

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

## Servicios a Domicilio

### ¿Qué es un contacto de trabajo?

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

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

### Riesgos específicos de la actividad

- Atención a clientes que pueden ser asintomáticos y no tener capacitación para la prevención del COVID-19
- Cuando la reparación sea en parejas, contacto estrecho
- Al acceder a las zonas de reparación, las superficies de trabajo podrían estar contaminadas: tuberías, grifos, lámparas, cableados u objetos, cartones, manijas, entre otros

### 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, herramienta, paños, bolígrafos, papeles, aceites entre otros, antes y después de usar el baño y al final de cada viaje
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aún si estas utilizando cubrebocas
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinfectalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala a tu jefe, llena el permiso COVID-19 y llama al número de atención
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros con el resto de las personas y al salir realiza nuevamente higiene de manos



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

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes 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 sanitizantes, jabón, toallas de papel desechables
- **Equipo** de Protección Personal (EPP)
  - Que sea acorde a las actividades del trabajador
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - Uso de protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - Que el uniforme o ropa que se use en el trabajo se debe cambiar diariamente
  - Solicita a tus clientes y proveedores el uso de cubrebocas
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de trabajadores y de clientes
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre COVID-19



## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Manténte** y mantén informado sobre los protocolos establecidos para la prevención y mitigación del virus SARS-CoV-2
- **Establece** lineamientos en el caso de que los trabajadores presenten síntomas relacionados con COVID-19, o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Capacita** continuamente a todo el personal sobre las medidas de prevención para el COVID-19
- **Reserve** citas únicamente por teléfono
- **Informe** al cliente antes de la visita de las modalidades de la reparación
- **Reprograme** los trabajos de reparación que no sean urgentes
- **Antes** de realizar el servicio, contacte al cliente y pregunte si alguien en casa cuenta con datos de sospecha para COVID-19, si es así, cancele la cita y solicite al cliente se vuelva a programar una nueva en cuanto se concluya el periodo de aislamiento. En caso de que la reparación no pueda aplazarse por ser esencial:
  - Solicite que la persona sintomática conserve la sana distancia, preferentemente, en una habitación separada del área de reparación y siempre con cubrebocas
  - Que se respeten estrictamente las medidas de protección a su llegada (distancia de al menos un metro entre cualquier persona y el trabajador durante toda la reparación).
  - Solicitar al cliente que facilite el acceso a la zona de trabajo dejando puertas y ventanas abiertas, luces encendidas, etc.
  - Informe a los empleados las medidas de seguridad, y verifique que hayan sido entendidas
- **Identifique** las reparaciones realizables por una sola persona con el objetivo de no exponer a más personal
- **Limpie** con agua y jabón el interior del vehículo en donde se transporte el trabajador antes de realizar el servicio
- **Evite** el uso compartido del coche: si es posible, asigne un vehículo por trabajador. De lo contrario, los pasajeros deben colocarse en diagonal con respecto al conductor (asiento trasero, lado derecho) para respetar la regla de un mínimo de un metro entre las personas. Si el vehículo es una camioneta, no utilizar el asiento central
- **Asigne** herramientas a cada empleado (marque las herramientas). Si no dispone de herramienta o equipo suficiente para cada empleado, éste debe limpiarse después de cada uso

# Preparación

- **Proporcione** a los trabajadores un kit de limpieza que incluya por lo menos: gel con base de alcohol al 70%, toallas de papel desechables, cubrebocas, suministros de limpieza (paños, soluciones desinfectantes), toallitas desinfectantes, y un contenedor con bolsa de plástico para almacenar todos los residuos
- **De** ser posible, haga la reparación con la mejor ventilación e iluminación posibles

- **Dependiendo** del tipo de reparación, limpia la zona de trabajo, utiliza agua con jabón, cloro diluido en agua y seque con una jerga o paño limpio
- **Recuerde** de manera constante a sus trabajadores sobre las medidas de higiene y distanciamiento



# Durante la actividad laboral

- A la llegada al domicilio, corrobora con el cliente las medidas que tomarás para evitar la contaminación
- No pongas tus manos o cualquier objeto en boca, nariz u ojos
- Lava o desinfecta tus manos antes y después de haber realizado el servicio o reparación, o cada vez que hayas estado en contacto con objetos y superficies
- Limpia los grifos o tuberías con una escobetilla, agua y jabón, antes de iniciar la reparación y con ayuda de una jerga o paño limpio, seque la superficie de trabajo
- Utiliza las jergas o paños que sean necesarios de acuerdo a las superficies a reparar, y una vez utilizadas, deposítalas en el contenedor correspondiente

- No consumas tus alimentos dentro de la casa del cliente, busca hacerlo en el exterior y siempre procurando respetar 1.5 metros entre una persona y otra
- Al final del servicio, limpia las herramientas con agua y jabón o paños con desinfectantes, antes de guardarlos en la caja de herramientas y antes de entrar al vehículo



# Supervisión

- Que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de las áreas de trabajo, utensilios y herramientas, cajas almacenadoras, cabina del vehículo, etc.
- Que las áreas estén ventiladas
- Considera la retroalimentación de tus trabajadores, clientes, proveedores y visitantes para implementar mejoras



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

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



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



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

