



CURSO:

Recomendaciones

para un retorno seguro

al trabajo ante **COVID-19**

Evaluación Diagnóstica

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, en medida de lo posible, para evitar aglomeraciones de personas.
- c) Mayores de 50 años, trabajadores con cualquier medicamento y/o trabajadores con hijos menores.

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.
-

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 terminar su permiso COVID de 14 días, siempre y cuando se encuentre asintomático.
- 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.

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 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, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones.

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 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 por hasta 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.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

P | Presentación del curso



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 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

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



Terminando este curso, se espera que seas capaz de:

- Identificar la importancia de mantener medidas de salud pública sostenibles después de la fase 3 en México del 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 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



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, para posteriormente adquirir tu constancia.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



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

Introducción

En este tema, aprenderás:

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

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



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 COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

1. 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 nuevo coronavirus SARS-CoV-2 provoca una enfermedad en humanos llamada COVID-19.



Síntomas del 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 rojos, dolores en músculos o articulaciones.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

El cuadro clínico incluye:

Síntomas comunes



Fiebre



Tos seca



Dolor de cabeza



Síntomas adicionales



Secreción nasal



Dolor muscular



Ojos irritados



Dolor de garganta

Síntomas graves



Dificultad respiratoria

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



¿Cómo se propaga el COVID-19?

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



A través de las gotículas que expulsa un enfermo 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

https://youtu.be/tAOJB_7Nnx4

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

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 COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Características de personas susceptibles a complicaciones por COVID-19

Todos podemos enfermarnos de COVID-19, pero hay una parte de la población que es importante tengan mayores cuidados porque pueden presentar complicaciones, como son:



Menores de 5 años



Mayores de 60 años



Mujeres embarazadas



Personas con alguna comorbilidad



Considera notificar 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.

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:

The screenshot shows the IMSS website interface. At the top, there is a navigation bar with the IMSS logo and links for 'Inicio', 'Conoce al IMSS', 'Transparencia', 'Directorio', and 'Contacto ciudadano'. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Inicio > COVID-19 > Calculadora de complicación de salud por COVID-19'. The main heading is 'Calculadora de complicación de salud por COVID-19'. Below the heading is a banner with the text 'Estimación de gravedad ante un posible contagio COVID-19' and an illustration of people wearing masks and a doctor. Below the banner, there is a section titled '¿Sabes qué nivel de riesgo tienes ante el COVID-19?' followed by a paragraph explaining the calculator's purpose and a 'Nota importante' section.

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



Calculadora de complicación de salud por COVID -19



Conoce las recomendaciones que, de acuerdo a tu nivel de riesgo, te invitamos a seguir



Medio Alto Muy Alto

¿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 puedas presentar en estos momentos, indicándote una probable ponderación.

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



Selecciona los factores que presentas



Sexo:

Mujer Hombre



Edad:

Selecciona edad ▼



Situación de riesgo actual:



Estimación de gravedad de la enfermedad ante posible contagio COVID-19

Factores de riesgo:

Categoría de riesgo:



Nivel de riesgo:

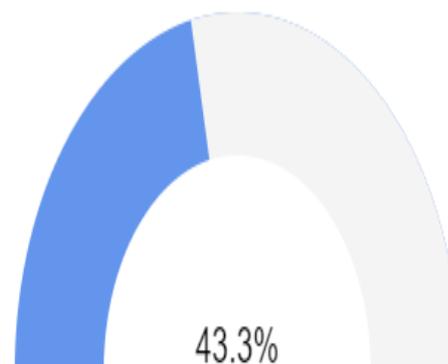
Situación de peso actual:



Padecimientos:

- Hipertensión
- Diabetes
- Consumo de tabaco
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Enfermedad Cardiovascular
- Inmunosupresión (por ejemplo cáncer, lupus, etc.)

⚠ Nivel de riesgo:



Si **sospechas** tener síntomas relacionados a **CODIV-19**, contesta el [cuestionario](#) y sigue los pasos que se te indican. Ante cualquier duda, llama al 800 222 2668.



Conoce las recomendaciones para minimizar la posibilidad de gravedad de tu condición de salud, en caso de contagio de COVID-19 de acuerdo al resultado de tu nivel de riesgo.



Recomendaciones:

- **QUÉDATE EN CASA.**

Consumo de tabaco

- Evita en lo posible fumar, es preferible NO FUMAR.
- Evita el uso de vapeadores o cigarrillos electrónicos.

