas no tiene ventanas, ni ventilación artificial, es una sala pequeña, los asientos están juntos.
- Hay más de 10 de personas en la junta, algunos usan cubrebocas, otros no.



Comparten la pluma



Juan llega a la junta sin ningún tipo de equipo de protección, durante la junta Juan le entrega a Marina su compañera un documento para firmar y le presta su pluma, ninguno de los dos usa gel antibacterial. Marina durante la junta se toca en varias ocasiones los ojos y la cara.

Revisar

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción Contenido Evaluación



A los 5 días Juan se reporta enfermo por fiebre, tos y dolor de garganta.

¿Marina es un contacto de trabajo?

- a) Sí
- b) No

Continuar 

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción    Contenido    Evaluación

Señala en cada una de las escenas, las acciones que encuentres para evitar los mecanismos de transmisión por COVID-19.

Yolanda trabaja en una maquiladora, llega del transporte público con cubrebocas.



Al llegar a su trabajo hay una persona en la entrada (filtro) con cubrebocas que le proporciona alcohol gel al 70%, le toma la temperatura a distancia con termómetro digital, le pregunta si ha presentado tos, fiebre, dolor de cabeza.

Revisión de temperatura



Uso de alcohol gel

Entra la trabajadora al vestidor (solo se permiten 4 personas). Se quita el cubrebocas lo tira en la basura se lava las manos con agua y jabón. Se pone el uniforme de la empresa, no usa anillos, no reloj, se amarra el cabello, se coloca sus botas de seguridad, se pone gel al 70% y se coloca el cubrebocas.

Tocar superficies



Cambio uniforme

Tirar cubrebocas



Recoger el cabello

Usa cubrebocas



Lavar manos



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción Contenido Evaluación



Al día siguiente le informan que la compañera que utilizó su lugar de trabajo en el turno anterior tenía un familiar enfermo de COVID-19 en casa y se reportó con fiebre, ardor en los ojos y tos seca.

¿Yolanda es un contacto de trabajo?

- 
- a) Sí
- b) No



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción    Contenido    Evaluación

Señala en cada una de las escenas, las acciones donde existen riesgos de transmisión de la COVID-19.

Santiago utiliza el transporte público para acudir a su centro de trabajo. Pero no es cuidadoso pues no sigue las recomendaciones de sana distancia ni lavado frecuente de manos.



Santiago y Alicia son asignados a tomar sus alimentos en el comedor a las 15:00 hrs, previo a acudir al comedor se lavan las manos y se retiran su equipo de protección personal, al llegar al comedor existen áreas señaladas en donde se debe sentar cada uno, sin embargo, deciden sentarse a comer juntos y comparten bebidas y alimentos, 10 minutos después el supervisor identifica a Santiago y Alicia comiendo juntos y los separa inmediatamente.



Al terminar de comer Santiago y Alicia no pueden realizar la desinfección del área por falta de recursos de limpieza que no han sido proporcionados por la empresa.



Limpiar



Revisar



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción Contenido Evaluación



En la historia de Santiago, ¿qué acciones podrían propiciar el ser un contacto de trabajo?

Selecciona las opciones

- a) Si alguien llega a utilizar la misma mesa, la toca y después toca su nariz y ojos.
- b) Alguien que va pasando atrás de los personajes.
- c) El Personal de limpieza mueve la mesa y sillas, no se lava las manos y limpia la nariz.
- d) Alguien que está sentado en una mesa a más de 1.5 metros.

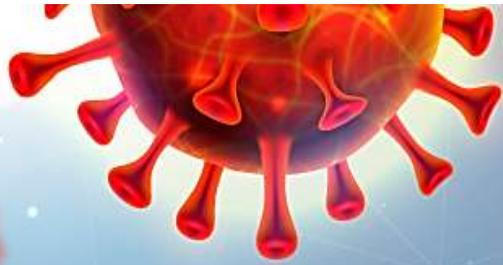
Cinco días después Santiago se reporta con fiebre, dolor de cabeza y dificultad para respirar. Alicia, sigue sin seguir las recomendaciones de la empresa.



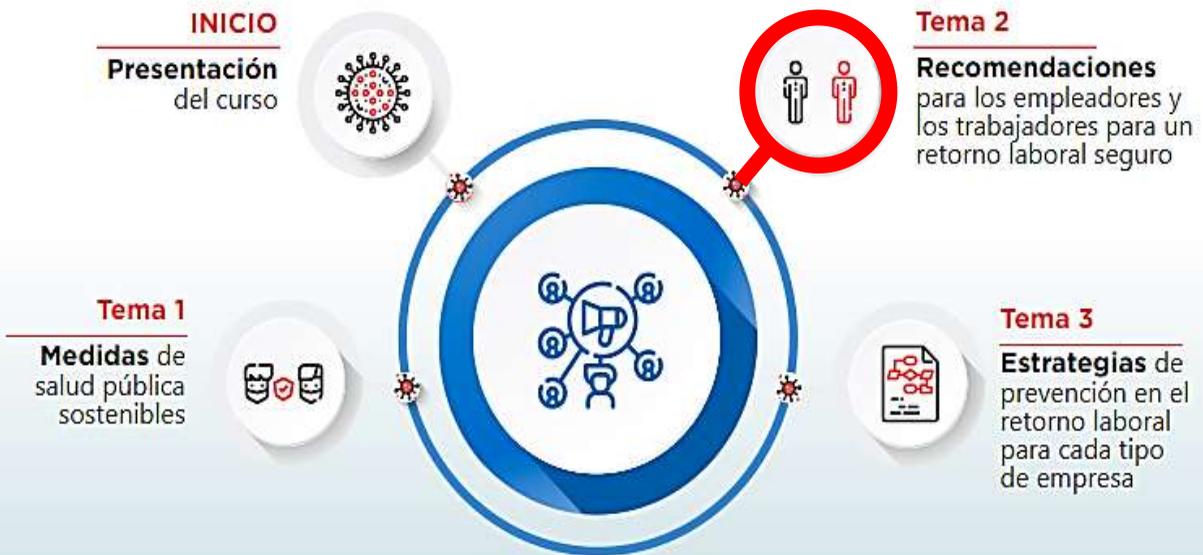
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



LES DAMOS LA MÁS CORDIAL BIENVENIDA A ESTA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN



Créditos

¿Necesitas ayuda?

Mi avance

Obtener constancia

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro



Por favor selecciona la opción

¿Eres?



Empleador



Trabajador



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

Las recomendaciones para los empleadores y trabajadores para un retorno laboral seguro están basadas en el Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas (publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo de 2020):

1. **Ámbito de aplicación y objetivo.**
2. **Estrategia de continuidad o retorno a las actividades: una Nueva Normalidad.**
3. **Categorización del centro de trabajo.**
4. **Estrategias generales de promoción de la salud y seguridad sanitaria en el entorno laboral.**
5. **Vigilancia y supervisión.**
6. **Medidas de protección para la población vulnerable en centros de trabajo ubicados en regiones designadas de alerta alta e intermedia.**
7. **Medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral.**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

## Introducción

Debido a las repercusiones que se han presentado en el ámbito del trabajo por COVID-19, es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, y así garantizar la continuidad de la actividad laboral, aun cuando se presenten nuevos casos.

Por lo anterior, se espera que al finalizar este tema logres:

- Aplicar las principales recomendaciones para los empleadores y trabajadores para un retorno laboral seguro, conforme a los Lineamientos Técnicos Específicos para la reapertura de las actividades económicas.

**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

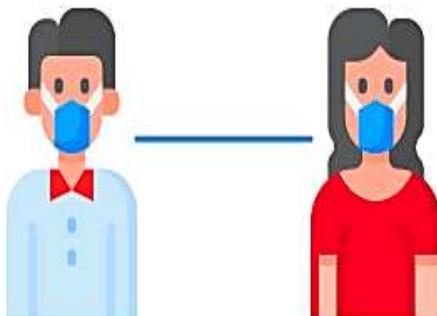
Contenido

Evaluación

### 1. Ámbito de aplicación y objetivo

El Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo de 2020 tiene por objeto establecer los Lineamientos Técnicos Específicos (LTE) para la reapertura de las actividades económicas.

Estos lineamientos técnicos son de aplicación general para todos los centros de trabajo, y tienen por objetivo establecer las medidas específicas que las actividades económicas deberán implementar en el marco de la estrategia general para la Nueva Normalidad, para lograr un retorno o la continuidad de las actividades laborales seguro, escalonado y responsable.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

## 2. Estrategia de continuidad o retorno a las actividades: una Nueva Normalidad

Para hacer frente y mitigar la epidemia causada por el SARS-CoV-2, el Gobierno de México ha dado a conocer una serie de acciones de continuidad y reapertura ordenada, gradual y cauta con la finalidad de continuar en el cuidado de la salud de las personas en el ambiente laboral, y al mismo tiempo reactivar la economía.

Para esto se pone en marcha un Sistema de Alerta Sanitaria que tendrá una frecuencia semanal de resultados, que será de aplicación estatal o municipal y determinará el nivel de restricción en las actividades económicas, sociales y educativas.

Sistema de Alerta Sanitaria

### Sistema de Alerta Sanitaria



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

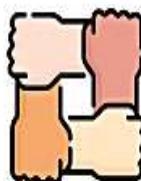
Contenido

Evaluación

En la aplicación de los LTE debes considerar los siguientes principios, que serán necesarios para la correcta toma de decisiones y la implementación exitosa de los planes de retorno al trabajo:



**Privilegiar la salud y la vida**



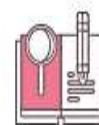
**Solidaridad y no discriminación**



**Economía moral y eficiencia productiva**



**Responsabilidad compartida (pública, privada y social)**



Para saber más



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores  
para un retorno laboral seguro

## Privilegiar la salud y la vida

Basado en el derecho a la salud de todas las personas, garantizado en el artículo 4 constitucional, y el derecho a una vida digna, hay que comprender que lo más importante son la salud y la vida de todas las personas, por lo que siempre deberán ponderarse como los elementos prioritarios. Se busca no sólo que las personas trabajadoras se protejan y cuiden de sí mismas y de sus familias, sino también de mejorar la seguridad en salud de su entorno laboral y su sentido de pertenencia en la sociedad y en sus centros de trabajo, así como en la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

## Economía moral y eficiencia productiva

El regreso a las actividades laborales deberá darse en el marco de una nueva cultura de seguridad y salud en el trabajo, necesario para lograr el bienestar de personas empleadoras y personas trabajadoras y el impulso a la economía.

El impacto de las medidas que se implementen deberá ser perdurable, transformando los procesos productivos, promoviendo el desarrollo y la salud de las personas trabajadoras y sus familias, con un consecuente impacto en la productividad de los centros de trabajo.

## Solidaridad y no discriminación

La solidaridad con personas empleadoras y trabajadoras sin distinción por su nivel económico, educativo, lugar de origen, sexo, género, orientación sexual, edad, estado de embarazo o condición de discapacidad o salud, será necesaria para alcanzar la reactivación económica de manera integral. Durante los niveles de alerta máximo, alto y medio, se deberá apoyar a las personas trabajadoras, en su mayoría mujeres, que tienen a su cargo a menores cuyas escuelas están cerradas por la contingencia, o bien que tienen a su cuidado a personas adultas mayores o personas con enfermedades crónicas.

La reanudación de actividades en los centros de trabajo deberá darse en un marco de no discriminación y con la estricta aplicación de sus derechos laborales, con independencia de su rama de actividad o sector y condición de vulnerabilidad ante la infección por el SARSCoV-2.

## Responsabilidad compartida (pública, privada y social)

El desarrollo de México y la efectividad de las medidas son una tarea de todos. El proceso de reactivación económica no se entiende sin una participación coordinada de los sectores público, privado y social, en un marco de desarrollo incluyente, sin dejar a nadie atrás ni a nadie afuera, priorizando el bienestar social y transitando juntos hacia la Nueva Normalidad.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### 3. Categorización del centro de trabajo.

Los centros de trabajo deben considerar cuatro dimensiones con el fin de identificar qué medidas deben ser implementadas para dar cumplimiento a los Lineamientos Técnicos Específicos (LTE):



**TIPO DE ACTIVIDAD**

El tipo de actividades que desarrolla.



**NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO**

El nivel de riesgo epidemiológico en el municipio donde se ubica el centro de trabajo.



**TAMAÑO DEL CENTRO DE TRABAJO**

Identificar el tamaño para implementar las medidas que le correspondan.



**CARACTERÍSTICAS INTERNAS**

Identificar las características internas del centro de trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro.

## Identificación del nivel de riesgo epidemiológico

Deberá clasificarse conforme al Sistema de Alerta Sanitaria:

Este es un semáforo de aplicación regional que permite comunicar la magnitud de la transmisión de SARS-CoV-2, la demanda de servicios de salud asociada a esta transmisión y el riesgo de contagios relacionado con la continuidad o reapertura de actividades en cada región.

Debido a que la autoridad determinará semanalmente el nivel de alerta, como trabajador debes atender a los planes que tu empleador tenga en tu centro de trabajo para cumplir con las recomendaciones correspondientes y prestar especial atención al semáforo con el fin de implementar oportunamente los planes acordes a cada nivel.

### Nivel de riesgo epidemiológico **Máximo:**

- Sólo se encuentran en operación las actividades esenciales.

### Nivel de riesgo epidemiológico **Alto:**

- Operación plena de actividades esenciales y operación reducida en actividades no esenciales.

### Nivel de riesgo epidemiológico **Intermedio:**

- Actividades acotadas en el espacio público y actividad económica plena.

### Nivel de riesgo epidemiológico **Cotidiano (bajo):**

- Reanudación de actividades.

Identificación de las características internas del centro de trabajo. Tu empleador debe identificar las considerando lo siguiente:

El personal en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio para cada una de las áreas o departamentos de las empresas y centros de trabajo.

El personal que tiene a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores, personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores  
para un retorno laboral seguro.

Las áreas o departamentos con los que cuenta el centro de trabajo (oficinas, bodegas, áreas de atención al público y áreas comunes).

La correcta identificación de las características del centro de trabajo te permitirá comunicar e implementar las medidas adecuadas para proteger a tu personal, tomando en consideración su espacio físico y las condiciones de vulnerabilidad de las personas trabajadoras.

### Identificación del tamaño de centro de trabajo

Tu empleador debe identificar el tamaño de la unidad económica que representa la empresa en que trabajas.

**MICRO**  
empresa

**PEQUEÑA**  
empresa

**MEDIANA**  
empresa

**GRAN**  
empresa

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

**NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO MÁXIMO**

Ejemplos de las medidas que se deben adoptar:

- Se activan los protocolos para favorecer el trabajo en casa.
  - Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas; cuando esto no se pueda cumplir, se dotará de Equipo de Protección Personal (EPP) a las personas trabajadoras.
  - Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc.
- Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos.
- El personal vulnerable debe trabajar desde casa.
  - Establecer escalonamientos y flexibilización de horarios y turnos.
  - Filtro de ingreso y egreso de trabajadores.

**NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO ALTO**

Ejemplos de las medidas que se deben adoptar:

- Se activan los protocolos para favorecer el trabajo en casa.
- Presencia de personal al 30% de las actividades no esenciales.
- Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas; cuando esto no se pueda cumplir, se dotará de EPP a las personas trabajadoras.
- Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc.
- Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos.
- Establecer escalonamientos y flexibilización de horarios y turnos.
- Prestar atención permanente en la población vulnerable.
- Reforzar el filtro de ingreso y egreso de trabajadores.

**NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO INTERMEDIO**

Ejemplos de las medidas que se deben adoptar:

- Se activan los protocolos para favorecer el trabajo en casa.
- Presencia de personal al 30% de las actividades no esenciales.
- Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas; cuando esto no se pueda cumplir, se dotará de EPP a las personas trabajadoras.
- Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc.
- Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos.
- Establecer escalonamientos y flexibilización de horarios y turnos.
- Prestar atención permanente en la población vulnerable.
- Mantener activo filtro de ingreso y egreso de trabajadores.

**NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLÓGICO COTIDIANO (BAJO)**

Ejemplos de las medidas que se deben adoptar:

- Presencia de todo el personal en el centro de trabajo.
- Implementación de medidas de protección de la salud.
- Prestar atención permanente a la población vulnerable.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

### Identificación del tipo de actividad

Tu empleador debe identificar si la actividad que realiza tu empresa es considerada **esencial** o **no** en concordancia con lo establecido en los Acuerdos publicados en el Diario Oficial de la Federación los días 31 de marzo, 6 de abril, 14, 15 y 29 de mayo de 2020.

Si quieres consultar estos Acuerdos, [da clic aquí](#). 

[Acuerdos publicados en el D. O. F.] 

Dependiendo de ello, se puede operar de manera diferenciada de acuerdo con lo estipulado en el sistema de semaforización de aplicación local o federal.

Para consultar las actividades que han sido consideradas como esenciales por el gobierno federal, da clic aquí:

[lista de actividades esenciales] 

En el caso de que el nivel de alerta sea **máximo (rojo)**, los centros de trabajo con actividades **esenciales** podrán continuar labores con las restricciones incluidas en los LTE, así como en las indicaciones que en su caso emitan las autoridades competentes

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Clasificación de las actividades esenciales

Nº	ACTIVIDAD ESENCIAL
<b>Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2 (31 de marzo de 2020)</b>	
1	Rama médica, paramédica, administrativa y de apoyo en todo el Sistema Nacional de Salud
2	Sector farmacéutico, tanto en su producción como en su distribución (farmacias)
3	La manufactura de insumos, equipamiento médico y tecnologías para la atención de la salud
4	Disposición adecuada de los residuos peligrosos biológicos-infecciosos (RPBI)
5	Limpieza y desinfección de las unidades médicas en los diferentes niveles de atención
6	Las involucradas en la seguridad pública y la protección ciudadana, defensa de la integridad y la soberanía nacionales; la procuración e impartición de justicia
7	Actividad legislativa en los niveles federal y estatal
8	Financiera
9	Recaudación tributaria
10	Distribución y venta de energéticos, gasolineras y gas
11	Generación y distribución de agua potable
12	Industria de alimentos y bebidas no alcohólicas, mercados de alimentos
13	Supermercados, tiendas de autoservicio, abarrotes y venta de alimentos preparados
14	Servicios de transporte de pasajeros y de carga
15	Producción agrícola
16	Producción pesquera
17	Producción pecuaria
18	Agroindustria
19	Industria química
20	Productos de limpieza
21	Ferreterías
22	Servicios de mensajería
23	Guardias en labores de seguridad privada
24	Guarderías y estancias infantiles
25	Asilos y estancias para personas adultas mayores
26	Refugios y centros de atención a mujeres víctimas de violencia, sus hijas e hijos
27	Telecomunicaciones y medios de información
28	Servicios privados de emergencia
29	Servicios funerarios y de inhumación

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Nº	ACTIVIDAD ESENCIAL
30	Servicios de almacenamiento y cadena de frío de insumos esenciales
31	Logística (aeropuertos, puertos y ferrocarriles)
32	Las relacionadas directamente con la operación de los programas sociales del gobierno
33	Las necesarias para la conservación, mantenimiento y reparación de la infraestructura crítica que asegura la producción y distribución de servicios indispensables; a saber: agua potable, energía eléctrica, gas, petróleo, gasolina, turbosina, saneamiento básico, transporte público, infraestructura hospitalaria y médica, entre otros
<p><b>Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos técnicos relacionados con las actividades descritas en los incisos c) y e) de la fracción II del Artículo Primero del Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2 publicado el 31 de marzo del 2020 (06 de abril de 2020)</b></p>	
34	Empresas de producción de acero, cemento y vidrio
35	Servicios de tecnología de la información que garanticen la continuidad de los sistemas informáticos de los sectores público, privado y social
36	Empresas y plataformas de comercio electrónico
37	Minas de carbón
38	Las empresas distribuidoras de carbón mantendrán sus actividades de transporte y logística
<p><b>Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias (14 de mayo de 2020)</b></p>	
39	Industria de la construcción
40	Minería
41	Fabricación de equipo de transporte

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19 (IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

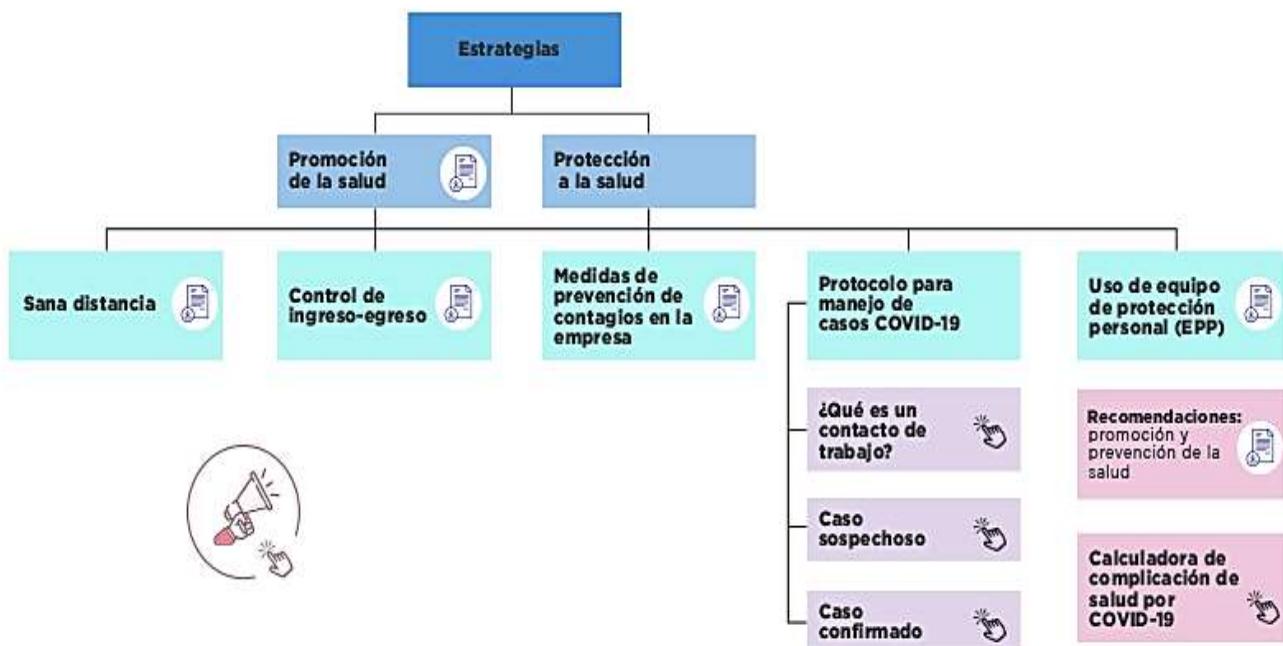
Introducción

**Contenido**

Evaluación

## 4. Estrategias generales de promoción de la salud y seguridad sanitaria en el entorno laboral

Tú como trabajador, en tu centro de trabajo deben implementar obligatoriamente las siguientes estrategias de control para contener la diseminación de COVID-19, independientemente del resultado del proceso de categorización establecido en los LTE.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

### Promoción de la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de las personas trabajadoras para prevenir y controlar la propagación del coronavirus causante de COVID-19 en sus hogares y, de manera muy importante, en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público o privado que proporcione la empresa, incluyendo las siguientes:

- ✓ Información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19), los mecanismos de contagio, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio de otras personas.

---

- ✓ La importancia que tiene el no acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19 para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.

---

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 60-70%.

---

- ✓ La práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

---

- ✓ No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; después lavarse las manos.

---

- ✓ No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.

---

- ✓ Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.

---

- ✓ Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 metros) durante los contactos y recordar la importancia de usar cubrebocas u otras barreras en el transporte público.

---

- ✓ Establecer un programa de capacitación para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19, por lo que puede hacerse uso del material disponible en la plataforma: [www.climss.imss.gob.mx](http://www.climss.imss.gob.mx)

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

- ✓ Dar a conocer a las personas trabajadoras el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (911).
- ✓ Para facilitar las labores de difusión en los centros de trabajo, se encuentra disposición de todas las personas infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace: <https://coronavirus.gob.mx/>



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

## Sana distancia

Implementación de las medidas de sana distancia en el ámbito laboral de conformidad con lo siguiente:

### A) ¡Quédate en casa!

Cuando una persona presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19, deberá quedarse en casa, solicitar asistencia médica y en su caso su incapacidad digital.



### B) Sana distancia en el centro de trabajo.

La modificación de hábitos para favorecer una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas; la disminución de la frecuencia de encuentros, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas de trabajo para reducir la densidad humana en ambientes intramuros y extramuros durante los niveles máximo, alto y medio.

**Para lo cual se deberán establecer como mínimo las siguientes estrategias:**

- Evitar el hacinamiento en espacios y garantizar la disponibilidad permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel a base de alcohol y toallas desechables para el secado de manos.
- Establecer horarios alternados de comidas, baños, uso de casilleros y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- Incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal, con el fin de reducir el hacinamiento y la posibilidad de contagios, manteniendo una sana distancia, el uso de cubrebocas y la ventilación natural del transporte.
- Se puede hacer uso de otras medidas como lo son: señalización de áreas de trabajo, implementación de sensores de distancia, separar la entrada de la salida, etc.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores  
para un retorno laboral seguro

**En las reuniones de trabajo:**

- Debes minimizar el contacto cara-a-cara entre los trabajadores a través del uso extendido de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.
- De no ser posible, debes reducir la reunión o el evento para que asistan el menor número de personas posible.
- Elige un lugar que permita la sana distancia entre los asistentes.
- Selecciona un lugar que se pueda ventilar y que permita la entrada de luz solar.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos que requieran ser usados.
- Avisa a los asistentes que se elaborará una lista de asistencia donde se solicitará número de teléfono móvil y correo electrónico para informarles en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.
- Proporciona a los asistentes alcohol gel al 60-70% para limpieza de manos antes de entrar a la sala de juntas y déjalo disponible en el lugar.
- Deja que se ventile la sala de juntas (5-10 minutos mínimo).

Para conocer más de las estrategias generales de promoción de la salud y seguridad sanitaria en el entorno laboral, puedes consultar las **Fichas de apoyo para el Protocolo de Seguridad Sanitaria**, disponibles en la **página de la Nueva Normalidad**, en la pestaña "Documentos": <http://nuevanormalidad.gob.mx/>

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

### Control de ingreso-egreso

Se deberá instrumentar un control de ingreso-egreso de las personas trabajadoras, clientes y proveedores que permita lo siguiente:

- Establecer un filtro de acuerdo con lo establecido en el “Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados” para la identificación de personas con infección respiratoria aguda, disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
- Para las personas trabajadoras que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, designar un área de estancia y aislamiento, dotarlas de un cubrebocas y remitirlas al domicilio particular o a los servicios médicos, y cuando sea procedente asistir a las personas trabajadoras para el trámite de su incapacidad digital.
- Proporcionar solución gel a base de alcohol al 60-70% para el lavado de manos y verificar el uso apropiado de cubrebocas para todas las personas que ingresen o egresen del centro de trabajo.
- Establecer entradas y salidas exclusivas del personal; en caso de que se cuente con un solo acceso, éste se deberá dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.
- Colocar en los accesos al centro de trabajo tapetes sanitizantes o alternativas similares, o en su caso, otorga protectores desechables de calzado.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19****T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores  
para un retorno laboral seguro

## Medidas de prevención de contagios en la empresa

Los centros de trabajo deberán instrumentar acciones enfocadas a reducir el riesgo de contagios, es decir, para evitar la entrada del virus en sus instalaciones. Entre éstas quedan comprendidas cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia.

- Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 60-70% a libre disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo.
- Proveer productos sanitarios y de equipo de protección personal a las personas trabajadoras, incluyendo cubrebocas, lentes protectores y caretas.
- Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.
- Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza del personal (agua, jabón y toallas de papel desechable).
- Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso, de pernocta, utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus.
- Promover que las personas trabajadoras no compartan herramientas de trabajo u objetos personales sin la desinfección adecuada.
- En caso de ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal, además de aquellas áreas de trabajo con gran afluencia de personal.
- Revisar el funcionamiento de los sistemas de ventilación/extracción en caso de contar con éstos, y dar mantenimiento y hacer los cambios de filtros para su correcta operación.
- Señalizar las áreas comunes (como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas) con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- Establecer una política de control de visitas, proveedores y contratistas, con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas al centro de trabajo.
- Implementar una política para el uso de las escaleras y elevadores manteniendo la sana distancia, evitando tocar en la medida de lo posible las superficies, y procurando su limpieza constante.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



## ¿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 o sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (cubrebocas, careta o goggles).
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/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.

## Caso sospechoso

Persona de cualquier edad que en los últimos 7 días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas:

- Fiebre
- Tos seca
- Dolor de cabeza

Acompañadas de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Dificultad para respirar (disnea), caso grave
- Dolor articular (artralgias)
- Dolor muscular (mialgias)
- Dolor faríngeo (odinofagia)
- Escurrimiento nasal (rinorrea)
- Ojos rojos o irritados (conjuntivitis)
- Dolor torácico

## Caso confirmado

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado con prueba de laboratorio de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE).

Nota: Las definiciones operacionales están sujetas a cambio y serán actualizadas de acuerdo con la disponibilidad de información adicional, únicamente por el Comité Nacional de Vigilancia Epidemiológica (CONAVE).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

## Uso de equipo de protección personal (EPP)

Los centros de trabajo deberán proporcionar equipo que permita minimizar el riesgo de infección de las personas trabajadoras en el desempeño de sus actividades.

Con el fin de reducir el riesgo de contagio, como empleador, debes distribuir entre la población trabajadora el siguiente equipo de protección personal:

- Cubrebocas, de preferencia lavable, con el fin de proteger también el medio ambiente (debes capacitar a tus trabajadores sobre su limpieza y reemplazo).
- Para el caso del personal que atiende al público, debes proporcionar además protector facial o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos.
- En los puestos de trabajo donde haya exposición a agentes químicos contaminantes, tú y tu personal deben utilizar el EPP convencional que señalen las Normas Oficiales Mexicanas vigentes y aplicables en la materia. En los tiempos en que tú o el personal no tenga la exposición, deben utilizar cubrebocas y lentes de seguridad o protector facial (se puede omitir el uso de protector facial y lentes de seguridad si existen barreras físicas entre las personas trabajadoras).
- Los puestos de trabajo donde se presente una muy alta exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2, como el personal de la salud que realiza procedimientos que generan aerosoles, deben usar cubrebocas N95, guantes, bata y protección de ojos y cara.



