



PROTOCOLO DE OFICINAS Y ÁREAS DE TRABAJO EN EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR

CONSIDERACIONES GENERALES

¿Qué es el Covid-19?

Existen diversos tipos de coronavirus que afectan a la humanidad, uno de ellos, de reciente aparición, fue identificado como SARS-Cov-2, popularmente conocido como Covid-19.

Dada su capacidad de propagación e impactos tan nocivos para la salud humana, es que todos los países determinaron restringir la movilidad humana, provocando además de las implicaciones sanitarias, un efecto negativo e inmediato en la actividad.

¿Cómo se contagia?

Existen dos fuentes principales de contacto: de persona a persona o por objetos contaminados con el virus.

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar, por una persona puede contraer la COVID-19, si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus, de ahí la importancia de la “**sana distancia**”.

Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante **lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón, o con un desinfectante a base de alcohol y desinfectar constantemente las superficies que se tenga sospecha de estar contaminadas.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario y no manifiestan síntomas. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19, acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

¿Cómo nos podemos proteger?

Por lo tanto, hay dos principios básicos que se deben considerar para reducir la presencia del virus: **SANA DISTANCIA Y LA DESINFECCIÓN**, principios son la base de todas las acciones que deba emprender en su negocio, cuyo propósito esencial es la salud, de sus empleados y clientes.



Medidas de prevención para evitar el contagio y la propagación del virus SARS-CoV2 (COVID-19)

En el marco de las acciones a implementar por el gobierno y población para hacer frente y mitigar la epidemia causada por la enfermedad COVID-19, el Gobierno del Estado de Baja California Sur, da a conocer una serie de acciones de reapertura ordenada, gradual y cauta con la finalidad de continuar en el cuidado de la salud de las personas, y al mismo tiempo reactivar las actividades laborales.

Objetivo general

Proteger la salud de trabajadores y usuarios de los servicios de las oficinas y áreas administrativas, adoptando medidas de prevención.

Todas las medidas a seguir propuestas están adaptadas a las mejores prácticas internacionales, con la intención de informar, implementar y verificar las medidas de seguridad en función del nivel de contagio existente, así como a las recomendaciones que ha establecido la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las directrices que ha marcado la Secretaría de Salud Federal.

La reincorporación laboral no implica que la epidemia esté superada. El Comité Estatal para la Seguridad en Salud en el Estado de Baja California Sur determinará semanalmente la semaforización de alerta para que se tome las decisiones pertinentes en el ámbito socioeconómico. La forma en que se atiendan las recomendaciones sanitarias será determinante para mantener un nivel de alerta que permita una mayor actividad socioeconómica.

Lineamientos generales

1. Cada área debe contar con una persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas preventivas para COVID-19. quien será el (la) encargado (a) de llevar a cabo capacitación de todo el personal y verificar que las acciones aquí plasmadas sean cumplidas, así como identificar trabajadores probablemente contagiados de COVID-19 en su ámbito de responsabilidad.
2. Cada trabajador deberá contar con un kit sanitario consistente en: cubrebocas y gel antibacterial al 70% de alcohol.



3. Los trabajadores, antes de salir de casa, deberán de tomarse la temperatura. En caso de presentar temperatura de 37.4°C o superior, no acudirá a laborar, deberá aislarse y notificar al responsable de seguimiento y supervisión de las medidas preventivas COVID-19, quien informará del hecho a la Secretaría de Salud para su valoración.
4. El responsable de seguimiento y supervisión de las medidas preventivas COVID-19, debe tomar la temperatura a los empleados al llegar a la oficina. En caso de presentar temperatura de 37.4°C o superior, se enviará o trasladará al trabajador a su domicilio, para permitirle aislarse, y notificar del hecho a la Secretaría de Salud.
5. Restringir la entrada a toda persona que presenten síntomas.
6. Si alguna persona o trabajador se siente mal, debe quedarse en casa.
7. Asegurarse de contar con los siguientes insumos en suficiente cantidad:
 -) Jabón líquido, toallas de papel desechables para secado de manos, gel alcoholado mínimo al 70% y/o alcohol líquido, cloro no industrial.
 -) Baños con lavamanos.
 -) Cubrebocas, guantes desechables (los guantes solo cierto personal y en ciertas circunstancias se usarán)
 -) Termómetros infrarrojos (a distancia).
8. Al llegar y permanecer en el lugar de trabajo corresponderá observar lo siguiente:
 -) Contar con un solo acceso disponible para mayor control (una entrada y una salida), en los casos que sea posible.
 -) Contar con un Ingreso ordenado y limitado de su aforo permitido para evitar concentración de personas.
 -) Se permite únicamente el ingreso a usuarios con cubreboca.
 -) Se deberá contar con una estación de sanitización para calzado (tapetes), a base de desinfectantes o agua con cloro a la entrada de las oficinas administrativas o área de trabajo.
 -) Contar el establecimiento con un programa de limpieza y desinfección de superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2 con registros de actividades diarias.



