



# RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO SEGURO ANTE COVID -19

## IDENTIFICACION DE SINTOMAS

### Síntomas comunes

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza



### Síntomas adicionales

- Esgurrimento nasal
- Dolor en músculos y articulaciones
- Ojos irritados
- Dolor/ardor de garganta



### Síntomas graves

- Dificultad respiratoria



Las poblaciones en situación de vulnerabilidad son aquellas que debido a determinadas condiciones o características de salud son más propensas a desarrollar una complicación o morir por COVID-19.

Mujeres embarazadas o lactando.

Personas con obesidad.

Personas adultas mayores de 60 años.

Personas que viven con diabetes e hipertensión descontroladas, VIH, cáncer, con discapacidades, trasplante, enfermedad hepática, pulmonar, así como trastornos neurológicos o del neurodesarrollo (epilepsia, accidentes vasculares, distrofia muscular, lesión de médula espinal).





## IDENTIFICACION DE CASO SOSPECHOSO Y CASO CONFIRMADO



### Caso sospechoso de Covid – 19

- Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los síntomas comunes, y se acompañe de alguno de los síntomas adicionales o graves.

### Caso confirmado de Covid – 19

- Persona que cuente con diagnóstico médico confirmado por laboratoriales

## DENTIFICACION DE UN CASO DE CONTACTO

### CASO DE CONTACTO

Es 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 mas una distancia menor a 1.5 metros o sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (cubrebocas, careta o goggles)

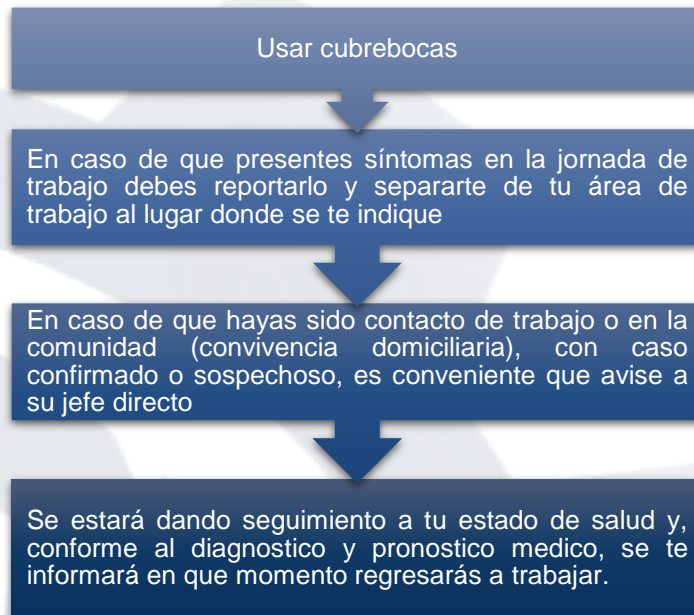
Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/o aerosoles de un trabajador sospechoso o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado

El contacto de trabajo debe haber ocurrido cinco días anteriores al inicio de los síntomas