Etiqueta respiratoria



Higiene de manos



Equipo de Protección Personal



Evitar tocar objetos que puedan estar contaminados

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

## Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud

- aconsejar a todas las personas que laboran en la empresa (incluyendo *outsourcing*) estar pendientes diariamente ante cualquier signo de fiebre o algún otro signo similar a COVID-19, notificar a su supervisor, acudir con su médico, y permanecer en sus hogares si están enfermos.
- Se recomienda que el empleador informe a los trabajadores sobre las medidas de etiqueta respiratoria y de higiene que se debe seguir en la empresa.
- Es recomendable que informes a los empleados que ciertas personas tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones por COVID-19 (con obesidad, embarazadas, personas que sufren enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades que comprometen el sistema inmunológico y otros problemas de salud crónicos, además de las personas de 60 años o más). Asimismo, da facilidades para que estos puedan seguir laborando preferentemente desde casa.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### ¿Qué debo hacer si soy un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Si tienes síntomas similares a COVID-19 debes utilizar cubrebocas.



En caso de que presentes síntomas similares a COVID-19 durante la jornada de trabajo debes reportarlo y separarte de tu área de trabajo al lugar donde tu patrón te indique.



En caso de que hayas sido contacto de trabajo o en la comunidad (convivencia en el mismo domicilio) con un caso sospechoso o confirmado, es conveniente que avises a la empresa para que se te asesore en el cuidado de tu salud y la parte administrativa de tu trabajo.



Si cumples con la definición de "Contacto de Trabajo" puedes solicitar información en el servicio de Salud en el Trabajo de la Unidad de Medicina Familiar que te corresponde para que se investigue una probable enfermedad de trabajo. No acudas a tu clínica cuando estés enfermo para evitar contagiar a las personas con las que estés en contacto, puedes ir una vez que estés recuperado o puedes pedir apoyo a un familiar que no esté en convivencia cercana contigo.



La empresa estará dando seguimiento a tu estado de salud, tu médico y/o la empresa te informará en que momento regresarás a trabajar.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

## Salud mental

Tu empresa debe contar con lineamientos para identificar y derivar a los trabajadores que tengan problemas de salud mental al servicio médico o psicológico de la empresa. En caso de no contar con éste, los trabajadores deben ser referidos a los servicios médicos del IMSS.



Por las características de la contingencia por COVID-19, se pueden presentar factores de riesgo psicosociales en el trabajo, lo que puede generar trastornos mentales y del comportamiento.

Por lo anterior, se deben implementar las medidas de prevención referidas en este documento y eliminar situaciones en el trabajo que puedan ser factores de riesgo para ti y tus trabajadores, en apego a la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### 5. Vigilancia y supervisión

La vigilancia y la supervisión son las acciones para constatar la correcta implementación de todas las medidas en las empresas o el centro de trabajo, las cuales serán responsabilidad del comité o persona designada para estas tareas.

La supervisión no debe ser utilizada por tu empleador como un medio punitivo de los trabajadores, porque sus metas deberían ser:

Buscar las mejoras al plan de trabajo frente a COVID-19 para mantener la operabilidad de la empresa.

Desarrollar el uso óptimo de los recursos destinados para limitar la transmisión de COVID-19.

Buscar la capacitación oportuna destinada a los trabajadores.

Monitorear el impacto de las acciones emprendidas en el plan de trabajo frente a la transmisión de COVID-19.

Contribuir en la mejora de las condiciones laborales de los trabajadores.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

## 6. Medidas de protección para la población vulnerable en centros de trabajo ubicados en regiones designadas de alerta alta e intermedia.

Las poblaciones en situación de vulnerabilidad son aquellas que debido a determinadas condiciones o características de salud son más propensas a desarrollar una complicación o morir por COVID-19.

Por ejemplo:

- Mujeres embarazadas o lactando.
- Personas con obesidad.
- Personas adultas mayores de 60 años.
- Personas que viven con diabetes e hipertensión descontroladas, VIH, cáncer, con discapacidades, trasplante, enfermedad hepática, pulmonar, así como trastornos neurológicos o del neurodesarrollo (epilepsia, accidentes vasculares, distrofia muscular, lesión de médula espinal).



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción    Contenido    Evaluación

## Recomendaciones:

En los centros de trabajo ubicados en una región considerada de riesgo alto y medio (naranja y amarillo), debes implementar medidas diferenciadas que permitan disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo y al personal. Asimismo, tu empleador debe considerar suspender o flexibilizar la asistencia a los centros de trabajo de personas trabajadoras que conviven en su hogar o tienen a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores y personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.

### Generales



Todos los trabajadores en situación de vulnerabilidad deben tomar un curso de capacitación para prevenir la transmisión y contagio de COVID-19 en trabajadores vulnerables, teniendo como opción los cursos gratuitos en línea que este Instituto tiene disponibles en la página de internet:



Cursos en línea IMSS (CLIMSS): <https://climss.imss.gob.mx/>



#### Cursos para el público en general:

- Todo sobre la prevención del COVID-19
- Plan de acción para el hogar ante COVID-19
- Cuidado de personas adultas mayores ante el COVID-19



#### Cursos para personal de salud:

- Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)
- Manejo en UCI de pacientes con COVID-19

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### Recomendaciones:

En los centros de trabajo ubicados en una región considerada de riesgo alto y medio (naranja y amarillo), debes implementar medidas diferenciadas que permitan disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo y al personal. Asimismo, tu empleador debe considerar suspender o flexibilizar la asistencia a los centros de trabajo de personas trabajadoras que conviven en su hogar o tienen a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores y personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.

#### Generales

1

2

3

4

Antes del regreso o dentro del primer mes de haber regresado al trabajo se les otorguen las facilidades para acudir a consulta con su médico familiar o médico de empresa para evaluar su control y fortalecer las medidas higiénico-dietéticas, farmacológicas y de estilo de vida.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### Recomendaciones:

En los centros de trabajo ubicados en una región considerada de riesgo alto y medio (naranja y amarillo), debes implementar medidas diferenciadas que permitan disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo y al personal. Asimismo, tu empleador debe considerar suspender o flexibilizar la asistencia a los centros de trabajo de personas trabajadoras que conviven en su hogar o tienen a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores y personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.

#### Generales

1

2

3

4

Las personas trabajadoras con diabetes, hipertensión y cardiopatías deberán acudir a su médico para revisión al menos cada tres meses.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### Recomendaciones:

En los centros de trabajo ubicados en una región considerada de riesgo alto y medio (naranja y amarillo), debes implementar medidas diferenciadas que permitan disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo y al personal. Asimismo, tu empleador debe considerar suspender o flexibilizar la asistencia a los centros de trabajo de personas trabajadoras que conviven en su hogar o tienen a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores y personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.

#### Generales

1

2

3

4

Recuerda que en los centros de trabajo ubicados en localidades caracterizadas de alerta máxima, está prohibido que las personas en situación de vulnerabilidad acudan a trabajar y que, en los casos de alerta baja (cotidiana), se deberá prestar especial atención a dicho personal, independientemente de que no será necesario implementar medidas especiales.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

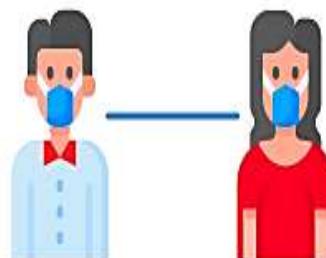
Contenido

Evaluación

## 7. Medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral

Las medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral que se presentan enseguida deberán ser implementadas por los centros de trabajo para su continuidad o regreso a labores. El correcto cumplimiento de las medidas será responsabilidad del centro de trabajo, para lo cual podrá auxiliarse del comité o persona responsable designada para tal efecto.

La obligación de los centros de trabajo se circunscribe al cumplimiento de las medidas establecidas en los lineamientos, por lo que, en caso de ser inspeccionadas por la autoridad federal competente, deberán demostrar que cumplen con dichas medidas.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

### Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

Planeación y vigilancia

1

2

3

4

5

6

Se designa un comité o persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

Patronal

De trabajadores

Sindicato

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción | **Contenido** | Evaluación

## Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

### Planeación y vigilancia

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Lleva a cabo la categorización del centro de trabajo, con el fin de identificar las medidas que deberán ser implementadas.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

- Patronal
- De trabajadores
- Sindicato

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

Planeación y vigilancia

- 1 
- 2 
- 3** 
- 4 
- 5 
- 6 

Se cerciora que las estrategias generales de control son correctamente implementadas.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

**Patronal**

**De trabajadores**

**Sindicato**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

Planeación y vigilancia

- 1
- 2
- 3
- 4**
- 5
- 6

Se mantiene informado de las indicaciones de la autoridad federal para, en su caso, comunicar a la población trabajadora sobre nuevas medidas que deban implementarse.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

Patronal

De trabajadores

Sindicato

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

Planeación y  
vigilancia

1



2



3



4



**5**



6



Se identifica a la población en situación de vulnerabilidad para la implementación de las medidas de protección necesarias.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

Patronal

De trabajadores

Sindicato

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas indispensables para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes

Existen 6 medidas indispensables que tienen que cumplir efectivamente todas las empresas, independientemente de su tamaño, y son las siguientes:

Planeación y vigilancia

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 

Se constata la correcta implementación de todas las medidas en la empresa o el centro de trabajo.

Es importante que este comité esté compuesto por lo menos por un representante:

**Patronal**

**De trabajadores**

**Sindicato**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

Hay otras medidas que son indispensables para todas las empresas, independientemente de su tamaño:

Medidas de Ingeniería o estructurales

Medidas administrativas u organizacionales

Equipo de protección personal

Información y capacitación

Promoción de la salud

En caso de que el proceso productivo o servicio lo permita, las estaciones y áreas de trabajo se delimitan con barreras físicas, en caso contrario, las estaciones de trabajo se delimitan con señalizaciones o marcas en el piso asegurando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas trabajadoras.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción | **Contenido** | Evaluación

Hay otras medidas que son indispensables para todas las empresas, independientemente de su tamaño:

Medidas de ingeniería o estructurales 	• Se toma la temperatura corporal al ingreso y egreso de la empresa.
Medidas administrativas u organizacionales 	• Cuenta con lineamientos para el control de visitas, proveedores y contratistas, en materia de higiene, sana distancia y uso obligado de cubrebocas, que debe seguirse al ingreso, permanencia y salida del lugar.
Equipo de protección personal 	• Cuenta con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies, objetos de contacto y de uso común, que incluyen lavar con agua, jabón, desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5%.
Información y capacitación 	
Promoción de la salud 	

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

Contenido

Evaluación

Hay otras medidas que son indispensables para todas las empresas, independientemente de su tamaño:

Medidas de ingeniería  
o estructurales 

Medidas administrativas  
u organizacionales 

Equipo de  
protección personal 

Información y  
capacitación 

Promoción de  
la salud 

- Se les proporciona a todas las personas trabajadoras cubrebocas y protección ocular o facial, según lo permita el puesto de trabajo, en aquellas áreas que por su tamaño y distribución de equipos sea complejo, se mantienen distancias mínimas de al menos 1.5 metros entre las personas trabajadoras.
- Todas las personas trabajadoras tienen acceso a agua, jabón, toallas desechables de papel, así como a alcohol al 60-70% o gel desinfectante para la manipulación del equipo de protección personal.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción    Contenido    Evaluación

Hay otras medidas que son indispensables para todas las empresas, independientemente de su tamaño:

- Medidas de ingeniería o estructurales
- Medidas administrativas u organizacionales
- Equipo de protección personal
- Información y capacitación
- Promoción de la salud

- Se tiene un programa de capacitación para el personal directivo o patrones de las acciones a realizar en la empresa para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19.
- Puede hacerse uso del material de CLIMSS que se ubica en: <https://climss.imss.gob.mx/>

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción Contenido Evaluación

Hay otras medidas que son indispensables para todas las empresas, independientemente de su tamaño:

Medidas de ingeniería o estructurales

Medidas administrativas u organizacionales

Equipo de protección personal

Información y capacitación

Promoción de la salud

- Cuenta con un instrumento para identificar síntomas, contactos en el trabajo y comunitarios.
- Cuenta con guía de actuación para los casos en que una persona trabajadora manifieste síntomas de COVID-19, con la finalidad de protegerlo, así como al resto de las personas trabajadoras y su familia, que incluya: lineamientos para manejo de personas trabajadoras sospechosas, contactos, confirmados y su reincorporación al trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción    Contenido    Evaluación

## Medidas recomendadas para las empresas micro, pequeñas, medianas y grandes.

Además de las medidas indispensables, los centros de trabajo de acuerdo a su tamaño tienen que cumplir también con la medidas recomendadas (todas aquellas no catalogadas como indispensables), mismas que se pueden revisar en la listas de medidas para empresas micro y pequeñas, medianas y grandes, que se encuentran en el Acuerdo, disponible en:

[http://nuevanormalidad.gob.mx/files/Acuerdo\\_Salud\\_290520\\_VES-1.pdf](http://nuevanormalidad.gob.mx/files/Acuerdo_Salud_290520_VES-1.pdf)

Finalmente, es importante que recuerdes que tu Protocolo de Seguridad Sanitaria debe elaborarse conforme a los LTE para la Reapertura de las Actividades Económicas.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción Contenido Evaluación

## Código de Ética para la no discriminación laboral

El Código de Ética nos dirá el comportamiento a seguir en la empresa, en la relación con compañeros de trabajo y con clientes. Este código debe:

Mantener la confidencialidad de la información de los trabajadores sobre su estado de salud.

Proteger al personal contra la discriminación y el estigma social.

Promover la confianza para reportar síntomas de sospecha por COVID-19.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T2** | Recomendaciones para los empleadores y los  
trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa

Vehículo



Transporte público



Higiene



### Vehículo

- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos del interior del auto, poniendo especial atención en el volante, manijas y palanca de velocidades.
- La limpieza se puede hacer con un paño con jabón y otro húmedo, la desinfección puede llevarse a cabo utilizando un paño con solución de hipoclorito de sodio comercial (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción

**Contenido**

Evaluación

## Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa

Vehículo



**Transporte público**



Higiene



### Transporte público

- Al ingresar o subir a cualquier transporte público utilizar cubrebocas. Se deberá colocar asegurando su correcto ajuste al contorno de la cara.
- Procurar sana distancia con el resto de los pasajeros.
- Tratar de no tocar nada que no sea necesario.
- No tocar la cara en todo momento hasta que se haya realizado higiene de manos.
- Si se mueve el cubrebocas y hay necesidad de ajustarlo, antes de hacerlo primero desinfectar las manos con alcohol gel (alcohol al 60-70%). Una vez hecho el ajuste, volver a desinfectar las manos.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción | **Contenido** | Evaluación

## Medidas preventivas en el trayecto de la casa al centro de trabajo y viceversa

Vehículo



Transporte público



Higiene



### Higiene

- Si durante el retorno a casa se estuvo en contacto con varias personas o en lugares donde no se pudo cuidar la sana distancia, se sugiere tomar un baño una vez que se ingrese al hogar y antes de tener contacto con algún miembro de la familia.
- De no realizar el baño, se sugiere cambio de ropa de calle por una limpia, previo lavado de manos y/o desinfección con alcohol gel al 70%.
- La ropa utilizada dejarla con la ropa sucia.
- Limpiar los objetos que pueden estar contaminados como la bolsa, llaves, portafolios, etc.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción Contenido Evaluación

## Evaluación Tema 2.

### Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

1. ¿Cuáles son las dimensiones que los centros de trabajo deben considerar con el fin de identificar qué medidas deben ser implementadas para dar cumplimiento a los Lineamientos Técnicos Específicos para la reapertura de las actividades económicas?