Generales

- Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial con base 70% de alcohol.
- Respeta las medidas de la sana distancia.
- Tose o estornuda en la parte interna de tu codo (estornudo de etiqueta).
- Si necesitas escupir, hazlo en un pañuelo desechable y tíralo en un bote de basura cerrado.
- Evita tocarte la cara, nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- Si es necesario salir, mantén la sana distancia y usa cubrebocas en espacios cerrados y concurridos.
- Aliméntate saludablemente.
- Practica actividad física diariamente acorde a tu edad y condición de salud.
- Procura un descanso adecuado y un sueño recuperador.
- Tú te conoces mejor que nadie. Ante cualquier malestar inusual, llama al 800 222 26 68 y pide orientación.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Tratamiento

No existe medicamento que cure los coronavirus, sólo para aliviar los síntomas que generan.

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

En la mayor parte de los casos, la enfermedad no es grave y el cuerpo la controla en alrededor de dos semanas.

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

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

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



Lavado de manos



Sana distancia



Estornudo de etiqueta



Aliméntate sanamente

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

2. El 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.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

2. El 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



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 COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

2. El 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 paralización total o parcial 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.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

2. El 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 

El impacto en el mercado laboral dista mucho de ser 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 por mayor y al por menor representa la mayor parte de los trabajadores.

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

2. El 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 COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

3. Medidas para no tener casos contactos 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 COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



¿Qué es un contacto cercano de trabajo?

Contacto con una persona confirmada o sospechosa de padecer 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 goggles).



Sin haber usado el EPP adecuado (sin cubrebocas, careta o goggles).



Haber tenido contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y boca o contacto directo con superficies contaminadas por un trabajador infectado).



Contacto 3 días antes de iniciar con síntomas

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 COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

¿Cómo podemos lograrlo?

Para esto el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en asociación con diversas Secretarías y algunas empresas en México han trabajado para desarrollar estrategias de retorno laboral.

Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado



CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

¿Cómo podemos lograrlo?

Para esto el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en asociación con diversas Secretarías y algunas empresas en México han trabajado para desarrollar estrategias de retorno laboral.

Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado



Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales

Esta es la etapa de preparación, en donde las empresas se prepararán para recibirte y tú te prepararás 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:

Ingeniería



Administrativas



De protección personal



Capacitación



Sanitización y desinfección



CURSO:

Recomendaciones para un retorno

seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

¿Cómo podemos lograrlo?

Para esto el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en asociación con diversas Secretarías y algunas empresas en México han trabajado para desarrollar estrategias de retorno laboral.

Etapa 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado



Etapa 2: Retorno gradual y escalonado

Esta etapa se refiere a la reincorporación a las actividades laborales.

Se recomienda que la reincorporación sea escalonada considerando la edad, las enfermedades que pueden tener las personas, o situaciones especiales (enfermedades crónicas controladas).



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 periodo. *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

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

¡Felicidades!

Has finalizado el tema 1:
Medidas de salud pública sostenibles

Ahora es momento de verificar lo aprendido .
Da clic en el botón **"Iniciar"** para acceder a la evaluación.

Recuerda que para pasar al siguiente tema deberás obtener una calificación aprobatoria igual o mayor a 80 puntos.

Iniciar



CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T1 | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Señala en la siguiente historia los factores de riesgos de contagio 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 antibacteriano con alcohol al 70%



Revisar

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 factores de riesgos de contagio COVID-19 que identificas en las imágenes.

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.

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.



CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



T1 | 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

 Revisar 

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Señala en las imágenes las acciones para evitar el contagio 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% v



Cambio uniforme

Tirar cubrebocas



Retira el cubrebocas



Lavar manos

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación

Señala en las imágenes las acciones para evitar el contagio COVID-19.

Al llegar a su área de trabajo limpia y desinfecta el equipo, material y lugar que utilizará, se observa que existe distancia de al menos 1.5 metros entre los puestos de trabajo, no platica ni se acerca al lugar de sus demás compañeras.



Al terminar su jornada se retira ropa y equipo de protección que usó en el trabajo, se lava las manos y se coloca el cubrebocas.



Al salir de la empresa en el filtro le vuelven a tomar temperatura y le ponen gel. Finalmente toma el transporte público.



CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

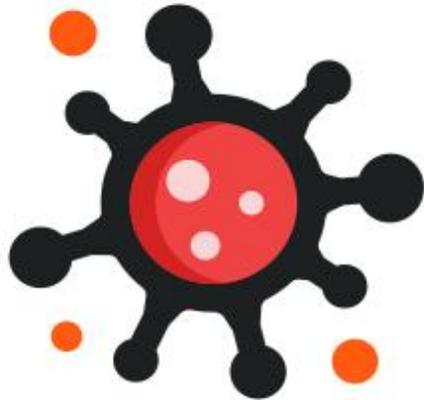


TI | Medidas de salud pública sostenibles

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?

-
- a) Sí
- b) No

 Revisar 

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 factores de riesgos de contagio COVID-19 que identificas en las imágenes.

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.



CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

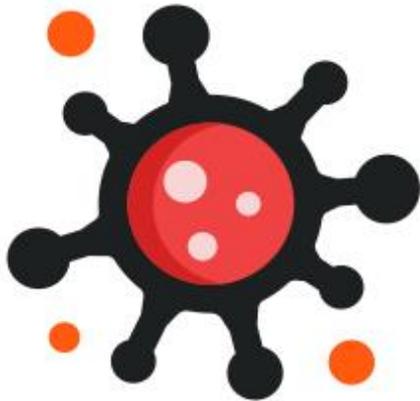


TI | Medidas de salud pública sostenibles

Introducción

Contenido

Evaluación



¿Quiénes podrían estar en riesgo de contacto en el 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) La señora de la limpieza mueve la mesa y sillas, no se lava las manos y limpia la nariz.
- d) Alguien que esta sentado en una mesa cercana 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.

 Revisar 

Módulo 2

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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

La estructura para el retorno saludable al trabajo se compone por:

- ✓ Etapa 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales.
- ✓ Etapa 2. Retorno gradual y escalonado.



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.

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

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 en el Trabajo que por el COVID-19 se han presentado, 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. Bajo esta premisa, el Instituto Mexicano del Seguro Social emite las siguientes

“Recomendaciones para un retorno saludable al trabajo como parte de la política de apoyo al empleo por COVID-19”.

Etapa 1. Elaboración del Plan de Trabajo por los centros laborales.

Etapa 2. Retorno Gradual y Escalonado.



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

ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo



b. Elaborar un Diagnóstico Situacional



c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo



Establecer un comité para el retorno al trabajo

A fin de tener una visión global de los problemas que enfrenta la empresa, es importante establecer un comité de vigilancia, es decir, el "Comité de Seguridad y Salud frente al COVID-19":

Es importante que participes junto con tus compañeros con un representante ya que el comité se compone por una parte:

- Patronal
- Sindicato
- De trabajadores





ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité
para el retorno al trabajo



**b. Elaborar un
Diagnóstico Situacional**



c. Estructurar un plan
para el Retorno Seguro
al Trabajo



Elaborar un Diagnóstico Situacional (Instalaciones, trabajadores)

El Diagnóstico Situacional permitirá conocer la situación actual del centro de trabajo para desarrollar un plan de acción. Para lo anterior se sugiere que el comité donde participa tu representante lleve a cabo las siguientes acciones:

Identificar los servicios esenciales del centro de trabajo

Identificar los puestos de trabajo y actividades

Identificar el personal disponible

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

ETAPA 1. Elaboración del plan de trabajo por los centros laborales

La empresa debe elaborar un Plan de Trabajo en los centros laborales, a través de:

a. Establecer un comité para el retorno al trabajo



b. Elaborar un Diagnóstico Situacional



c. Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo



Estructurar un plan para el Retorno Seguro al Trabajo

Se podrán integrar en el plan de trabajo las recomendaciones en materia de salud e higiene industrial que se proporcionan en este curso. Se sugiere que la reincorporación se realice de acuerdo con el grado de riesgo de los trabajadores o de las empresas para aplicar las medidas de distanciamiento adecuado.

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 estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



1. Ingeniería:

Son los cambios dentro del lugar de trabajo para disminuir los Riesgos por COVID-19 por ejemplo:

Uso de Barreras Físicas.

Sistemas de extracción / ventilación.

Señalización de áreas de trabajo.

Sensores de distancia.

Separar la entrada de la salida.

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 estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



2. Administración

Son los que modifican la forma de cómo trabajarán los empleados.

