



**GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA
REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19**

Junio, 2020



GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
SOBRE COVID-19	2
MEDIDAS PRECAUTORIAS GENERALES DE SALUD, HIGIENE Y LIMPIEZA	4
TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS	8
TÉCNICA DE DESINFECCIÓN DE MANOS	9
FILTRO DE SUPERVISIÓN E INGRESO	10
SANA DISTANCIA	11
USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN	12
PASOS PARA EL USO DEL CUBREBOCAS	14
PASOS PARA COLOCARSE EL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL ESPECIALIZADA (EPP) ...	16
PASOS PARA RETIRARSE EL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL ESPECIALIZADA (EPP)	18
MEDIDAS GENERALES DE SEGURIDAD	21



GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

INTRODUCCIÓN

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de Tamaulipas, sumándose a las acciones preventivas del Gobierno del Estado de Tamaulipas y del Comité Estatal de Seguridad en Salud del Estado ante el Nuevo Coronavirus o COVID-19, presenta información técnica sobre las medidas que deberán adoptarse para el regreso a la nueva realidad durante el control de la infección por SARS-CoV-2.

Estas medidas están definidas por las autoridades sanitarias de salud pública y deberán ser acatadas por todo el personal del Sistema DIF Tamaulipas.



GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

SOBRE COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003 y, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERSCoV), en el Medio Oriente en 2012. COVID-19 es una enfermedad causada por el virus de nombre SARS-CoV-2.

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz y/o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y/o boca.

Los principales síntomas del Coronavirus COVID-19 se manifiestan de la forma siguiente:

Si ha presentado dos de los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza

Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor de garganta
- Dolores musculares



GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

- Dolores de las articulaciones
- Escurrimiento nasal
- Ojos rojos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves).

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian sólo cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad, sin embargo, se consideran en riesgo aquellas personas que estuvieron en contacto con una persona enferma dos días antes del inicio de los síntomas.

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar.

Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.

Las medidas de mitigación que se presentan en la gráfica, disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas

mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida entre otras.



MEDIDAS PRECAUTORIAS GENERALES DE SALUD, HIGIENE Y LIMPIEZA

1. Lavar las manos con agua y jabón o gel sanitizante para manos al 70%, por lo menos durante 30 segundos.



2. Cubrir nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del brazo y después lavar las manos.



3. Evitar escupir, si debe hacerlo usar un pañuelo desechable, posteriormente depositarlo en la basura y lavarse bien las manos con abundante agua y jabón.
4. Evitar el contacto cercano con cualquier persona con gripe o síntomas de resfrío (al menos dos metros).
5. Evitar compartir objetos de uso común o personal como teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc.
6. Limpiar todo objeto de uso común o personal con agua y jabón o con desinfectante con alcohol al menos 70%.
7. No tocar la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, boca y ojos.
8. Usar siempre el equipo de protección personal (EPP).
9. Limpiar y desinfectar superficies de uso común, permitir ventilación y entrada de luz solar.



10. Acudir al médico si presenta síntomas como: fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, tos, dificultad para respirar.
11. No saludar de mano, beso o abrazo. Procurar mantener una sana distancia con las demás personas de aproximadamente 1.5 metros.



12. Disponer en las entradas de los centros de trabajo de dispensadores con preparados de base alcohólica al 70% y contenedores de residuo, con tapa de apertura de pedal, para la higiene de manos; además se medirá la temperatura de toda persona que ingrese.



- 13.** Disponer en las áreas de espera de gel antibacterial con alcohola al 70% y contenedores de residuos.
- 14.** Si el personal viaja en transporte público, se recomienda desinfectar las manos antes de abordarlo, tocar la menor cantidad posible de superficies y desinfectarse las manos al salir.

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

- Mojarse las manos con agua corriente.
- Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas.
- Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante al menos 20 segundos.
- Enjuagar bien con agua corriente.
- Secarse las manos con un paño limpio o una toalla de un solo uso y desecharla.

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



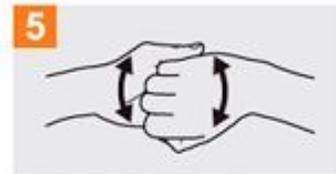
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



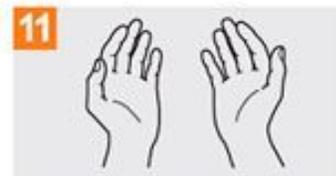
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

TÉCNICA DE DESINFECCIÓN DE MANOS

- Aplicar una dosis suficiente de gel antibacterial con base de alcohol al 70%.
- Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante al menos 20 segundos.
- Dejar secar las manos.