(Puedes seleccionar más de una opción)

- a) Establecer un comité para el retorno al trabajo.
- b) Su tamaño.
- c) Sus características internas.
- d) El tipo de actividades que desarrolla.
- e) Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo.
- f) El nivel de riesgo epidemiológico en el municipio donde se ubica el centro de trabajo.

2. En la aplicación de los Lineamientos Técnicos Específicos debes considerar los siguientes principios, necesarios para la correcta toma de decisiones y la implementación exitosa de los planes de retorno al trabajo.

(Puedes seleccionar más de una opción)

- a) Privilegiar la salud y la vida.
- b) Solidaridad y no discriminación.
- c) Identificación de las características internas del centro de trabajo.
- d) Economía moral y eficiencia productiva.
- e) Responsabilidad compartida (pública, privada y social).
- f) Identificación del nivel de riesgo epidemiológico.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

3. Selecciona la respuesta correcta según corresponda

-- Selecciona una opción -- ▼

Persona de cualquier edad que en los últimos 7 días haya presentado signos y síntomas de COVID-19.

-- Selecciona una opción -- ▼

Persona que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.

-- Selecciona una opción -- ▼

Es cuando un individuo ha compartido el mismo espacio con otra persona confirmada o sospechosa de COVID-19 en el trabajo, por 10 minutos o más, a menos de 1.5 metros de distancia sin equipo de protección personal.

4. ¿Qué hacer si un trabajador es un caso confirmado, sospechoso o contacto?

Elige si la recomendación es verdadera o falsa, según corresponda.

-- Selecciona una opción -- ▼

a) Los trabajadores con síntomas similares a COVID-19 deberán utilizar un cubrebocas de forma obligatoria.

-- Selecciona una opción -- ▼

b) Quienes presenten sintomatología similar a COVID-19 durante la jornada de trabajo deberán ser separados de los demás trabajadores y remitirlos a recibir atención médica.

-- Selecciona una opción -- ▼

c) Informar a los compañeros de trabajo acerca de su posible exposición a la COVID-19 en el lugar de trabajo; respetar la confidencialidad del trabajador enfermo.

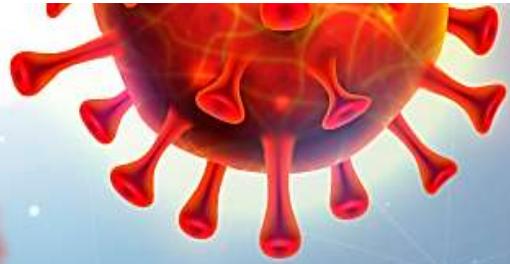
-- Selecciona una opción -- ▼

d) Los empleados que hayan tenido contacto con un compañero de trabajo enfermo deberán estar pendientes de la presentación de síntomas relacionados a COVID-19.

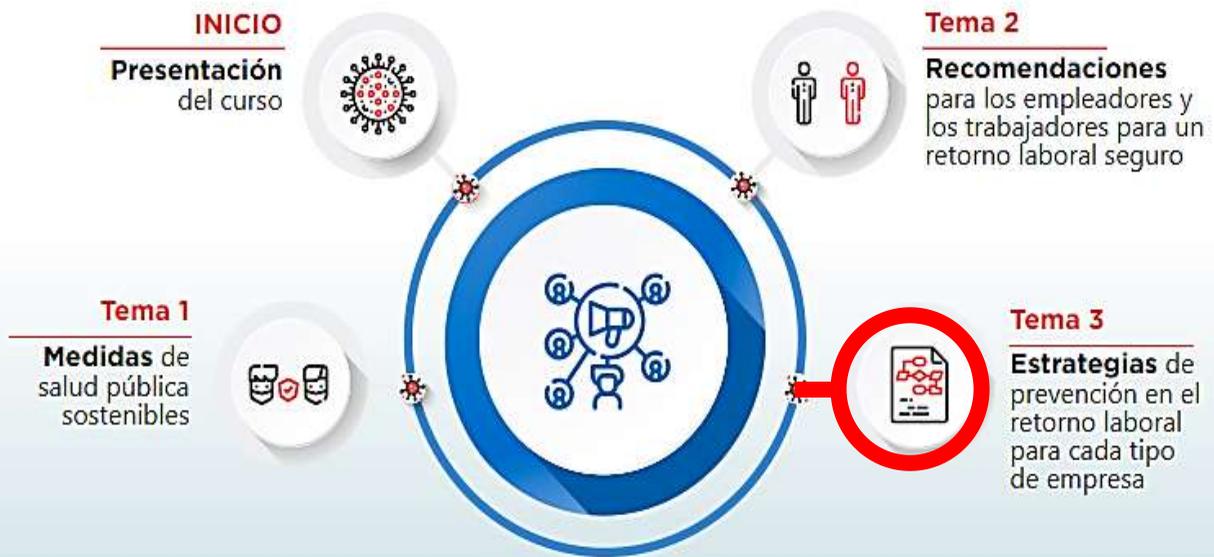
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



LES DAMOS LA MÁS CORDIAL BIENVENIDA A ESTA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN



Créditos

¿Necesitas ayuda?

Mi avance

Obtener constancia

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción



**En este tema, aprenderás:**

Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa:

- Industria automotriz
- Transporte
- Restaurantes, alimentos y bebidas
- Supermercados y farmacias
- Construcción
- Turismo y hotelería
- Minería



Por lo anterior, se espera que al finalizar este tema logres:

- Implementar estrategias específicas de prevención de forma oportuna en cada tipo de industria, para disminuir los niveles de riesgo de contagio.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



## Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Es necesario establecer estrategias e implementar acciones que permitan a los centros de trabajo, romper de manera oportuna las cadenas de transmisión, garantizando la continuidad de la actividad en sus centros laborales, aun cuando se presenten nuevos casos.

Puedes consultar las siguientes listas de comprobación de acuerdo con el tamaño de tu empresa:

- Micro y pequeña 
- Mediana 
- Grande 

También puedes consultar el siguiente enlace para acceder a las fichas técnicas de retorno laboral para distintos tipos de empresas o empleos: <http://nuevanormalidad.gob.mx/> en la pestaña "Documentos".



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



GOBIERNO DE  
MÉXICO



2020  
LEONA VICARIO

### LISTA DE COMPROBACIÓN ANTE LA COVID-19 – RETORNO AL TRABAJO PARA MICRO Y PEQUEÑAS EMPRESAS

Esta lista de comprobación permite que el negocio o centro de trabajo, si así lo considera conveniente, elabore el Diagnóstico situacional de las condiciones, equipos, recursos y materiales necesarios que debe considerar, a fin de garantizar el retorno seguro de sus trabajadores a las actividades esenciales del centro laboral. Este documento se deberá responder muy cuidadosamente, para identificar y aplicar las medidas preventivas que sean viables, para prevenir y mitigar el riesgo de contagio, así como romper la cadena de transmisión del virus SARS-CoV-2 dentro del centro de trabajo.

El documento está compuesto por 45 ítems o puntos de comprobación, agrupados en las siguientes secciones:

- Medidas de ingeniería o estructurales (tabla 1)
- Medidas administrativas u organizativas (tabla 2)
- Equipo de protección personal (EPP) (tabla 3)
- Capacitación (tabla 4)
- Promoción a la salud (tabla 5)

#### Método de aplicación

La lista de comprobación se integra por cuatro columnas, la primera denominada "punto de comprobación" señala las medidas que se sugiere deben implementar los centros de trabajo, la segunda y tercera columna identifican mediante escala categórica, los "controles de riesgo" (tabla 6) y el "nivel de contacto entre trabajadores" (tabla 7), la multiplicación de las ponderaciones de las columnas 2 y 3, arroja como resultado el "riesgo de contagio", categorizado como: "muy alto", "alto", "medio" y "bajo" (tabla 8); esta clasificación del riesgo permite que el centro de trabajo pueda priorizar sobre las acciones que debe implementar de manera inmediata (tabla 9), dando prioridad a aquellas medidas que por su ausencia o nivel de deficiencia generen un riesgo de contagio muy alto y alto (tabla 10).

Para calcular el "riesgo de contagio" se utilizará la ecuación siguiente:  
Controles de Riesgo x Nivel de contacto entre trabajadores = Riesgo de contagio

Para aplicar la Lista de Comprobación, se entenderá:

**Controles de Riesgo:** Se refiere a las medidas de ingeniería, administrativas, equipo de protección personal y capacitación otorgada al trabajador, así como a las acciones realizadas en materia de promoción a la salud.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



GOBIERNO DE  
MÉXICO



2020  
LEONORA VICARIO

**Nivel de contacto entre trabajadores:** se refiere a la frecuencia y tiempo de contacto que pueda tener un trabajador con otro, dentro del centro de trabajo.

**Riesgo de contagio:** se refiere a la probabilidad de que los trabajadores puedan adquirir la enfermedad de COVID-19 dependiendo del nivel de contacto con otras personas en el centro laboral y los controles adoptados por la empresa para evitar el contagio.

**Centro de trabajo:** El lugar o lugares, tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, donde se realicen actividades de explotación, aprovechamiento, producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, en los que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

**Versión digital de la lista de comprobación:** Se pone a disposición de las empresas una versión automatizada de la Lista de comprobación, que permitirá facilitar la aplicación y la obtención de resultados.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



GOBIERNO DE  
MÉXICO



2020  
LEONORA VICARIO

**LISTA DE COMPROBACIÓN ANTE LA COVID-19 – RETORNO AL TRABAJO PARA MEDIANAS EMPRESAS**

Esta lista de comprobación permite que el negocio o centro de trabajo, elabore el Diagnóstico situacional de las condiciones, equipos, recursos y materiales necesarios que debe considerar, a fin de garantizar el retorno seguro de sus trabajadores a las actividades esenciales del centro laboral. Este documento se deberá responder muy cuidadosamente, para identificar y aplicar las medidas preventivas que sean viables, para prevenir y mitigar el riesgo de contagio, así como romper la cadena de transmisión del virus SARS-CoV-2 dentro del centro de trabajo.

El documento está compuesto por 68 ítems o puntos de comprobación, agrupados en las siguientes secciones:

- Medidas de ingeniería (tabla 1)
- Medidas administrativas (tabla 2)
- Equipo de protección personal (tabla 3)
- Capacitación (tabla 4)
- Promoción a la salud (tabla 5)

**Método de aplicación**

La lista de comprobación se integra por cuatro columnas, la primera denominada "punto de comprobación" señala las medidas que se sugiere deben implementar los centros de trabajo, la segunda y tercera columna identifican mediante escala categórica, los "controles de riesgo" (tabla 6) y el "nivel de contacto entre trabajadores" (tabla 7), la multiplicación de las ponderaciones de las columnas 2 y 3, arroja como resultado el "riesgo de contagio", categorizado como: "muy alto", "alto", "medio" y "bajo" (tabla 8); esta clasificación del riesgo permite que el centro de trabajo pueda priorizar sobre las acciones que debe implementar de manera inmediata (tabla 9), dando prioridad a aquellas medidas que por su ausencia o nivel de deficiencia generen un riesgo de contagio muy alto y alto (tabla 10).

Para calcular el "riesgo de contagio" se utilizará la ecuación siguiente:

Controles de Riesgo x Nivel de contacto entre trabajadores = Riesgo de contagio

Para aplicar la Lista de Comprobación, se entenderá:

**Controles de Riesgo:** Se refiere a las medidas de ingeniería, administrativas, equipo de protección personal y capacitación otorgada al trabajador, así como a las acciones realizadas en materia de promoción a la salud.

**Nivel de contacto entre trabajadores:** se refiere a la frecuencia y tiempo de contacto que pueda tener un trabajador con otro, dentro del centro de trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



GOBIERNO DE  
MÉXICO



2020

LEONORA VICARIO

**Riesgo de contagio:** se refiere a la probabilidad de que los trabajadores puedan adquirir la enfermedad de COVID-19 dependiendo del nivel de contacto con otras personas en el centro laboral y los controles adoptados por la empresa para evitar el contagio.

**Centro de trabajo:** El lugar o lugares, tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, donde se realicen actividades de explotación, aprovechamiento, producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, en los que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

**Versión digital de la lista de comprobación:** Se pone a disposición de las empresas una versión automatizada de la Lista de comprobación, que permitirá facilitar la aplicación y la obtención de resultados.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



GOBIERNO DE  
MÉXICO



**LISTA DE COMPROBACIÓN ANTE LA COVID-19 – RETORNO AL TRABAJO PARA  
GRANDES EMPRESAS**

Esta lista de comprobación permite que el centro de trabajo, elabore el Diagnóstico situacional de las condiciones, equipos, recursos y materiales necesarios que debe considerar, a fin de garantizar el retorno seguro de sus trabajadores a las actividades esenciales del centro laboral. Este documento se deberá responder muy cuidadosamente, para identificar y aplicar las medidas preventivas que sean viables, para prevenir y mitigar el riesgo de contagio, así como romper la cadena de transmisión del virus SARS-CoV-2 dentro del centro de trabajo.

El documento está compuesto por 78 ítems o puntos de comprobación, agrupados en las siguientes secciones:

- Medidas de ingeniería (tabla 1)
- Medidas administrativas (tabla 2)
- Equipo de protección personal (tabla 3)
- Capacitación (tabla 4)
- Promoción a la salud (tabla 5)
- Sistema de Gestión (tabla 6)

**Método de aplicación**

La lista de comprobación se integra por cuatro columnas, la primera denominada "punto de comprobación" señala las medidas que se sugiere deben implementar los centros de trabajo, la segunda y tercera columna identifican mediante escala categórica, los "controles de riesgo" (tabla 7) y el "nivel de contacto entre trabajadores" (tabla 8), la multiplicación de las ponderaciones de las columnas 2 y 3, arroja como resultado el "riesgo de contagio", categorizado como: "muy alto", "alto", "medio" y "bajo" (tabla 9); esta clasificación del riesgo permite que el centro de trabajo pueda priorizar sobre las acciones que debe implementar de manera inmediata (tabla 10), dando prioridad a aquellas medidas que por su ausencia o nivel de deficiencia generen un riesgo de contagio muy alto y alto (tabla 11).

Para calcular el "riesgo de contagio" se utilizará la ecuación siguiente:  
Controles de Riesgo x Nivel de contacto entre trabajadores = Riesgo de contagio

Para aplicar la Lista de Comprobación, se entenderá:

**Controles de Riesgo:** Se refiere a las medidas de ingeniería, administrativas, equipo de protección personal y capacitación otorgada al trabajador, así como a las acciones realizadas en materia de promoción a la salud.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**GOBIERNO DE  
MÉXICO2020  
LEONORA VICARIO

**Nivel de contacto entre trabajadores:** se refiere a la frecuencia y tiempo de contacto que pueda tener un trabajador con otro, dentro del centro de trabajo.