Las recomendaciones están orientadas a fin de garantizar el distanciamiento social de al menos 1.5 metros entre trabajadores.



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 estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



3. De protección personal:

Se refiere al equipo para minimizar el riesgo de infección en los trabajadores en el desempeño de sus actividades.

Con cumplimiento a la normatividad laboral aplicable en materia de EPP.

Si tienes contacto con público, considera solicitar lo siguiente:

- Cubrebocas
- Protector facial o goggles.

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 estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



4. De sanitización y desinfección

Es el proceso que consiste en limpiar/eliminar algunos microorganismos que ocasionan enfermedades:

Sistemas de sanitización

Debes estar consciente en la importancia del uso de tapetes sanitizantes u otras alternativas similares en los accesos al centro de trabajo.

Dar continuidad y/o seguimiento a los protocolos de limpieza y desinfección diaria



Dispensadores de alcohol gel

Seguir las instrucciones sobre el uso de los dispensadores de alcohol gel al 70% en los accesos principales al centro de trabajo, procesos productivos, comedores, cafeterías, etc.

Toallas desechables

Se sugiere utilizarlas para secarse las manos y evitar hacer mal uso de estos.

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 estructura del plan para el Retorno Seguro al Trabajo se consideran aspectos de:

Ingeniería



Administración



Protección personal



Sanitización y desinfección



Capacitación



5. De capacitación

Es un aspecto muy importante, mediante el cual puedes adquirir conocimiento, actitud o habilidades, en materia de contención de la COVID-19.



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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo



Caso sospechoso



Caso confirmado



¿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 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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo



Caso sospechoso



Caso confirmado



Caso Sospechoso

Si en los últimos 7 días presentas al menos dos de los siguientes signos y síntomas:



Fiebre



Tos seca



Dolor de cabeza

Acompañadas de uno de los siguientes signos o síntomas:

- Dificultad para respirar (caso grave)
- Artralgias
- Mialgias
- Odinofagia/ardor faríngeo
- Rinorrea
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

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

Protocolo para manejo de casos COVID-19

Contacto de trabajo



Caso sospechoso



Caso confirmado



Caso Confirmado

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el INDR.

www.gob.mx/salud/documentos/aviso-epidemiologico-casos-de-infeccion-respiratoria-asociados-a-coronavirus-2019-ncov

SECRETARÍA DE SALUD
Infección por el nuevo Coronavirus COVID-19 | Noticias | Gobierno

Acciones y programas | Documentos | Contacto | Blog | Comunicados

Secretaría de Salud | Documentos

Aviso Epidemiológico - Casos de infección respiratoria asociados a Coronavirus (COVID-19).

Dirección General de Epidemiología

La Secretaría de Salud Federal, a través del Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de la Dirección General de Epidemiología emite la siguiente información.

Contenido nuestro informe de vigilancia.

<https://www.gob.mx/salud/documentos/aviso-epidemiologico-casos-de-infeccion-respiratoria-asociados-a-nuevo-coronavirus-2019-ncov>



Las definiciones operacionales están sujetas a cambio y serán actualizadas de acuerdo con la disponibilidad de información adicional, únicamente por el CONAVE.



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

Síntomas similares



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

Durante la jornada laboral



En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad



“Contacto en el Trabajo”



La empresa te 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 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?

Síntomas similares



Durante la jornada laboral



En caso de que cuentes con síntomas similares a los de COVID-19 durante la jornada de trabajo debes reportarlo y separarte de tu área de trabajo a donde se te indique, para acudir a atención médica.

En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad



“Contacto en el Trabajo”



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



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

Síntomas similares



Durante la jornada laboral



En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad



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

“Contacto en el Trabajo”



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



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

Síntomas similares



Durante la jornada laboral



En caso de contacto en el trabajo o en la comunidad



"Contacto en el Trabajo"



En caso de que cumplas con la definición de "Contacto en el Trabajo" puedes solicitar información en el servicio de Salud en el Trabajo de tu 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 el médico te diga que estás recuperado o puedes pedir un apoyo a un familiar que no esté en convivencia cercana contigo.