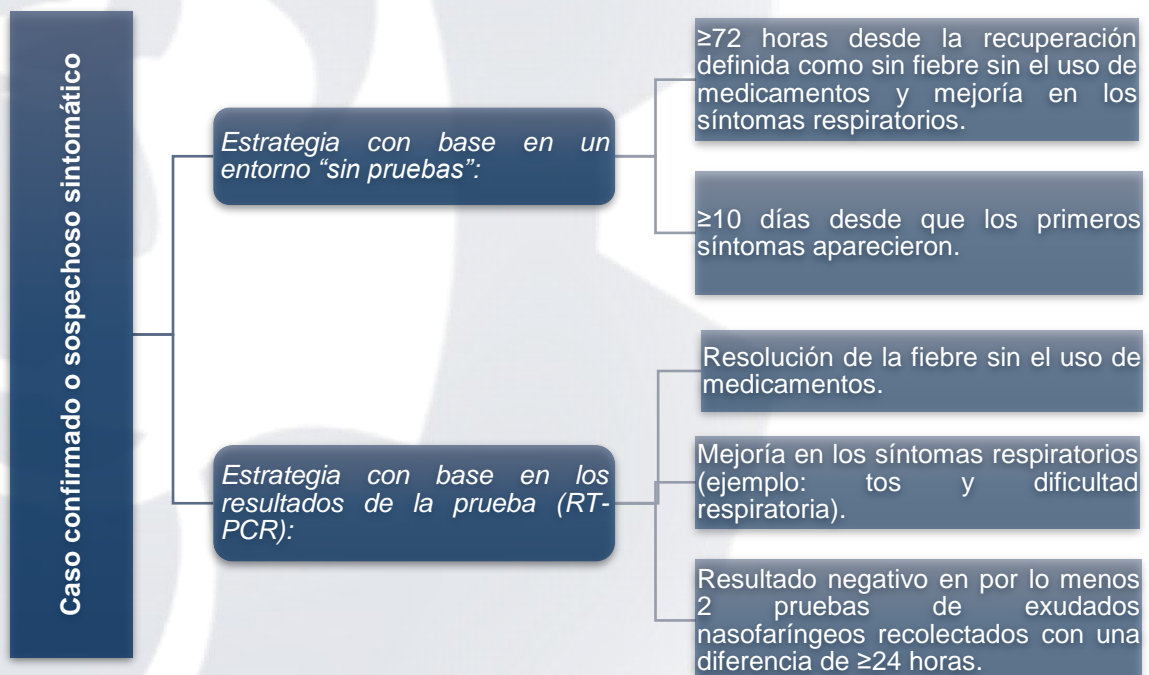


## MEDIDAS A TOMAR EN CASOS CONFIRMADOS, SOSPECHOSOS O DE CONTACTO

Si tienes síntomas similares a COVID-19 debes:



## REINCORPORACIÓN DEL TRABAJADOR QUE FUE CONFIRMADO O SOSPECHOSO POR COVID-19





Caso confirmado asintomático

*Estrategia basada en el tiempo*

Han pasado 10 días desde la primera fecha de resultado positivo de COVID-19, asumiendo que no se han desarrollado síntomas respiratorios posteriores, si se desarrollan síntomas, esta estrategia no debe ser usada.

*Estrategia basada en pruebas*

Resultado negativo en por lo menos 2 pruebas (RT-PCR) de exudados nasofaríngeos recolectados con una diferencia de  $\geq 24$  horas. Nasofaríngeos recolectados con una diferencia de  $\geq 24$  horas.





## MEDIDAS SANITARIAS PREVENTIVAS Y SANA DISTANCIA

Se promoverá el lavado frecuente de manos con agua y jabón durante mínimo 20 segundos, o bien, el uso de gel antibacterial a base de alcohol al 70% de concentración.



Se deberán lavar las manos al ingreso a las instalaciones, periódicamente durante el día y después de tocar áreas de uso común, sonarse, toser o estornudar, ir al baño y tocar dinero, así como antes de comer o preparar alimentos.



Se mantendrán las prácticas de cuidado y cortesía social como cubrir la nariz y boca al toser o estornudar (utilizando un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo), así como de no tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.



Será obligatorio el uso de cubre bocas y, en su caso, de careta, para el ingreso y permanencia en las instalaciones.



No se saludará de beso, mano o abrazo y se evitará el hacinamiento en espacios.



Se mantendrá la sana distancia entre las personas (al menos a 1.5 metros).



Se evitará el uso compartido de útiles de oficina y escolares, equipo de trabajo y objetos personales, así como el uso de joyería y corbatas.



Se preverá la disponibilidad permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel antibacterial y toallas desechables para el secado de manos.



Se favorecerá la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración o afluencia de personal, con al menos 10 minutos previo al inicio de las actividades y durante la limpieza de las instalaciones.



Si es el caso, el aire acondicionado deberá utilizarse con acceso al aire externo a las instalaciones.





## MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL TRAYECTO DEL DOMICILIO - PLANTEL

### 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

- 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 60-70%). Una vez hecho el ajuste, volver a desinfectar las manos.

## RECOMENDACIONES DEL USO DE OFICINAS

Se sugiere que, en las oficinas personales (cubículos), no se permita el paso de más de una persona

En las salas de espera y pasillos se deberá guardar Sana Distancia (2 metros) y evitar multitudes

Establecer horarios de atención o citas, para evitar aglomeraciones

Es importante realizar desinfección por cada persona que ingrese a la oficina. Así mismo, deberá realizar sanitización de manos.

Después de 3 procedimientos de sanitización de manos, deberá lavarse las manos con agua y jabón