**Riesgo de contagio:** se refiere a la probabilidad de que los trabajadores puedan adquirir la enfermedad de COVID-19 dependiendo del nivel de contacto con otras personas en el centro laboral y los controles adoptados por la empresa para evitar el contagio.

**Centro de trabajo:** El lugar o lugares, tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, donde se realicen actividades de explotación, aprovechamiento, producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, en los que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

**Introducción**

Finalmente, para terminar el curso y obtener tu constancia, elige de los siguientes tipos de empresas el que sea de tu interés y contesta la evaluación correspondiente.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

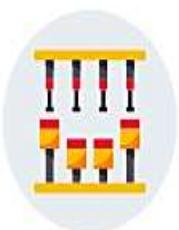
Evaluación



## Industria automotriz

El sector automotor se integra por un conjunto de compañías y organizaciones relacionadas con la industria básica (acero, aluminio, plástico, etc.), manufactura de autopartes, armadoras, marketing y ventas.

Considera no sólo la cadena de suministro de vehículos ligeros, sino también la de vehículos pesados, lo que hace que el número, tamaño y tipo de actividades económicas que participan en esta cadena productiva, sean sumamente heterogéneas.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Soy Carlos, ingeniero automotor y quiero invitarte a un recorrido por la planta, para que conozcas las medidas de cuidado personal que se llevan a cabo en la empresa, así como algunas que hemos tenido que implementar debido a la contingencia sanitaria por la COVID-19.

**¡Vamos al recorrido!**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción    Contenido    Evaluación

Existen 4 áreas en la planta en las que nos movemos los empleados, revisemos cada área detalladamente...



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Traslado



En esta área, el patrón incrementó el número de unidades de traslado para respetar la sana distancia (1.5 m) entre pasajeros, también nos brindó equipo de cuidado personal: cubrebocas, protección facial y alcohol gel para desinfectarnos las manos. Así mismo, un compañero fue designado para supervisar que los que subamos al transporte no presentemos temperatura mayor a los 37.5°C.

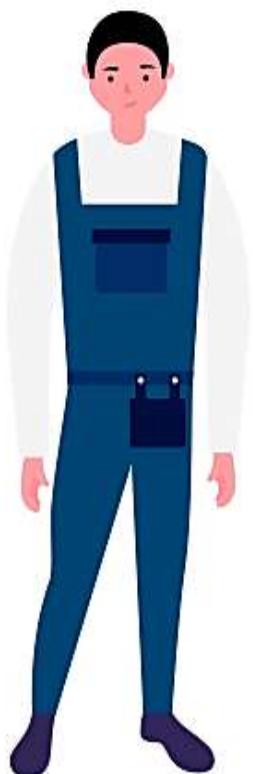
Para que esto funcione, los empleados debemos seguir las recomendaciones de cuidado personal, tales como:

- Lavar nuestras manos.
- Usar solo los asientos asignados.
- Mantener las ventanas abiertas.
- Usar cubrebocas y evitar tocarnos la cara.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



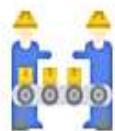
Ingreso/egreso a la planta



Para ingresar y salir de la planta debo:

- Pasar al filtro sanitario para que me tomen la temperatura corporal y reportar si presento algún síntoma.
- Uso de solución o gel desinfectante en las manos todas las veces que pueda, especialmente cuando me registro en la bitácora.
- Si hago uso del elevador, debo presionar el botón con el codo, pero si decido subir por la escalera es mejor que no toque superficies.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



## Durante mi actividad laboral



En esta área:

- Se instalaron lavamanos en las áreas comunes.
- Debo sanitizar las máquinas y objetos de uso común.
- Respetar las marcas de distancia entre compañeros.
- A mis compañeros de oficina les dieron oportunidad de trabajar desde casa, sólo que deben estar disponibles para cualquier reunión que se lleve a cabo de manera virtual.
- Es necesario que no deje de usar cubrebocas y en caso de tener que estar en un área de mucha concentración de personas, debo solicitar una barrera física de plástico o uso de protección fácil.
- Mantengo limpia y en orden el área de trabajo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



## Supervisión



Aquí mis compañeros de supervisión vigilarán que se cumpla lo siguiente:

- Limpiar áreas y objetos de uso común como herramientas, equipo de cómputo, cabinas de los vehículos, volante, manillas de puertas, etc. al final de la jornada de trabajo.
- Ventilar su espacio de trabajo.
- No deben compartir dispositivos de comunicación, equipo de protección personal, cigarrillos, audífonos o teléfono celular.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Es importante que el patrón recuerde que:

**Un riesgo puede ocultar otro!**

Por lo tanto es necesario que la atención prestada al riesgo de infección no conduzca a ocultar o reducir la atención prestada a los riesgos específicos de nuestro lugar de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los equipos de protección personal, etc.).



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



curso:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción   Contenido   **Evaluación**

## Evaluación Tema 3. Industria automotriz

Selecciona las opciones correctas

1. ¿Qué acciones debo realizar para el traslado a mi área de trabajo?

- Lavar las manos.
- Cambiar mi lugar en el traslado.
- Usar sólo los asientos asignados.
- Cerrar las ventanas.
- Mantener las ventanas abiertas y el clima apagado.
- Usar cubrebocas.
- Evitar tocarme la cara.
- Evitar el contacto con otros.

2. ¿Qué acciones debo realizar al entrar y salir de mi planta de trabajo?

- Uso de solución o gel desinfectante en las manos.
- Si hago uso del elevador debo presionar el botón con alguna otra parte del cuerpo que no sean las manos.
- Después del registro en la bitácora, uso de gel sanitizante.
- Una vez al interior no usar gel sanitizante.
- Sólo lavar las manos el entrar y al salir.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

[Introducción](#) [Contenido](#) [Evaluación](#)



## Transporte

Hola, mi nombre es Rodrigo, soy conductor de tractocamión. Es decir, manejo un tráiler transportando todo tipo de carga.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación

Cuando comenzó la contingencia sanitaria por COVID-19, mi jefe nos comunicó a cada uno de los operadores de tráiler y a los compañeros que están en el área de carga y descarga por separado y nos dio indicaciones precisas sobre el cuidado que debemos tener.

También nos proporcionó un kit de insumos de cuidado personal, un listado de recomendaciones. Además, comentó que nuestra compañera Laura estará como encargada de mantenernos informados de cualquier emergencia y como apoyo para lo que nosotros necesitemos en el viaje; todo esto con el fin de protegernos y continuar trabajando con menor riesgo de contagio.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción   Contenido   Evaluación

El kit de insumos de cuidado personal que me dieron en el trabajo contiene lo siguiente:



Gel a base de alcohol al 60-70%



Jabón



Toallas desechables



Cubrebocas



Careta

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Te invito a hacer un viaje conmigo para enseñarte lo que hago en mi trayecto de viaje desde que salgo hasta que llego a mi destino y la importancia de poner en práctica las recomendaciones de higiene, usar todos los insumos que me brindaron y cuidar a quienes me rodean.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

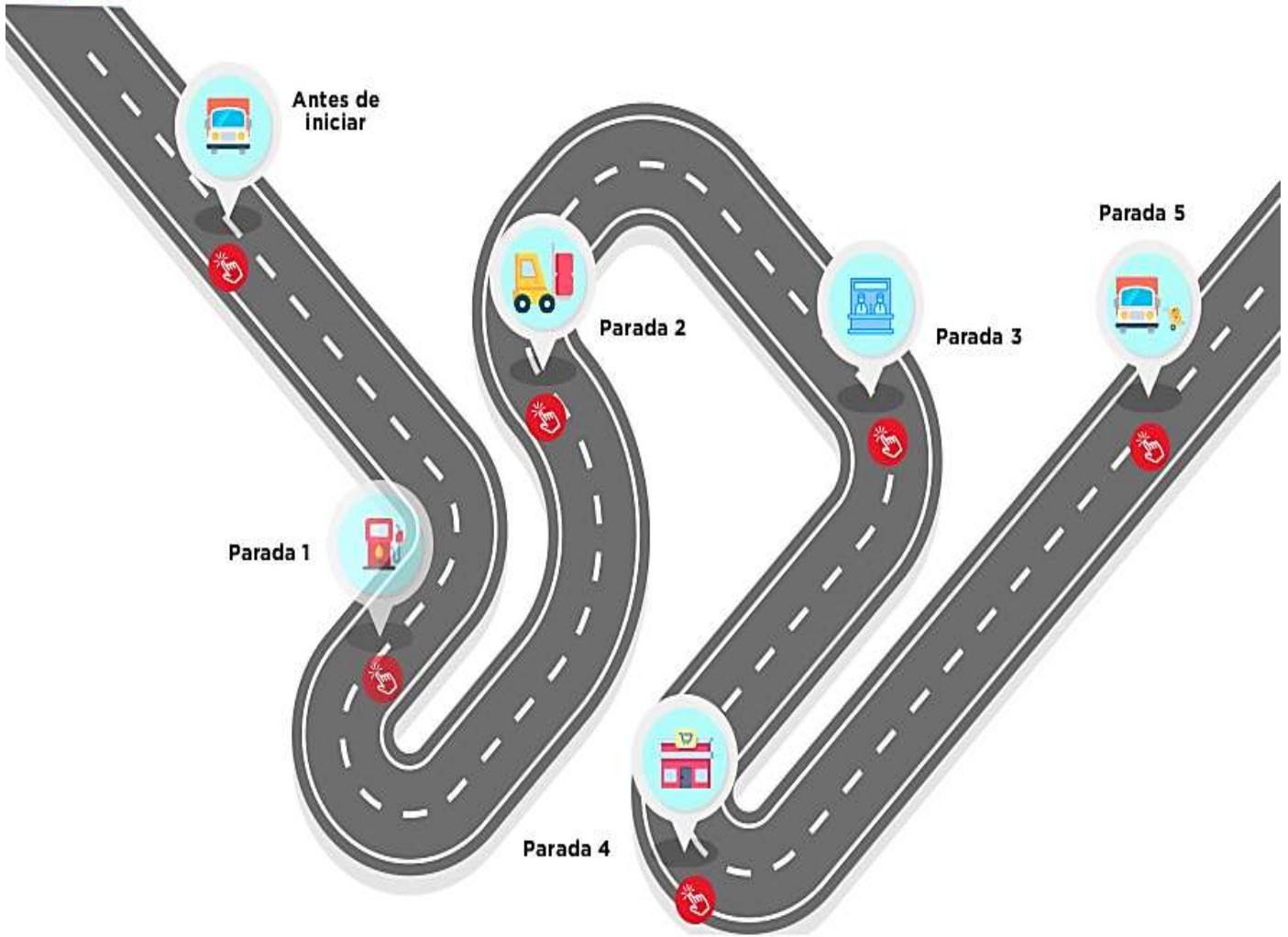


**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



Antes de iniciar el trayecto



Antes de subirme al tráiler, todos los días sanitizo con agua y jabón o bien con solución de cloro al 0.5% diluyendo 100ml de la solución en 900ml de agua, la cabina y los objetos personales que cargo conmigo. Entre estos están:

Las manijas de las puertas de carga, los cinturones de seguridad, el volante, los espejos y el equipo de cambio, perillas de control, botones, pestillos, mi equipo de protección personal, portapapeles, bolígrafos, teléfono celular, radio, tableta, entre otros.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



Parada 1



La primera parada que hago antes de iniciar mi viaje es en la gasolinera en donde los despachadores me cargan el diésel.

Uso solución con alcohol gel al 60-70% después de tocar dinero, u otros objetos que tocan otras personas.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Parada 2



Una vez lleno el tanque de combustible, me dirijo a la empresa en donde se carga la caja del tráiler.

La empresa me exige que las superficies que van tocar los que cargan el tráiler estén perfectamente sanitizadas con agua y jabón y con solución clorada.

Asimismo debo portar el equipo de protección (casco, chaleco y botas de casquillo) y adicionalmente y en todo momento cubrebocas, careta, de lo contrario no me permiten la entrada; este equipo es obligatorio también para quienes nos reciben dentro de la empresa.

Otro aspecto muy importante es que en el área de maniobras se mantenga la distancia de al menos 1.5 metros entre compañeros.

Finalmente, una vez cargado el tráiler, me entregan documentos de la carga, los recibo, me lavo las manos y continúo mi viaje.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Parada 3



Para el cobro de caseta tengo tarjeta IAVE, pero en ocasiones no llega a pasar y debo pagar en efectivo.

Utilizo alcohol gel al 60-70% después de tocar dinero, u otros objetos que tocan otras personas.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



Parada 4



Durante el viaje permanezco el mayor tiempo en mi vehículo, si viajo con un compañero guardo sana distancia, uso mi equipo de protección personal y abro la ventana para que se ventile la cabina.

Durante mi viaje debo buscar un lugar para comer y bañarme, generalmente lo hago en lugares ya conocidos a horas en las que no haya mucha gente y sabiendo que cumplen con las recomendaciones sanitarias.

Lo que hago llegando es lavarme las manos, sentarme a una sana distancia de otras mesas y personas que estén comiendo ahí. Terminando pago la cuenta y me lavo de nuevo las manos sin tocar ya nada, regreso a mi tráiler y continúo mi viaje...

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



Parada 5



Esta es la última parada, el destino final del viaje...

- Lo primero que hago es ponerme mi equipo de protección personal (casco, chaleco, botas de casquillo, cubrebocas, careta).
- Accedo a la empresa para la entrega de documentos de la carga.
- Posteriormente el personal que me recibe debe estar perfectamente equipado.
- Finalmente entrego la carga en la empresa y realizo el mismo procedimiento de la parada 2.

En caso de que seas quien reparte la carga a domicilio, te recomiendo lo siguiente:

- Llama a la puerta y sepárate por lo menos 1.5 metros de distancia de esta.
- Interactúa lo menos posible con el cliente.
- Procura conservar sana distancia, en la medida de lo posible, al entregar un paquete o mercancía.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción   Contenido   Evaluación

### Evaluación Tema 3. Transporte

Selecciona las opciones correctas

1. Selecciona los insumos que te proporcionó tu jefe para llevar contigo en el viaje.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

2. Selecciona la acción que debe realizar el operador para pagar la caseta en caso que no pase la tarjeta IAVE.

- Utilizar alcohol gel al 60-70% después de tocar dinero
- Ponerse guantes médicos
- Desinfectar el volante
- Ponerse equipo de protección
- Buscar un baño y lavarse las manos
- Ponerle gel al cobrador de la caseta

3. Además del equipo obligatorio que uso para entrar a las empresas (casco, chaleco y botas de casquillo), selecciona qué otros elementos debo portar para protegerme del contagio:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



## Restaurantes, alimentos y bebidas

Me llamo Delia y trabajo en un restaurante. Desde que inició la contingencia la dueña del lugar nos convocó a una reunión para darnos a conocer la forma en la que trabajaríamos para cuidar nuestra salud y la de nuestros clientes. Así como las medidas de higiene a realizar en el restaurante.