La empresa te 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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Recomendaciones

Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud



Salud Mental



Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud

- Debes estar pendiente diariamente ante cualquier signo de fiebre o algún otro signo similar a la COVID-19, y notificar a tu supervisor, acudir con tu médico, y permanecer en tu hogar si estás enfermo.
- Debes aplicar las medidas de etiqueta respiratoria y de higiene que se debe seguir en la empresa.
- Si tienes un riesgo alto de sufrir complicaciones por la COVID-19 (embarazo, diagnóstico de enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedades que comprometan el sistema inmunológico y otros problemas de salud crónicos), es recomendable que lo informes a tu supervisor o directamente con el servicio médico de la empresa.

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

Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud 

Salud Mental 

Por la contingencia por COVID-19 se pueden presentar factores de riesgo psicosociales en el trabajo, lo cual puede generar Trastornos Mentales y del Comportamiento.

Tu centro de trabajo debe contar con lineamientos para tu atención en caso de problemas de salud mental para derivarte al servicio médico o psicológico de la empresa o a los servicios médicos de tu centro de seguridad social.

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

Recomendaciones para realizar una adecuada promoción y prevención de la salud



Salud Mental



También existen los siguientes apoyos para preservar la salud mental:

- **Secretaría de Salud:**

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

Línea de la vida: 800 911 2000

- **Organización Panamericana para la Salud:**

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

- **Instituto Nacional de Psiquiatría:**

http://inprf.gob.mx/imgs/tel_covid1m.jpg

Atención telefónica de crisis emocionales:

800 953 1704 | 55 56 55 30 80

Atención telefónica de los profesionales de la salud:

800 953 1705 | 55 56 55 71 20

http://inprf.gob.mx/imgs/tel_covid2m.jpg

- **UNAM:**

Manejo del estrés durante el Covid-19:

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/psic/manejo%20del%20estres.pdf>

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



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).



Transporte público



Higiene



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



- 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 70%). Una vez hecho el ajuste, volver a desinfectar las manos.



Higiene





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



Vehículo



Transporte público

Higiene

Si estuviste 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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Durante la estancia en el trabajo

Acciones individuales 

Reuniones de trabajo 

Capacitación especial 

Plan de Supervisión y evaluación 

Acciones individuales



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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Durante la estancia en el trabajo

Acciones individuales 

Reuniones de trabajo 

Capacitación especial 

Plan de Supervisión y evaluación 

Reuniones de trabajo

- Minimizar el contacto mediante el uso de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.
- Asiste al mínimo de reuniones o eventos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos que requieran ser usados con frecuencia.
- Proporciona tu número de teléfono móvil y correo electrónico para recibir información en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.
- Haz uso del alcohol gel al 70% para limpieza de manos antes de entrar a la sala de juntas.



Durante la estancia en el trabajo

Acciones individuales



Reuniones de trabajo

**Capacitación especial**

Plan de Supervisión y evaluación



Capacitación especial

Ya existe material preparado por el IMSS y otras dependencias para fomentar una capacitación en los trabajadores sobre los siguientes temas:



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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

Durante la estancia en el trabajo

Acciones individuales



Reuniones de trabajo



Capacitación especial



Plan de Supervisión y evaluación



Plan de Supervisión y evaluación

No consideres a la supervisión como un medio punitivo de la empresa, ya que tiene como meta:

- Buscar 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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1



Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio



Promoción y vigilancia de la salud física y mental



Evaluación y modificaciones al plan de acción



Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo



Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1

Deberás estar al pendiente de las indicaciones que se proporcionen en tu centro de trabajo.



ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio

Al ingresar a tu centro laboral, no evites los filtros de entrada, y sigue las recomendaciones para evitar el contagio en las áreas comunes y de trabajo.

Diariamente:

- Sigue las recomendaciones individuales de etiqueta respiratoria, higiene de manos, uso del equipo de protección personal y vestimenta.
- No obstaculices las labores de limpieza y desinfección por el personal responsable en la empresa, de las instalaciones, mobiliario y herramientas de trabajo.
- Favorece que se cumpla con las disposiciones para la sana distancia en juntas y reuniones, horarios escalonados, actividades de Home office así como el uso y control del EPP.



ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1



Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio



Promoción y vigilancia de la salud física y mental



Evaluación y modificaciones al plan de acción



Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo



Promoción y vigilancia de la salud física y mental

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1.

Colabora y participa en cumplimiento de los protocolos establecidos en la empresa de acuerdo con lo determinado por la Secretaría de Salud, con apego al código de ética de la empresa.