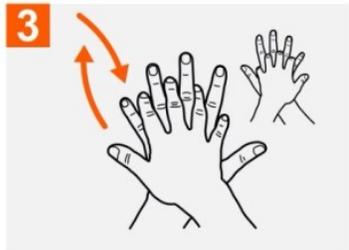
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

FILTRO DE SUPERVISIÓN E INGRESO

El objetivo de instalar a la entrada del centro de trabajo un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Este filtro consiste en colocar a la entrada de cada inmueble un módulo en el que a cada una de las personas que ingresan se les realice un cuestionario rápido sobre su estado de salud, se les mida la temperatura, se les aplique gel antibacterial con base alcohólica al 70%, se dé información sobre las medidas de mitigación del COVID-19, y le indique la ubicación de las unidades de salud más cercanas para posteriormente pasar sobre un tapete humedecido con solución de cloro al 0.5% para desinfección adecuada de calzadoun y un túnel sanitizante.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos 1.5 metros o dos brazos entre una persona y otra.

Si se detecta alguna persona con fiebre y síntomas respiratorios, este deberá remitir al servicio médico más cercano para su valoración. Además, se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen al inmueble.

Las personas encargadas del filtro deberán reportar de manera inmediata al área de recursos humanos si alguna persona presenta síntomas y esta no podrá ingresar al centro de trabajo.

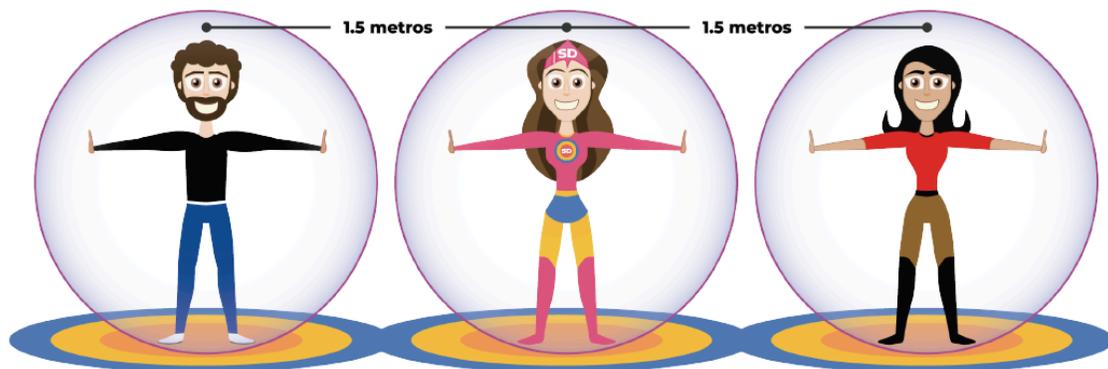
Los trabajadores con sintomatología deberán consultar a los servicios médicos, no pudiendo ingresar al área de trabajo, si presenta algún síntoma y deberá avisar al área de recursos humanos.

SANA DISTANCIA

Las medidas de sana distancia son todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles ya que COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotitas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar pueden depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tiene contacto con ellas.

Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo el escenario epidemiológico.





GUÍA DE SEGURIDAD SANITARIA PARA LA REAPERTURA DE ACTIVIDADES ANTE COVID-19

USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN

La Organización Mundial de la Salud menciona que los expertos convinieron en que lo más importante es disponer de Equipo de Protección Personal que proteja las mucosas (boca, nariz y ojos) de las gotículas y líquidos contaminados. Dado que hay constancia de que las manos transmiten patógenos a otras partes del cuerpo, y también a otras personas, la higiene de manos y los guantes, en los casos corresponda, son fundamentales para proteger al trabajador y para prevenir la transmisión del virus a otras personas. Se consideró también que la protección facial, el calzado protector, las batas o los trajes protectores completos y el gorro eran fundamentales para prevenir la transmisión.

El Equipo de Protección Personal es el medio de control más visible de los utilizados para prevenir la transmisión, solamente es efectivo si se utiliza junto con otros, como la organización de las labores, la higiene de las manos y la gestión de desechos.

Además, existen diferentes equipos de protección, de acuerdo con el nivel de riesgo al que se encuentre expuesto el personal.

Este equipo deberá ser usado por el personal que presente mayor riesgo al brindar atención al público y se le señalará en qué casos debe usarse dicho equipo, adicional al cubrebocas obligatorio en todos los casos.

En la tabla siguiente se muestra la clasificación básica de protección que debe utilizar el personal, de acuerdo con las actividades que desempeña.

Actividad	Cubrebocas de tela	Cubrebocas específico al riesgo que señala las Normas Oficiales Mexicanas	Protector facial o goggles o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos
Trabajadores con atención al público	✓		✓
Trabajadores donde en su estación de trabajo no cumplan con las distancias mínimas de al menos 1.5 m entre trabajadores	✓		✓
Trabajadores expuestos a agentes químicos contaminantes		✓	✓
Trabajadores en general	✓		

La protección especializada correspondiente, compuesta por traje quirúrgico, overlo, botas quirúrgicas, cubrebocas N95, gorro quirúrgico, mascarilla protectora, guantes quirúrgicos, guantes industriales y bata quirúrgica impermeable, será de uso exclusivo para personal con alto riesgo de contagio.