La reunión se realizó en un espacio al aire libre, manteniendo la sana distancia entre compañeros.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las primeras recomendaciones que nos hizo fueron que:



- Todo el personal en contacto con los alimentos debe tener las uñas cortas, sin pintar y no usar joyas en las manos.
- Al inicio del turno, debemos lavarnos las manos con agua y jabón, antes de comer o beber; después de tocar artículos que comparto con otras personas, después de usar el baño, de manipular efectivo o tarjetas de crédito y débito, después de tocar artículos para realizar transacciones (si hubo contacto), así como antes de irnos a casa.
- Mantener una constantemente una distancia de por lo menos 1.5 metros con mis compañeros.
- No tocarnos la cara, en especial ojos, nariz y boca.
- No compartir objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc.
- Nos tomarán la temperatura diariamente, debo usar siempre el EPP que se me proporciona.

Al término de la jornada, debo retirarme la ropa de trabajo y llevarla a casa en una bolsa, al viajar en transporte público, usaré en las manos gel con base de alcohol al 60 o 70% antes de abordar, también me recomendó usar cubrebocas, evita tocarme la cara, así como superficies del vehículo, procurar mantener una sana distancia y al descender desinfectar de nuevo las manos.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción    Contenido    Evaluación

La dueña asignó a tres de mis compañeros tareas específicas para cumplir con las recomendaciones sanitarias, así como dar un buen servicio a los clientes.

El rol de actividades me lo hizo llegar a través del correo electrónico y quedó de la siguiente forma:



**Jorge**



Prácticas de seguridad alimentaria



**Paty**



Servicios de entrega a domicilio



**Mauro**



Prácticas y políticas de restaurantes

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Prácticas de seguridad alimentaria



Jorge

- Usa solución desinfectante o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus.
- Usa un paño delicado para limpiar, de modo que cuando pases el trapo la superficie quede húmeda.
- Limpia y desinfecta los espacios comunes: baños, comedores y cocinas al menos 2 veces al día. Con mayor frecuencia en 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.
- Desecha los pañuelos, toallitas, guantes y otros materiales de limpieza en un contenedor de basura forrado de plástico.
- Usa guantes desechables cuando manipulas la basura y lávate las manos después.
- Se asegura de que las temperaturas de lavado y enjuagado del lavavajillas estén configuradas correctamente y utiliza detergentes y desinfectantes apropiados.
- 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.
- Cada trabajador tiene sus propios utensilios, si debe compartirlos se deben lavar antes de entregarlos.
- Coloca botes de basura con pedal.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Servicios de entrega a domicilio



Paty

- 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 transportador, lava tus manos o usa gel con base de alcohol al 60 o 70%.
- Lleva gel con base de alcohol al 60 o 70% o toallitas sanitizantes para asear tus manos con frecuencia.
- Cuando cargues combustible, permite que los despachadores lo hagan.
- Mantén la distancia física de al menos 1.5 metros con otras personas y clientes.
- Minimiza el manejo de efectivo solicitando o fomentando transacciones sin efectivo (tarjeta de crédito/debito, pagos en línea).
- Usa gel con base de alcohol al 60 o 70% en tus 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.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Prácticas y políticas para el restaurante



**Mauro**

- Comunica claramente a los clientes las nuevas prácticas y políticas que afectarán su experiencia de compra o servicio a través de la página web y redes sociales.
- Designa entradas y salidas, o identifica un carril para conductores que utilicen el autoservicio, o la zona para recoger sus productos.
- Disminuye el aforo de manera que se cumpla una distancia entre mesas de por lo menos 1.5 metros.
- Cuando los clientes van a recoger su pedido, lo lleva hasta el auto manteniendo la sana distancia.
- Fomenta las compras en línea, con tarjeta de crédito o débito. Limpia las terminales electrónicas y las pantallas táctiles entre cada uso del cliente con solución sanitizante.
- Si maneja efectivo, usa gel base de alcohol al 60 o 70% o se lava las manos con agua y jabón.
- Antes de volver a abrir, verifica las fechas de vencimiento de todos los alimentos, incluidos los artículos secos, refrigerados y congelados.
- Se sugiere que las reuniones de trabajo sean virtuales o se hagan cuidando la sana distancia y la ventilación adecuada.
- Si es posible, adecúa un área de espera al aire libre con señalización para designar distancias seguras.
- Elimina las estaciones y máquinas de autoservicio, así como las barras de comida o el buffet para evitar 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 las reemplaza con bolsitas o contenedores de un solo uso para minimizar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Desinfecta los dispositivos electrónicos de alto contacto (pantallas táctiles, terminales electrónicas, teclados) con alcohol o toallitas desinfectantes.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Finalmente recuerda...

Organiza

Supervisa

Organiza tu jornada de trabajo de manera eficiente

- Asegura que los trabajadores estén informados en torno al virus y cómo minimizar su propagación.
- Organiza la distribución de tareas para reducir el flujo y movimiento de trabajadores, clientes y proveedores.
- Implementa reglas para la recepción de materias primas.
- 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.
- 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).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación

Finalmente recuerda...

Organiza



**Supervisa**



Supervisa:

- Que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones.
- Que no compartan los dispositivos de comunicación, EPP, 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.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción | Contenido | **Evaluación**

## Evaluación Tema 3. Restaurantes, alimentos y bebidas

Selecciona las opciones correctas

1. Selecciona las acciones que debe poner en práctica el repartidor para hacer una entrega a domicilio:

- Lleva desinfectante para manos, toallitas o agua y jabón para limpiar tus manos con frecuencia.
- Realiza sus entregas siempre en moto.
- Minimiza el manejo de efectivo solicitando o Fomenta transacciones sin efectivo (tarjeta de crédito/débito, pagos en línea).
- Mantén la distancia física entre otras personas y clientes (usa el timbre/ intercomunicador de video cuando sea posible, coloca la entrega en el suelo, aléjate de los demás, etc.).
- Limita la cantidad de clientes permitidos en tu tienda.
- Limpia y desinfecta rutinariamente hieleras y aísla las bolsas para entregar comida.

2. Selecciona los objetos y las áreas que debe sanitizar Jorge como parte de las prácticas de seguridad alimentaria.

-  Usa solución desinfectante en los aparatos electrónicos que uses y compartas.
-  Desinfecta el volante de tu vehículo.
-  Asegúrate de que los baños se limpien con frecuencia.
-  Al realizar las compras mantén las bolsas arriba del carrito de traslado.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

-  Recuerda mantener limpias todas las áreas.
-  Usa un paño para limpiar, de modo que cuando pases el trapo la superficie quede húmeda.
-  Usa el mismo vehículo en tu traslado.
-  Limpia los espacios comunitarios, mobiliario y superficies que frecuentemente se tocan.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



### Supermercados y farmacias

Hola, me llamo Samantha, soy reportera y quiero compartirte la entrevista que le hice a Araceli, sobre las medidas sanitarias que han implementado en los centros de trabajo y las acciones que han puesto en práctica los empleadores para cuidar de su salud.

Araceli, trabaja en la mañana en un supermercado y por la tarde en una farmacia.

Veamos qué nos platica...



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Hola Araceli, buenas tardes, tal como lo platicamos, esta entrevista tiene la finalidad de saber qué ha hecho tu jefe ante la contingencia sanitaria que estamos viviendo para cuidar la salud de sus empleados.



Mis jefes, en los dos trabajos, implementaron medidas de cuidado personal muy similares y elaboraron un cartel que pusieron en varias zonas visibles para todos los trabajadores.

Ver cartel



**SANA DISTANCIA**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Medidas de cuidado de los trabajadores

Practica el distanciamiento físico trabajando a más 1.5 metros de distancia de otros trabajadores y clientes.

Sigue las recomendaciones de estornudos y tos de etiqueta, y evita tocarte la cara.

Lávate las manos al inicio de tu turno de trabajo, antes de comer o beber, después de tocar artículos que compartes con otras personas, después de ir al baño, de manipular efectivo o tarjetas de crédito y débito y después de tocar artículos para realizar transacciones (si hubo contacto), y antes de irte a casa. Al lavar tus manos, debes quitarte todo tipo de joyería.

No compartas dispositivos de comunicación o equipo de protección personal, salvo que puedan lavarse después de utilizarse.

No fumes o no compartas cigarrillos regulares o cigarrillos electrónicos (de vapor).

Mantente atento a los primeros síntomas y signos de una infección respiratoria aguda.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Araceli, ¿han tomado medidas para el saneamiento de los establecimientos?

Sí, continuamente:

- Se ventilan los espacios.
- Se limpian los baños asegurándose de que estén abastecidos de jabón, papel, toallas de papel y contenedores de basura.
- Hay gel antibacterial en las entradas y salidas.
- Los que manejan basura usan guantes.
- Todos usamos equipo de protección personal.

SANA DISTANCIA

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Araceli, te agradezco mucho la entrevista y me da mucho gusto que se estén llevando a cabo acciones tan precisas en tus centros de trabajo.

Gracias a ti, ha sido un gusto poder compartir esta información.

**SANA DISTANCIA**

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Como pudieron ver en la entrevista, soy afortunada de trabajar en donde estoy, ya que los jefes han cumplido con las medidas de prevención tanto con nosotros empleados como con los clientes.

“Tu cuidado es nuestra prioridad”.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción   Contenido   Evaluación

### Evaluación Tema 3. Supermercados y farmacias

Elige verdadero o falso según corresponda

Verdadero   Falso

Los trabajadores del supermercado y la farmacia deben portar equipo de protección personal.

Limita la cantidad de clientes permitidos en tu tienda.

Puedes encontrar gel antibacterial a la entrada y salida del supermercado y la farmacia.

Las tiendas ventilan constantemente para que circule el aire.

Lavarse las manos una vez al día es suficiente para evitar contagios.

Una vez desinfectado el equipo de protección personal, puedes prestarlo.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



### Construcción

Hola, somos los ingenieros que designó el jefe como encargados de la seguridad de nuestros trabajadores durante la contingencia que se está presentando. Por lo que nos parece importante compartir contigo la siguiente información:

Realizamos una reunión virtual con el jefe para determinar qué acciones de prevención implementaremos nosotros con los trabajadores, así como entre ellos, para el cuidado de todos.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Mantendremos una adecuada comunicación con los trabajadores, asegurándonos de que estén informados en torno a la COVID-19 y cómo minimizar su propagación.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Fomentaremos su confianza para que manifiesten si se consideran con sintomatología o tuvieron contacto con algún caso sospechoso o confirmado.

Indicaremos cómo se debe notificar la sintomatología que manifiesten los trabajadores (tos, fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor articular, ojos rojos, etc.). Si algún trabajador presenta síntomas se sugerirá que no se presente al centro de trabajo, que acuda a atención médica y/o solicite vía electrónica el permiso COVID-19 e informe a la empresa vía telefónica.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

**3**

4

5

6

7

Estableceremos un protocolo de acción en caso de que algún trabajador presente síntomas compatibles con infección por COVID-19 o si reportan una exposición.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Habilitaremos zonas para lavado de manos en múltiples áreas del centro de trabajo, principalmente en la entrada; se les proporcionará a los trabajadores alcohol gel al 60-70%.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Reorganizaremos en lo posible el acceso escalonado de los trabajadores a la construcción y se llevarán a cabo jornadas de trabajo continuas, para reducir el tiempo de exposición de los trabajadores en la construcción y limitaremos el acceso de personal ajeno a la construcción.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Proveeremos a los trabajadores el material y el equipo de protección personal (EPP) necesarios de acuerdo con las actividades que estén realizando dentro de la obra, y los instruiremos a no compartir el EPP, para limitar la transmisión de COVID-19.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación

Las acciones que pondremos en práctica con nuestros trabajadores son:



1

2

3

4

5

6

7

Proporcionaremos los productos de higiene y desinfección necesarios para aplicarlos a las herramientas y máquinas al iniciar, durante y al terminar la jornada de trabajo, y capacitaremos a los trabajadores en el uso adecuado de estos productos.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Ahora que ya conoces nuestras acciones con los trabajadores te invitamos a conocer a David, para que te platique un día de su trabajo y las medidas de cuidado y prevención que pone en práctica para evitar el contagio durante esta contingencia.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Antes de salir  
de casa



Llegando al trabajo



Uso de herramienta



Trabajo con  
compañero



Áreas comunes



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



Antes de salir de casa...



Preparo el uniforme (overol, casco y botas) perfectamente limpio en una bolsa cerrada junto con mi equipo de protección personal (cubrebocas, careta y guantes).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Llegando y saliendo del trabajo



Al llegar me pongo el uniforme y guardo en la bolsa mi ropa.

Al terminar mi jornada, me pongo mi ropa, posteriormente desinfecto mi uniforme y mi equipo personal con solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Uso de herramienta



Utilizo la herramienta que me proporcionan de manera individual, realizando su limpieza y desinfección al inicio y final de la jornada.

En caso de que la herramienta se deba compartir, la desinfecto al concluir su uso por cada trabajador.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



## Trabajo con compañero



Procuro un aseo regular de manos, posterior a estornudar, toser o limpiarme la nariz, después del contacto con alguien que estornuda o tose, después de usar el baño o el transporte público y antes de comer.

Cuando requiero compartir herramienta la desinfecto, si trabajo con personas procuro un distanciamiento igual o mayor a 1.5 metros o si tengo contacto regular con objetos de uso constante por otras personas realizo el aseo de manos y uso de gel con base de alcohol al 70%.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



## Áreas comunes



Procuro mantener la sana distancia con los compañeros y respeto los horarios establecidos para el uso de las zonas comunes (áreas de comida, vestidores) y al final desecho los pañuelos o toallas de papel los botes de basura. Recuerda que pueden ser una fuente de infección de COVID-19.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción   Contenido   **Evaluación**

### Evaluación Tema 3. Construcción

Selecciona las opciones correctas

1. Identifica algunas de las acciones que implementó el jefe de la construcción con los trabajadores:

- Mantener una adecuada comunicación asegurándose de que estén informados en torno al COVID-19 y cómo minimizar su propagación.
- Sancionar a los empleados que no hagan uso del equipo de protección.
- Habilitar zonas con agua, jabón y gel con base de alcohol al 70%.
- Proporcionar los productos de higiene y desinfección necesarios para aplicarlos a las herramientas y maquinarias.
- Dar una ayuda económica para comprar artículos de higiene personal
- Llevar a cabo jornadas de trabajo continuas, para reducir el tiempo de exposición de los trabajadores en la construcción y limitar el acceso de personal ajeno a la construcción.

2. Selecciona Falso o Verdadero, según la recomendación:

Verdadero   Falso

Preparar el uniforme (overol, casco y botas) perfectamente limpio en una bolsa cerrada junto con mi equipo de protección personal (cubrebocas, careta y guantes).

La herramienta que me asignan la puedo compartir, ya que se desinfecta una vez al día.

Procurar mantener la sana distancia con los compañeros y respetar los horarios establecidos para el uso de las zonas comunes.

Cuando requieras trabajar con personas no es necesario un distanciamiento de 1.5 metros.