En caso de que exista servicio médico en la empresa:

Acude periódicamente (la temporalidad puede variar de acuerdo al estado de salud) sobre todo si tienes padecimientos crónico degenerativos, embarazo, lactancia, y si no tienes hábitos saludables en ejercicio, alimentación, recreación y sueño.

En caso de que NO exista servicio médico en la empresa:

Solicita acudir a atención médica en el IMSS en el lugar y temporalidad que requiera de acuerdo con el nivel de atención.

Estas acciones se deberán llevar con apego al código de ética de la empresa.

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

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Evaluación y modificaciones al plan de acción

Participa informando en la identificación de áreas de oportunidad.

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

ETAPA 2. Retorno gradual y escalonado

Ingreso de personal de acuerdo con determinación y planeación durante la Etapa 1 

Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio 

Promoción y vigilancia de la salud física y mental 

Evaluación y modificaciones al plan de acción 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo 

Vigilancia de las incapacidades temporales para el trabajo

Informa sobre las incapacidades temporales para el trabajo que hayas tenido.

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



¡Felicidades!

Has finalizado el tema 2:
Recomendaciones para los empleadores y los trabajadores para un retorno laboral seguro

Ahora es momento de verificar lo aprendido .
Da clic en el botón **"Iniciar"** para acceder a la evaluación.

Recuerda que para pasar al siguiente tema deberás obtener una calificación aprobatoria igual o mayor a 80 puntos.

Iniciar



Módulo 3

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



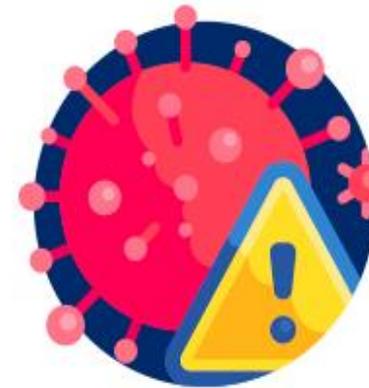
T3 | Estrategias de prevención en el retorno laboral para cada tipo de empresas

Introducción

En este tema, aprenderás:

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

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



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.



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

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.

Para conocer un poco más sobre estas estrategias, da clic en el tipo de empresa de tu interés.



Industria
automotriz



Transporte



Restaurantes,
alimentos y
bebidas



Supermercados
y farmacias



Construcción



Turismo y
hotelería



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.

http://bienestarsocial.mx/coronavirus/ftl_laboral.html

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



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

Introducción

Contenido

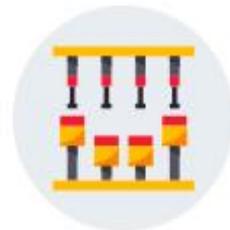
Evaluación



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 COVID-19



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

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 COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación

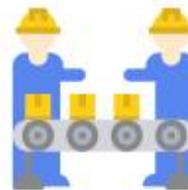
Existen 4 áreas en la planta en las que nos movemos los empleados, revisemos cada área detalladamente...



Traslado



Ingreso/egreso a la planta



Actividad laboral



Supervisión





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.

Cerrar



Ingreso/egreso a la planta



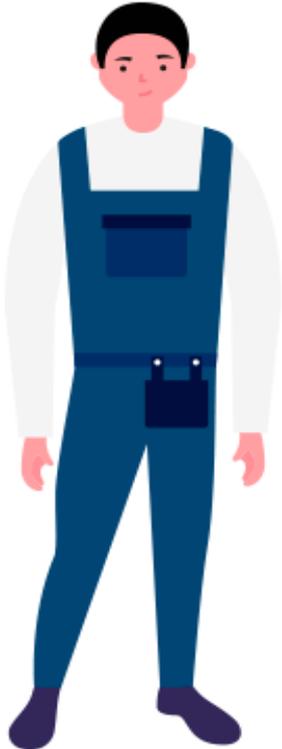
Para ingresar y salir de la planta debo:

- Limpiar las suelas de mis zapatos en tapetes sanitizantes que se encuentran en los accesos al centro de trabajo.
- 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.

Cerrar



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.

Cerrar



Ingreso/egreso a la planta



Para ingresar y salir de la planta debo:

- Limpiar las suelas de mis zapatos en tapetes sanitizantes que se encuentran en los accesos al centro de trabajo.
- 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.

Cerrar

CURSO:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19



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

Introducción

Contenido

Evaluación



¡Repasemos lo aprendido!

Da clic en el botón "Iniciar"

Iniciar

