

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Minería

### ¿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

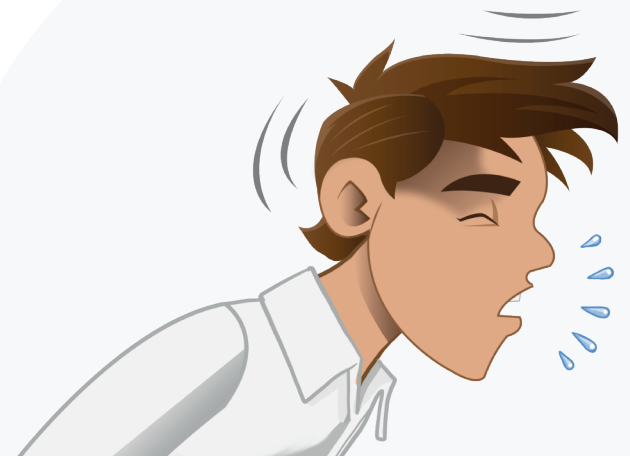
### Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 70% al comienzo del turno; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; después de usar el baño y al final del turno
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc. Límpialos con agua y jabón y desinfecta con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es mayor de 37.5 grados repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón

- Al final de la jornada en el trabajo, retira la ropa y deposítala en un contenedor para este propósito, si la ropa no se lava en la empresa, ponla en una bolsa impermeable desechable para llevarla a casa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos

### 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)



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

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus, gel con base de alcohol al 70%, toallas tipo sanitas, agua y jabón. Los desinfectantes deben estar en contacto con la superficies durante un minuto
- **EPP**, considera:
  - Apropiado para el tipo de mina y profundidad
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - Cambio de uniforme de trabajo diariamente
  - Solicita que los proveedores usen cubrebocas
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos en: baños, lavamanos portátiles, cabinas de transporte, carpas o comedores
- **Señalización** para trabajadores
  - En el piso con la separación que deben tener en comedores y carpas
  - Para lavarse las manos antes y después de usar equipos de uso común
  - De lavado de manos en baños, lavamanos portátiles y áreas de comida (carpas o comedores)
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19

## Organice 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
- **Garantiza** la higiene de manos colocando lavamanos portátiles en zonas donde no se encuentra un baño disponible
- **Organiza** los horarios de trabajo a modo de evitar aglomeraciones a la entrada, salida y la toma de alimentos
- **Establece** estrategias para el registro de entrada, que evite la aglomeración de personas
- **Establece** horarios de comida escalonados
- **Asigna** el uso de herramientas y evita el uso compartido
- **Mantén** actualizada y documentada la asignación de trabajadores por área
- **Organiza** los vestidores y descansos para mantener una sana distancia



# Durante la actividad laboral

## En el transporte interior de la mina

- Sanitización de la unidad de transporte empleando solución desinfectante en las partes de contacto, cabina del conductor y de la zona de los pasajeros
- Mantener la sana distancia durante el trayecto, al esperar, subir o bajar del transporte y utilizar en todo momento cubrebocas

## En las minas de cielo abierto y cielo cerrado

- Supervisa 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, superficies para trabajar después de cada uso

## En el comedor de campamentos del personal

- Limpia y desinfecta las superficies donde se come
- 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
- Respeta las indicaciones respecto a los horarios escalonados para la ingesta de alimentos

## Campamentos

- No compartas objetos de aseo personal
- Evita realizar actividades recreativas de contacto: fútbol, básquetbol y voleibol
- Organiza los dormitorios a modo que se respete la sana distancia entre las camas
- En la medida de lo posible y de las condiciones ambientales permite la ventilación de 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



# Supervisión

- Que las instrucciones se conozcan y respeten por trabajadores y proveedores
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, cigarrillos, audífonos o teléfono celular
- El respeto de las distancias de seguridad
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- 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



**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**