- J Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano en el lugar de trabajo.
- J Usar gel antibacterial para usuarios y empleados.
- J Colocar en las áreas que se requiera, marcas visibles a 1.5 mts. en el piso para mantener la sana distancia.
- J Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).
- J No compartir ni intercambiar sus elementos de protección personal (cubreboque)
- J Lavarse las manos antes de comer y no compartir alimentos o bebidas con compañeros.
- J Realizar los procedimientos de limpieza y desinfección de áreas externas (banquetas y estacionamientos), así como limpieza de equipos de aire acondicionado.
- J El personal que realice la limpieza y desinfección debe utilizar equipo de protección personal.
- J Contar con señalética al interior y exterior del establecimiento, alusiva a no saludar de mano, beso o abrazo, estornudo de etiqueta, sana distancia y llevarse a cabo.

Medidas de prevención

El responsable de seguimiento y supervisión de las medidas preventivas COVID-19 deberá atender las siguientes medidas específicas de prevención:

1. Limpiar las siguientes zonas frecuentemente durante el día:
 - J Sanitarios, estos deberán ser limpiados y sanitizados muy frecuentemente, tener lavabos para lavado de manos, en caso de no tener esa posibilidad, se deberá de dotar de gel antibacterial al 70% de alcohol a la entrada y salida de dichos sanitarios.
 - J Superficies y objetos de trabajo tales como: Perillas de puerta, barandales, mesas, escritorios, teléfonos, teclados, vasos, etcétera, con limpiadores, desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables.
 - J Vehículos: superficies de contacto previo a su uso (puerta, timón, tablero, freno de mano, etc.).
 - J Contar con botes de basura bien ubicados para depositar; cubrebocas y guantes utilizados y así como depósitos para basura común.
2. El personal deben reforzar y realizar lo siguiente:
 - J Lavado frecuente de manos.



- J Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón (mínimo dos veces al día).
 - J Ubicar señalética indicativa sobre el lavado correcto de manos, no saludar de mano, beso o abrazo y sana distancia en diferentes sitios (frentes de trabajo, oficinas temporales y el sitio de operaciones).
 - J Asegurarse del lavado de manos de usuarios.
3. Organización del trabajo:
- J Analizar los grupos de trabajo y distribuir al personal acorde a la distancia mínima.
 - J En casos en los que sea necesario trabajar a distancia, menor a 1.5 metros, o en ambientes confinados y atención al público, se deberán usar cubreboca y barreras físicas.
4. En caso de contar con área específica para ingesta de alimentos (comedores):
- J Contar con espacio en sitio de comedor en el recinto con el propósito de evitar aglomeraciones y asegure sana distancia.
 - J Definir horarios específicos escalonados para los tiempos de comidas, para evitar aglomeraciones.
 - J Asegurarse que las personas se sienten con un espacio de por medio entre ellas durante los tiempos de comida (marcar los espacios para sentarse).

Regreso al entorno laboral

1. Realizar análisis de la plantilla laboral para determinar el regreso seguro al centro de trabajo. Aquellos trabajadores que estén dentro de los grupos vulnerables (Mayor de 60 años de edad, personal en condiciones de salud crónicas (asma, diabetes, cáncer, hipertensión, etc.) se deberá valorar si sus actividades las pueden realizar desde casa y programar su retorno seguro cuando las condiciones epidemiológicas y la semaforización del estado lo permitan.
2. Con el propósito de reducir los riesgos y promover la sana distancia, considerar en los casos que se requiera, días de trabajo alternados u horarios de entrada escalonados, para que no exista un número alto y aglomeración de trabajadores en cada área en un mismo horario.
3. El responsable de seguimiento y supervisión de las medidas preventivas COVID-19 de cada área será el responsable de los flujos y circulación de personas y



distribución de espacios (mobiliario, estanterías, etc.) para garantizar la sana distancia de 1.5 metros o en caso necesario implementar barreras físicas.

4. Ventilar las áreas al inicio de labores.

Límite reuniones de trabajo y establezca la cultura del “trabajo remoto”

- Ñ Utilizar la incorporación virtual y las sesiones informativas en las que no sea indispensable reunirse en persona (por ejemplo, servicios de conferencia en línea o videollamadas).
- Ñ Realizar sesiones informativas (sólo en casos indispensables) a cielo abierto para reducir grandes reuniones en lugares cerrados.
- Ñ Organizar solo las reuniones de grupo necesarias a través de videoconferencia siempre que sea posible (incluso si los empleados están en la oficina).
- Ñ Privilegiar el flujo de la información vía internet o medios electrónicos