Cuando requieras compartir herramientas o tengas contacto regular con objetos de uso constante por otras personas, es necesario el aseo de manos y uso de gel con base de alcohol al 70%.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

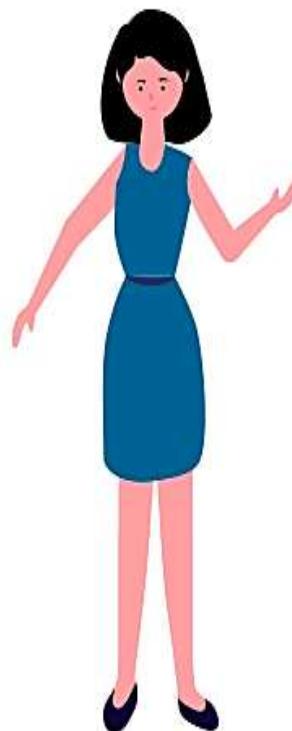
Evaluación



## Turismo y hotelería

Soy Elisa, gerente del hotel "Villas Azules" y me encargo de toda la administración del hotel así como de realizar juntas con los empleados, elaborar roles de trabajo, supervisar que todo funcione bien en cada área del hotel.

Por lo tanto, ante esta contingencia, soy responsable de cuidar la salud de los empleados y de los huéspedes.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción Contenido Evaluación

## Turismo y hotelería

Ante la contingencia, tomé medidas de acción inmediatas principalmente con mis empleados, convocando a una reunión únicamente con los jefes de cada área para mantener la sana distancia y posteriormente ellos comunicaron los acuerdos a sus equipos de trabajo, que fueron los siguientes:

- Habrá control de acceso a las instalaciones, es decir, se revisará temperatura y se preguntarán síntomas; en caso de tener más de 37.5°C de temperatura o tener síntomas que hagan sospechar que la persona puede tener COVID-19, se deberán seguir los protocolos establecidos de la empresa para estos casos.
- Se proveerá a los empleados de un kit de protección personal que incluya careta o goggles y cubrebocas.



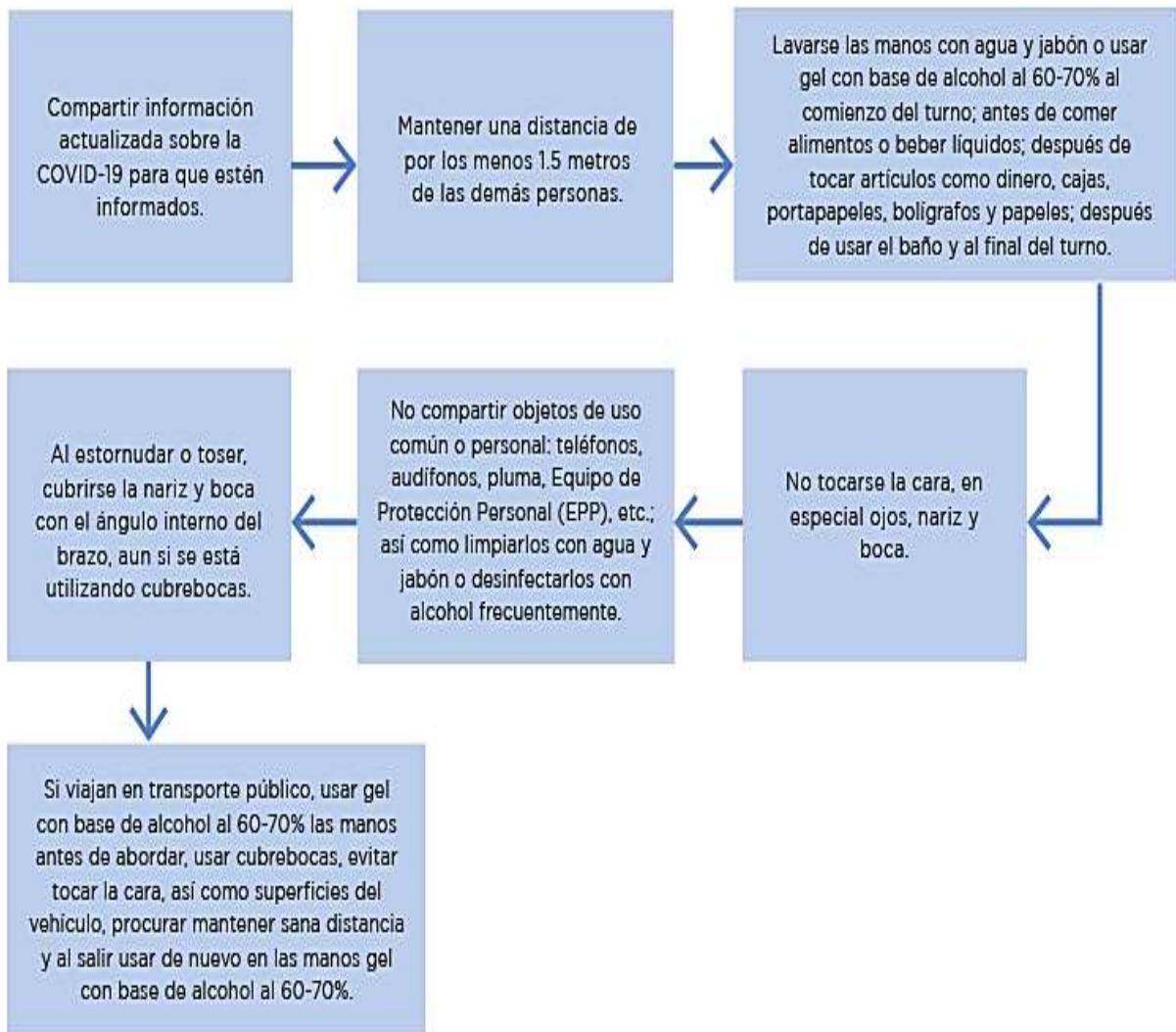
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción    Contenido    Evaluación

**También es importante:**



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Ahora bien, te invito a conocer siete de las áreas más importantes del hotel para que veas las acciones de prevención y cuidado personal que se están llevando a cabo por la contingencia. Las áreas que visitaremos son:



Recepción



Elevadores



Habitaciones



Piscinas



Salón de eventos



Área infantil



Cocina



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Las medidas sanitarias aplicadas en recepción son:

- Mantener limpias las superficies con agua y jabón o desinfectar con solución clorada.
- Tener dispensadores de gel con base de alcohol al 60-70% y rellenarlos constantemente.
- Utilizar equipo de protección personal proporcionado por la empresa.
- Verificar que los botes de basura se vacíen constantemente.
- En la medida de lo posible, reduce la disponibilidad de habitaciones, a fin de garantizar la sana distancia en las áreas comunes.
- Cuenta con lineamientos a seguir en caso de que un huésped o trabajador presente sintomatología similar a los de COVID-19.
- Realiza el registro y salida de huéspedes de manera escalonada para evitar aglomeraciones.
- Mide la temperatura corporal del personal al menos al ingreso y egreso del personal.
- Recomienda evitar los abrazos, besos o estrechar las manos con los clientes o con otros empleados.
- Después del intercambio de objetos entre cada cliente - trabajador (como por ejemplo tarjetas de pago, billetes, bolígrafos, etc.) se hará uso de gel con base de alcohol al 60-70%.
- Desinfecta las llaves o tarjetas de acceso cada vez que el huésped te haga entrega de éstas.
- Solicita a los huéspedes que te informen si presentan sintomatología compatible con COVID-19; en caso de que lo reporten, proporciona información sobre el servicio médico al que deberán acudir para dar seguimiento al caso.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

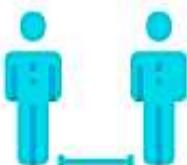
**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Las medidas sanitarias en los elevadores son:



Sanitizar las botoneras periódicamente



Indicar y ayudar a los huéspedes para que respeten una sana distancia en el interior del elevador.



Verificar constantemente los dispensadores de gel con base de alcohol al 70% que se encuentren de forma inmediata en el área de trabajo para rellenarlo en caso necesario.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Las medidas sanitarias en las habitaciones son:

- Retira de la habitación folletos, acrílicos informativos, libros y plumas.
- Al término del turno, realiza limpieza y desinfección del carrito de limpieza e insumos.
- Ventila la habitación el mayor tiempo posible.



## Las medidas sanitarias aplicadas en las piscinas son:

Limpieza diaria de camastros, mesas, barandales, etc.



Mantener los niveles de hipoclorito de sodio y pH del agua de las piscinas conforme a la normatividad vigente.



Separar las toallas sucias inmediatamente después de ser utilizadas por los huéspedes.



Realizar retro lavado de filtros diariamente.

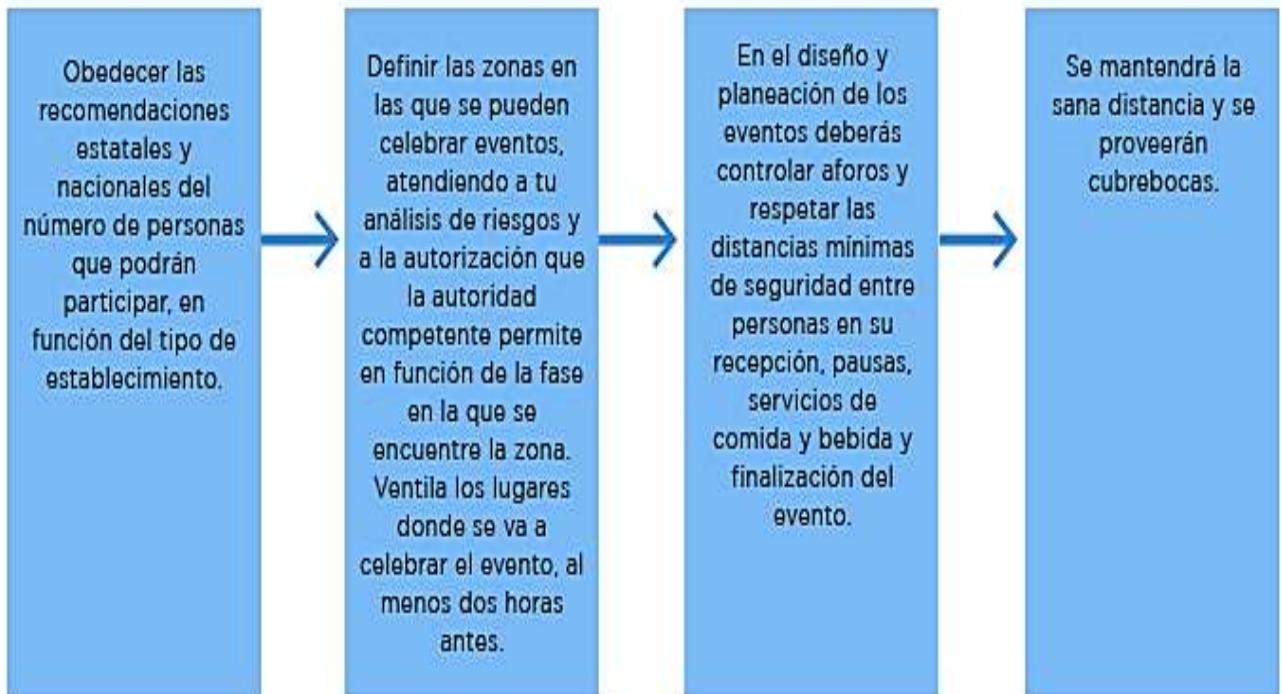
CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## Las medidas sanitarias aplicadas en los salones de eventos son:



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



Las medidas sanitarias aplicadas en las áreas de recreo infantiles son:



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



Las medidas sanitarias aplicadas en la cocina son:



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción Contenido **Evaluación**

## Evaluación Tema 3. Turismo y hotelería

Selecciona a qué área corresponden cada una de las siguientes acciones:

1. Desinfectar las llaves o tarjetas de acceso cada vez que el huésped haga entrega de éstas

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

2. Sanitizar las botoneras periódicamente

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

3. En caso de que el huésped presente sintomatología compatible con infección por COVID-19, no ingresar el carro de limpieza

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

4. En el área de lavado, las prendas textiles deben lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado completos a 65-70°C

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

**CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)**

**5. Verificar que los botes de basura se vacíen constantemente**

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

**6. No sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel**

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

**7. Indicar y ayudar a los huéspedes para que respeten una sana distancia en el interior de esa área**

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

**8. Ventilar el espacio el mayor tiempo posible**

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

**9. Tener dispensadores de gel con base de alcohol al 60-70% y rellenarlos constantemente.**

- a) Recepción
- b) Elevador
- c) Habitaciones

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



### Minería

La minería es el proceso industrial de extracción, explotación y aprovechamiento de minerales que se hallan sobre la superficie terrestre con fines comerciales.

El sector minero-metalúrgico en México contribuye con el 4 por ciento del Producto Interno Bruto nacional.



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno**  
seguro al trabajo ante **COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Soy Roberto, trabajo en la minería y quiero invitarte a un recorrido por la mina, para que conozcas las medidas de protección personal que se llevan a cabo, así como algunas que hemos tenido que implementar debido a la contingencia sanitaria por la COVID-19.

¡Vamos al recorrido!



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mantén una distancia de por lo menos 1.5 metros con los demás.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

## Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lava tus manos con agua y jabón o usa alcohol gel al 60 o 70% al comienzo del turno, antes de comer alimentos o beber líquidos, después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño y al final del turno.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales



Riesgos específicos de la actividad



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



No te toques la cara, en especial ojos y boca.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

- 1
- 2
- 3
- 4**
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos y otros dispositivos; plumas, o equipo de protección personal (EPP) y límpialos o desinfectalos según corresponda.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

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.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales



Riesgos específicos de la actividad



1



2



3



4



5



**6**



7



8



9



10



Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales



Riesgos específicos de la actividad



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



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.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8**
- 9
- 10

Si viajas en transporte público:

- Desinfecta las manos con alcohol gel al 60 o 70% 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 con el resto de las personas.
- Al descender del transporte usa nuevamente alcohol gel al 60 o 70% para limpiar tus manos.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

El patrón promoverá la retroalimentación de tus trabajadores, clientes, proveedores y visitantes, para implementar mejoras.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales

Riesgos específicos de la actividad

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aún si estás utilizando cubrebocas.



## IMPORTANTE:

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

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación



Para iniciar el recorrido es necesario conocer:

Recomendaciones generales



Riesgos específicos de la actividad



Trabajo en espacios confinados (minas de cielo cerrado).

Uso de herramientas compartidas.

Manipulación de materias primas compartidas.

