

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Construcción

### ¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

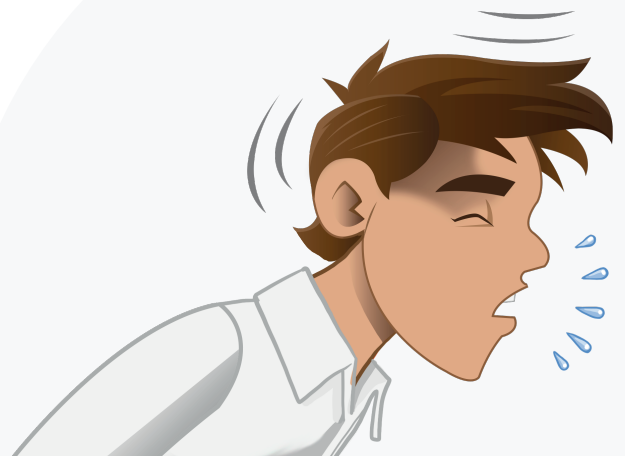
### Riesgos específicos de la actividad

- Uso compartido de herramienta y maquinaria
- Dificultad para utilizar equipo de protección respiratoria y alto gasto energético
- Dificultad para disponer de lugares para lavado de manos



### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial con base de alcohol al 70% al comienzo del turno, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño y al final del turno
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos y otros dispositivos como pluma o equipo de protección personal (EPP) y desinfectalos con alcohol o agua y jabón con frecuencia
- Tómate la temperatura diariamente, si es mayor de 37.5 grados repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena la incapacidad COVID-19
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón
- Al final de la jornada en el trabajo, retira la ropa y deposítala en un contenedor para este propósito, si la ropa no se lava en la empresa, ponla en una bolsa impermeable desechable para llevarla a casa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros



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

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Suficiencia** de soluciones desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) y de alcohol gel al 70% para destruir o inactivar el virus en superficies de contacto
- **El equipo** de protección personal (EPP)
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas** de acuerdo con su actividad en la construcción (tela, quirúrgico o de construcción)
- **Disponibilidad** de consumibles para la limpieza y desinfección de superficies
  - Agua, jabón, paño, jerga, toallas sanitizantes, guantes gruesos (para la manipulación de soluciones cloradas), soluciones desinfectantes alcohol y cloro
- **Instalar** lavabos y contenedores, de gel con base de alcohol, portátiles, que incluyan agua, jabón y toallas tipo sanitas. Deben ser suficientes de manera que no se provoque la aglomeración de personas
- **Prevé** tener bolsas de basura suficientes
- **Materiales** de limpieza, para las superficies duras, usar la solución desinfectante por lo menos durante un minuto
- **Acondiciona** un lugar para funcionar como comedor en donde se asegure una distancia de 1.5 metros entre cada trabajador, que cuente con instalaciones para aseo de manos

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Establece** cuadrillas de trabajo con el menor número de trabajadores posibles
- **Evita** rotar al personal en las diferentes cuadrillas a manera de prevenir contagio cruzado
- **Reprograma** tiempos de trabajo de las diferentes cuadrillas como son albañiles, plomeros, electricistas, herreros, etc., esto con la finalidad de no congestionar de personal las áreas
- **En caso** de ser necesario el desplazamiento en vehículo, la ocupación no deberá ser mayor a un pasajero en cada fila incluyendo la del conductor
- **Asegúrate** que los trabajadores estén informados en torno al virus y cómo minimizar su propagación
- **Establece** una política clara sobre lo que se espera de los trabajadores en caso de que se enfermen, si tienen síntomas o si reportan una exposición



- **Destina** un recurso humano que verifique la temperatura de los trabajadores al ingreso; al trabajador que identifique con más de 37.5 grados, envíalo a los servicios de salud de la empresa, al departamento de recursos humanos o a su jefe inmediato para que se llene la incapacidad COVID-19 y en su caso, se envíe a su hogar
- **Asegúrate** de contar en cada unidad con contenedores de alcohol gel al 70% para que el trabajador desinfecte sus manos al ingreso, a la salida y durante su jornada laboral
- **Establece** circulación de personas para utilizar áreas comunes, baños, comedores, entrada y salida al centro de trabajo
- **Entrega** el EPP adecuado para cada puesto de trabajo
- **En caso** de presentar algún síntoma respiratorio reporta inmediatamente al supervisor o recursos humanos