A continuación se indica la forma correcta de colocar el equipo y retirarlo una vez terminada la jornada laboral.

PASOS PARA EL USO DEL CUBREBOCAS

Antes de ponértelo y al colocarlo:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de ponértelo
- Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)
- Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca. Cuida que tus manos no toquen la parte interna

Mientras lo traes puesto:

- Mantenlo todo el tiempo sobre nariz y boca
- Evita tocarlo mientras lo usas
- Si tienes que tocarlo, lávate las manos lo más pronto posible
- Cambia de cubrebocas tan pronto se humedezca y sustitúyelo por otro limpio y seco (a menos que sea de tela, que puede absorber más)

Para quitarlo:

- Lávate las manos antes de retirarlo
- Retíralo tomándolo de las tiras de los costados y separándolo con cuidado
- Retíralo por detrás sujetándolo de las ligas y sin tocar la parte delantera; después lávate las manos de nuevo

- Ponlo inmediatamente en un recipiente cerrado hasta que lo laves (o si no es de tela, tíralo de una vez en un recipiente cerrado).
- El personal que porte cubrebocas tipo N95/KN95 podrá colocar el cubrebocas en un sistema de esterilización por radiación ultravioleta durante 10 minutos en lugar de ser desechado.

Para desecharlo:

- Al quitarte el cubrebocas, ponlo en una bolsa o recipiente y ciérralo.
- Si es de tela, puede lavarse (lava la ropa expuesta así)
- Si es cubreboca desechable debe tirarse (en un recipiente cerrado)

COLOCARLO



Lávate las manos
antes de colocarlo



Revisa que las **costuras gruesas** queden **en la parte interna** del cubreboca



Coloca detrás de tus orejas las cintas elásticas y **acomódalo en tu cara cubriendo nariz y boca**



Evita tocarlo mientras lo traigas puesto, si tienes que hacerlo, **lávate las manos**

REMOVERLO



Lávate las manos
antes de quitarlo



Toma las cintas elásticas por detrás **sin tocar la parte delantera** de la mascarilla



Al desecharlo, destrúyelo con tijeras y pon los pedacitos en una bolsa de plástico anudada



Lávate las manos
después de tirarlo

PASOS PARA COLOCARSE EL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL ESPECIALIZADA (EPP)

- 1** Retirar todos los objetos personales (aretes, reloj, pulseras, collares, celular, etc).



- 2** Realizar higiene de manos: lavado con agua y jabón 5 pasos. Luego solución hidroalcohólica.



- 3** Colocar traje quirúrgico y overol.



- 4** Poner botas: una interna quirúrgica que cubra zapatos y una externa que cubra el pantalón quirúrgico por fuera.



- 5** Colocar mascarilla quirúrgica y mascarilla N95. Acomodar a la cara, mentón y nariz. Inhalar y exhalar para comprobar que no haya fuga.



- 6** Colocar gorro quirúrgico



- 7** Colocar las gafas de seguridad y en su caso pantalla facial



- 8 Realizar higiene de manos: lavado con agua y jabón 5 pasos. Luego solución hidroalcohólica. Colocar guantes quirúrgicos internos y guantes industriales externos.



- 10 Proceder a revisión del equipo completo por parte de su pareja

- 11 Verificar todos los pasos anteriores, por parejas o en equipo antes de iniciar.

- 9 Poner la bata quirúrgica impermeable, debe de quedar por afuera de los guantes industriales. Comprobar que toda la espalda quede bien cubierta.



PASOS PARA RETIRARSE EL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL ESPECIALIZADA (EPP)

- 1 Realizar higiene de guantes externos con solución alcoholada.



- 5 Retirar los guantes industriales y depositarlos en el contenedor sanitizante.



- 2 Retirar cuidadosamente la bata y los guantes externos. Envolver la bata, que la parte interna quede hacia afuera.



- 6 Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



- 7 Pasar a la sala de embalsamar (para continuar el retiro del EPP).

- 3 Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



- 8 Retirar el gorro externo de atrás hacia adelante, inclinando la cabeza.



- 4 Retirar las botas externas y depositarlas en el contenedor sanitizante.



- 9 Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



10

Retirar anteojos de seguridad: abrir bien los brazos para evitar el contacto y cerrar los ojos, quitar de atrás hacia adelante, inclinando la cabeza. Depositarlos en el contenedor sanitizante.



14

Retirar mascarilla facial N95, quitar de atrás hacia adelante, (si es necesario agarrar con una mano la mascarilla y con la otra retirarla, ya que pueden salir expulsadas). Realizar una inhalación profunda antes de retirarla.