Ventilación deficiente (minas cielo cerrado).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

# Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



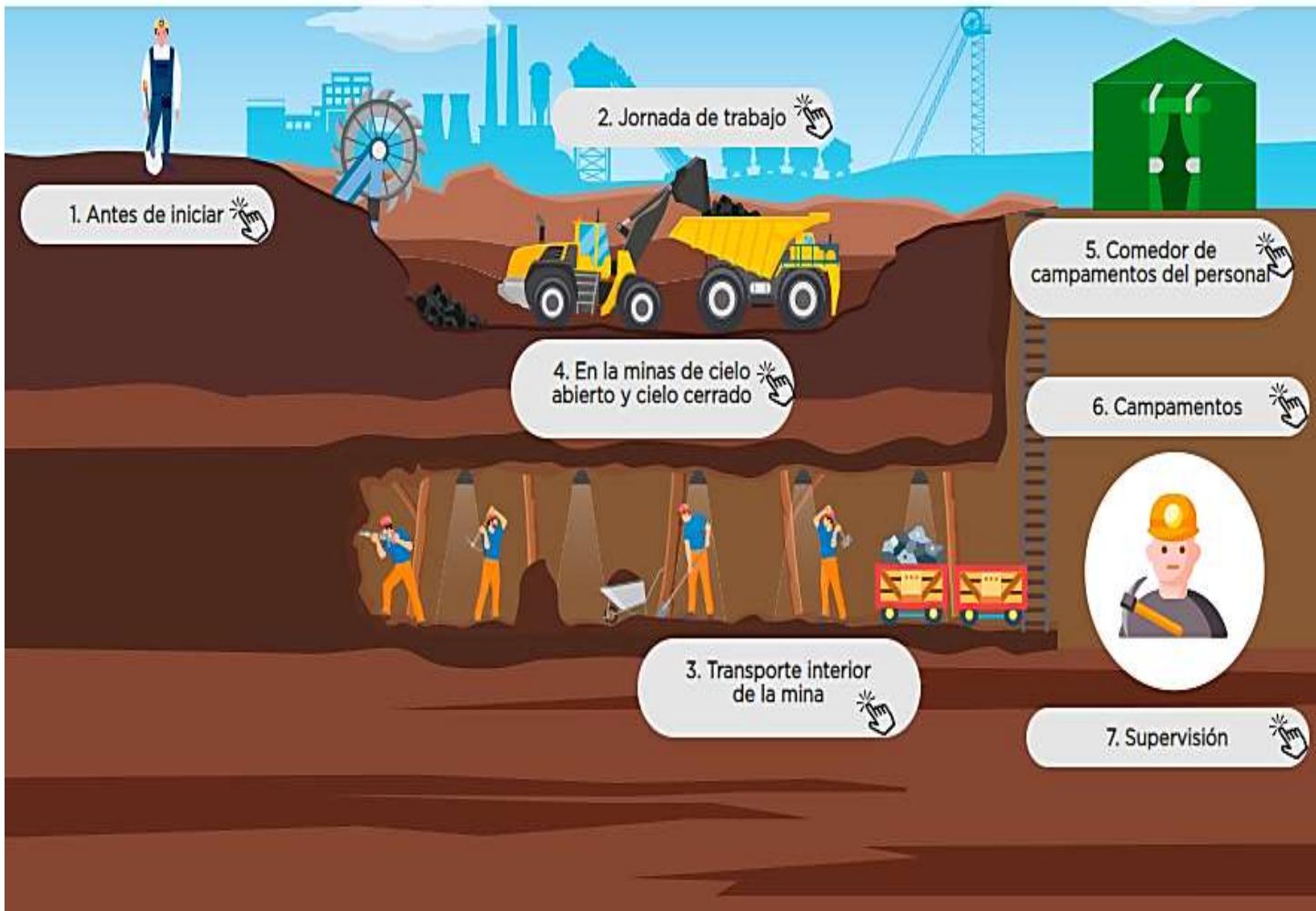
T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción

Contenido

Evaluación

Se realizan varias acciones antes y durante el trabajo en la mina, revisemos cada área detalladamente...



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## 1. Antes de iniciar



### Mi patrón prepara la lista de lo que es absolutamente necesario

- Nos provee con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus, así como solución del alcohol al 60 o 70% o gel desinfectante base de alcohol al 60 o 70%, toallas tipo sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechable.

### Se debe considerar que el equipo de protección personal:

- Sea acorde con las actividades de los trabajadores.
  - Todo el personal debe usar cubrebocas o respiradores cuando interactúe con otros trabajadores, de preferencia use de tipo lavables.
  - Se utilice protección facial u ocular por el personal que tiene contacto con clientes.
  - Se usen guantes de uso doméstico para la limpieza.
  - El uniforme o ropa que se use en el trabajo se cambie diariamente.
  - Se otorgue a los proveedores cubrebocas o respiradores, según sea el caso.
  - Haya 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, etc.
- 
- Instalar marcas en el piso con la separación que debe tener cada trabajador en las diversas áreas del centro de trabajo: caja, recepción, planta, bodega, etc.
  - Contar con material infográfico en carteleras con instrucciones para lavarse las manos antes y después de utilizar objetos o materiales de uso común.
  - Colocar instrucciones para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies..
  - Instalar barreras físicas en áreas de atención al cliente, proveedores, visitas u administrativas, en caso de que sea posible.
  - Contar con directorio con teléfonos de emergencia de unidades médicas que pueden atender posibles casos de personas con COVID-19, esta deberá considerar datos de ubicación del inmueble.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## 2. Jornada de trabajo



### Mi patrón organiza la jornada de trabajo (Trabajo Eficiente)

- Asegura que los trabajadores 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 horario de trabajo escalonados o flexibles, distribuye tareas que reduzcan el flujo y movimiento de trabajadores, clientes y proveedores; a modo de evitar aglomeraciones a la entrada, salida y la toma de alimentos, limitando el contacto físico y riesgo de contaminación.
- Organiza sentidos de circulación de personal y clientes para evitar el contacto.
- Implementa un programa de limpieza y desinfección de áreas de las superficies de contacto.
- Mantén actualizada y documentada la asignación de trabajadores por área.
- Organiza los vestidores y descansos, para evitar aglomeraciones de personas puedes colocar señalamientos en el lugar de trabajo para mantener una sana distancia.
- Asigna el uso de herramientas y evita el uso compartido.
- Se limpian y desinfectan las herramientas al finalizar la jornada de trabajo
- Garantiza la higiene de manos colocando lavamanos portátiles en zonas donde no se encuentra un baño disponible.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



### 3. Transporte interior de la mina



El trabajador:

- Lleva a cabo la sanitización de la unidad de transporte empleando solución desinfectante en las partes de contacto, cabina del conductor y de la zona de los pasajeros (antes y después de su uso).
- Guarda distancia de 1.5 metros durante el trayecto, al esperar, subir o bajar del transporte y utilizar en todo momento respirador o cubrebocas según corresponda.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**



## 4. En la minas de cielo abierto y cielo cerrado



- Mantén en la medida de lo posible la distancia entre trabajadores. En caso de no ser posible valora la instalación de barreras físicas.
- Solicita que se supervise el adecuado funcionamiento de los sistemas de ventilación de las áreas de trabajo (cielo cerrado).
- Limpia y desinfecta tus herramientas de trabajo al inicio y final de la jornada.
- En talleres mecánicos y eléctricos: limpia las mesas de trabajo, sillas y superficies para trabajar después de cada uso.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## 5. Comedor de campamentos del personal



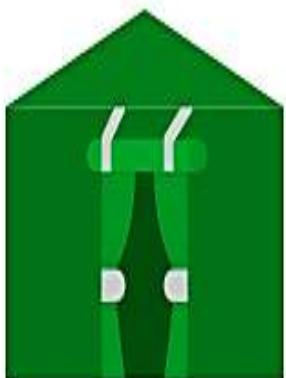
- Lávate las manos previo al ingreso.
- Limpia y desinfecta las superficies donde vas a comer y al terminar.
- Sigue las indicaciones de tu jefe respecto a los horarios escalonados para la ingesta de alimentos.
- Propicia la sana distancia con tus compañeros de trabajo y el personal con el que compartas estas áreas. En caso de no ser posible pide la instalación de barreras físicas.
- Respeta las indicaciones respecto a los horarios escalonados para la ingesta de alimentos.
- Retira de la mesa todos los objetos que pudieran ser de uso común: sal, azúcar, pimienta, vinagre y reemplázalas con sobres individuales para minimizar el contacto.

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



## 6. Campamentos



- Conserva la sana distancia con tus compañeros de trabajo.
- No compartas objetos de aseo personal.
- Evita realizar actividades recreativas de contacto (ejemplo: Jugar Fútbol).
- Organiza los dormitorios de modo que se mantenga una sana distancia entre las camas.
- En medida de lo posible y de las condiciones ambientales, permite la ventilación natural en los dormitorios.
- La higiene de los dormitorios deberá de ser diaria y la sanitización al menos dos veces por semana o al cambio de ocupantes.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**

## 7. Supervisión



Mi patrón se encarga de supervisar:

- El filtro sanitario en la entrada del centro laboral.

- El respeto de la sana distancia 1.5 metros.
- Que las instrucciones se conozcan y respeten por trabajadores y proveedores.
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene.
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos o teléfono celular.
- La limpieza de las herramientas, cabinas de los vehículos, volantes, mandos, manijas de puertas, etc., durante y al final de la jornada de trabajo.
- La limpieza de todas las instalaciones en especial las de áreas comunes.
- La correcta ventilación de las minas.
- La correcta eliminación de los residuos en bolsas cerradas herméticamente al final de la jornada.
- Considera la retroalimentación y comparte las experiencias de las dificultades de la jornada para adaptar los procedimientos y las medidas previstas inicialmente.

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



**T3** | Estrategias de prevención en el retorno laboral  
para cada tipo de empresa

Introducción

**Contenido**

Evaluación

**Atención:**

**¡un riesgo puede ocultar otro!**

Asegúrese de que la atención prestada al riesgo de infección no conduce a ocultar o reducir la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización inadecuada del Equipo de Protección Personal, etc.).



CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)



CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

**T3** Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresa

Introducción Contenido Evaluación

## Evaluación Tema 3. Minería

Selecciona las opciones correctas

1. ¿Cuáles son los riesgos específicos de la minería?

- Uso de herramientas compartidas.
- Cambiar mi lugar en el traslado.
- Manipulación de materias primas compartidas.
- Ventilación deficiente (minas cielo cerrado).
- Mantener las ventanas abiertas y el clima apagado.
- Usar cubrebocas.
- Trabajo en espacios confinados (minas de cielo cerrado).

2. ¿Qué acciones se debe realizar en el transporte interior de la mina?

- La sanitización de la unidad de transporte se llevará a cabo empleando agua y jabón en el vehículo (antes y después de su uso).
- El trabajador deberá guardar su distancia de 1.5 metros durante el trayecto, al esperar, subir o bajar del transporte y utilizar en todo momento equipo de protección respiratoria.
- La sanitización de la unidad de transporte se llevará a cabo empleando solución desinfectante en las partes de contacto, cabina del conductor y de la zona de los pasajeros (antes y después de su uso).
- El trabajador deberá guardar su distancia de 1 metro durante el trayecto.

## CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19 (IMSS)

### 3. ¿Qué acciones se debe realizar en las minas de cielo abierto y cielo cerrado?

- Mantén en la medida de lo posible la distancia entre trabajadores.
- En caso de no ser posible valora la instalación de barreras físicas.
- Puedes compartir tus herramientas de trabajo, se desinfectan al inicio de la jornada.
- Solicita que se supervise el adecuado funcionamiento de los sistemas de ventilación de las áreas de trabajo (cielo cerrado).
- Limpia y desinfecta tus herramientas de trabajo al inicio y final de la jornada.
- En talleres mecánicos y eléctricos: limpia las mesas de trabajo, sillas y superficies para trabajar después de cada uso.

### 4. ¿Qué acciones de prevención se debe realizar en los campamentos?

- Conserva la sana distancia con tus compañeros de trabajo.
- Ocasionalmente puedes compartir objetos para tu aseo personal.
- Realizar actividades recreativas de contacto como jugar Fútbol.
- Organiza los dormitorios de modo que se mantenga una sana distancia entre las camas.
- En medida de lo posible y de las condiciones ambientales, permite la ventilación natural en los dormitorios.
- La higiene de los dormitorios deberá de ser diaria y la sanitización al menos dos veces por semana o al cambio de ocupantes.

### 5. ¿Qué acciones de prevención se debe realizar para supervisar el trabajo en la mina?

- La limpieza de las herramientas, cabinas de los vehículos, volante, mandos, manijas de puertas, una vez al día.
- Mantener la sana distancia.
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene.
- La limpieza de las herramientas, cabinas de los vehículos, volante, mandos, manijas de puertas, etc., durante y al final de la jornada de trabajo.
- La eliminación de los residuos en bolsas como habitualmente se hace.
- La correcta ventilación de las oficinas y de las máquinas, varias veces al día y al final de la jornada.
- La correcta eliminación de los residuos en bolsas cerradas herméticamente al final de la jornada (presencia de virus constante a lo largo del tiempo).

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:

**Recomendaciones para un retorno  
seguro al trabajo ante COVID-19**



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

## Bibliografía

1. Department of Labor USA, & Department of Health & Human Services USA. (2020). Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19. Retrieved from <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
2. Gobierno de México, & Secretaría de Salud Mexico. (2020). COVID-19. Retrieved May 1, 2020, from <https://coronavirus.gob.mx/>
3. Kissler, S. M., Tedijanto, C., Goldstein, E., Grad, Y. H., & Lipsitch, M. (2020). Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. *Science*, 5793(1), 1-18.
4. Organización Internacional del Trabajo. (2020). El COVID-19 y el mundo del trabajo: Estimaciones actualizadas y análisis, 1-23. Retrieved from [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_740981.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf)
5. Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas. Diario Oficial de la Federación 29 may 2020 (consulta 03 jun 2020). Disponible en: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020)

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción    Contenido    Evaluación

## Para conocer un poco más

Cursos en línea IMSS (CLIMSS):

<https://climss.imss.gob.mx/>

- Tomando las riendas de mi embarazo
- El ABC de la obesidad
- Cuidando tu corazón "hipertensión"

Video: Recomendaciones para personas con diabetes durante contingencia por COVID19

[https://youtu.be/aJet\\_2LObJl](https://youtu.be/aJet_2LObJl)

Video: Recomendaciones para mujeres embarazadas durante contingencia por COVID19

<https://youtu.be/9CNJMZoDngQ>

#IMSScluyente:

Video: Técnica de lavado de manos en lengua de señas <https://youtu.be/THAqWFJ0Uc>

Video: IMSS-Bienestar, Guachochi, Chihuahua. Lavado de manos en lengua rarámuri

<https://youtu.be/pDEbZcqMJUI>

Video: Técnica de lavado de manos en lengua #Tselatl [https://youtu.be/U3cubx9J\\_pl](https://youtu.be/U3cubx9J_pl)

Secretaría de Salud: <https://coronavirus.gob.mx/informacion-accesible/>

Guía para la protección de la salud de las personas con discapacidad en el contexto de COVID-19:

[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Guia\\_PcD\\_COVID19\\_29042020.docx](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Guia_PcD_COVID19_29042020.docx)

CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>

CURSO: RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO AL TRABAJO ANTE EL COVID-19  
(IMSS)

CURSO:  
**Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19**

T2 | Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Introducción    Contenido    Evaluación

## Para conocer un poco más

### Promoción y vigilancia de la salud:

Secretaría de Salud: Medidas de prevención

<https://coronavirus.gob.mx/prevencion/>

### OMS:

Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### CDC:

Cómo protegerse y proteger a los demás

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

### Estilos de vida saludable:

#### Infantil:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19/materiales>

Video: Lavado de manos, hábito de higiene elemental en Guarderías IMSS

<https://youtu.be/Rdwtgx5Gsbk>

Adultos mayores: Video: Activación física para adultos mayores

<https://youtu.be/SGnQofXw4Nc>

Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/201](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/201)