# Durante la actividad laboral

## En la obra

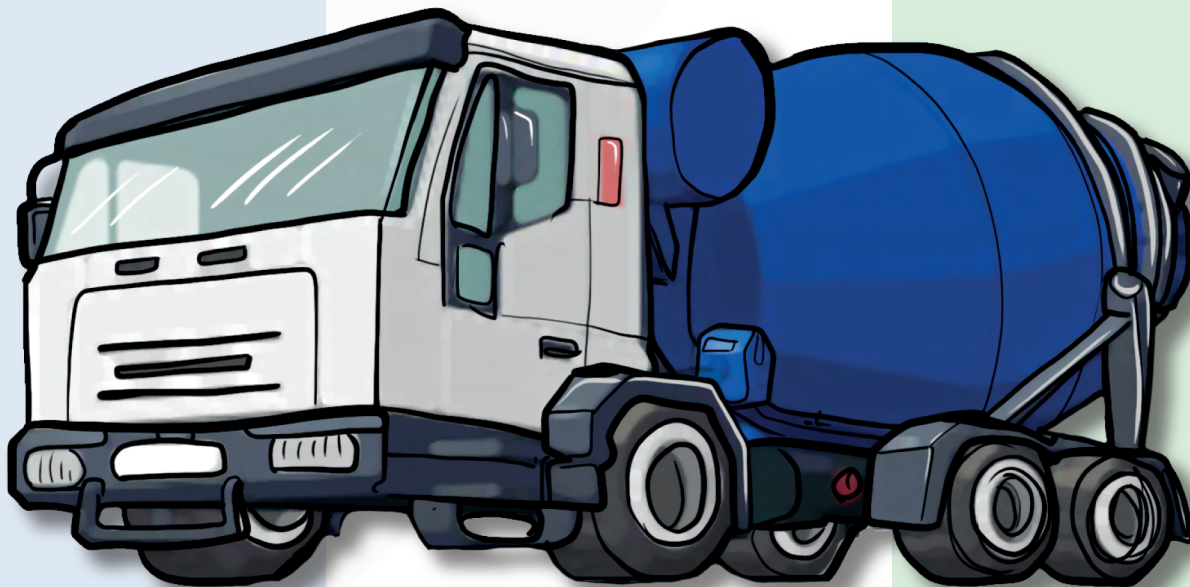
- Mantén limpias y en orden las áreas de trabajo
- Se recomienda el uso individualizado de herramientas y otros equipos de trabajo debiendo desinfectarse tras su uso
- Establece horarios de sanitización, limpieza de maquinaria y herramienta
- Al realizar reuniones y actividades de trabajo mantén la sana distancia de 1.5 metros entre los trabajadores
- Limpia y desinfecta los baños constantemente, si estos son portátiles sigue las recomendaciones de mantenimiento y cambio de unidades del proveedor

## Áreas de carga y descarga

- Mantén limpias y desinfectadas las superficies que tocas
- En el área de maniobras mantén una distancia entre los trabajadores de al menos 1.5 metros en las áreas de carga y descarga
- Al terminar la carga y descarga realiza lavado adecuado de manos

## Comedor

- Lávate las manos antes y después de consumir alimentos y bebidas
- Lleva tus alimentos preparados desde casa o
- Compra tus alimentos en establecimientos que siguen las recomendaciones higiénicas
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios



# Supervisión

- Que las instrucciones se conozcan y se respeten por trabajadores, visitantes y proveedores
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, equipo de protección personal, cigarrillos, audífonos o teléfono celular
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- Limpieza de las herramientas y maquinaria al final de la jornada de trabajo
- 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



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

¡Si te cuidas tú  
nos cuidamos todos!



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



GOBIERNO DE  
MÉXICO