11

Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



15

Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



12

Retirar el overol y depositarlo en la bolsa RPBI.



16

Retirar el par de botas quirúrgicas y depositarlas en la bolsa RPBI.



13

Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada.



17

Realizar higiene de guantes internos con solución alcoholada y retirar los guantes (técnica del pico) y depositarlos en la bolsa RPBI.



18

Realizar higiene de manos con solución alcoholada o lavado con agua y jabón.



- Si no hay botas, use zapatos cerrados (tipo mocasín, sin cordones, que cubran por completo el empeine y el tobillo) y cubiertas para zapatos (antideslizantes y preferentemente impermeables).
- No use tela adhesiva para sujetar los guantes. Si los guantes internos o las mangas del overol no son suficientemente largos, haga un agujero para el pulgar (o el dedo medio) en la manga del overol a fin de que el antebrazo no quede expuesto al hacer movimientos amplios. Algunos modelos de overol tienen bucles cosidos a las mangas para pasar el dedo.
- Si los guantes externos quedan demasiado ajustados o si los guantes internos quedan demasiado flojos y las manos están mojadas de sudor, hay que quitarse los guantes externos por separado, después de sacarse.
- Para descontaminar las botas correctamente, pise dentro de una palangana para la desinfección del calzado con solución de cloro al 0,5% (y quite la suciedad con un cepillo para inodoros si están muy sucias de barro o materia orgánica) y después limpie todos los lados de las botas con solución de cloro al 0,5%. Desinfecte las botas remojándolas en una solución de cloro al 0,5% durante 30 minutos, por lo menos una vez al día, y después enjuáguelas y séquelas.

MEDIDAS GENERALES DE SEGURIDAD

- Las instalaciones se sanitizarán diariamente
- El ingreso y salida del centro de trabajo se realizará única y exclusivamente a través del filtro de control.
- Todo el personal deberá atender las recomendaciones emitidas por el Departamento de Recursos Humanos.
- Lavarse las manos constantemente, entre 10 y 20 veces al día, durante por lo menos 20 segundos.
- Limpiar artículos personales (teléfono, llaves) con solución sanitizante al ingresar a las oficinas.
- Usar en todo momento durante la jornada de trabajo cubrebocas, careta y equipo de protección adicional en los casos que aplique.
- Respetar en todo momento la sana distancia, manteniendo una separación de por lo menos 1.5 metros con cada persona.
- Portar el uniforme institucional de forma obligatoria de acuerdo con lo señalado por el Departamento de Recursos Humanos.
- Portar en todo momento el gafete o credencial de empleado.
- Colocar de forma visible el tarjetón de estacionamiento.
- Llevar el cabello recogido.
- Evitar el uso de barba y bigote.

- Disminuir el uso del teléfono celular durante la jornada laboral.
- Evita compartir objetos de uso común como artículos de oficina, teléfonos, etc.; en caso de compartirlos, limpia las áreas u objetos de uso común después de haberlas utilizado.
- Mantenerse en el área de trabajo asignada y evitar interacciones innecesarias con los compañeros de trabajo.
- Limpia y despeja la zona del equipo de cómputo y de impresión, así como escritorios, para evitar que los visitantes toquen los utensilios de oficina.
- Al manipular documentos, se recomienda el uso de guantes, o en su caso, lavarse las manos o aplicar gel antibacterial antes y después de manipularlos.
- Las zonas de uso común permanecerán cerradas.
- Los horarios de comida se tomarán de manera escalonada y respetando siempre la sana distancia.
- Evitar compartir alimentos, bebidas y utensilios.
- Evitar tocar utensilios de uso común como salseras, saleros, etc.
- Limpiar constantemente las superficies con las que se está en contacto.
- La atención al público deberá realizarse mediante cita con intervalos que eviten la aglomeración y de tal manera que no rebase la capacidad operativa del área.
- Toda persona externa que ingrese a las instalaciones del Sistema DIF Tamaulipas deberá acatar las medidas de protección, es decir, uso de

cubre bocas, uso de gel antibacterial, revisión de temperatura, respeto de la sana distancia y uso del túnel sanitizante.

- Toda persona que presente síntomas o no cumpla con las medidas de protección no podrá ingresar a las instalaciones.
- Para el registro de entrada y salida el personal firmará un formato que será remitido al Departamento de Recursos Humanos por cada unidad administrativa.
- Se recomienda mantener automonitoreo de síntomas, tanto para el personal como para los integrantes de su familia.
- Se recomienda limpiar y desinfectar artículos personales como celulares, llaves, etc., al regresar a los hogares.

NOTA: El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de Tamaulipas ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en el presente documento, no obstante, y por lo cual, el material elaborado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso el Sistema DIF Tamaulipas podrá ser considerado responsable de daño alguno causado por su utilización.