

Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

Sana distancia

Aplicar de manera correcta la sana distancia entre los trabajadores, es una de las medidas sociales más importantes para reducir la frecuencia de contacto entre las personas y disminuir el riesgo en la propagación de enfermedades transmisibles como el COVID-19. Por ello se recomienda mantener una distancia entre una persona y otra de al menos 1.5 metros. Para lograr lo anterior, te recomendamos mantener el personal mínimo necesario para operar los procesos sustantivos del centro de trabajo, y con la finalidad de garantizar el distanciamiento social, estas son otras medidas que puedes realizar:

- Permite el teletrabajo a personas que, por sus condiciones de salud, edad, gestación o lactancia, lo ameriten.
- Lleva a cabo reuniones de trabajo por teléfono o videoconferencia.
- Amplia las jornadas de trabajo (sin rebasar las horas de trabajo establecidas por semana en la Ley Federal del Trabajo) con el propósito de que los trabajadores no acudan de manera diaria al centro de trabajo.
- Escalona horarios de trabajo lo máximo posible, si los espacios de trabajo no permiten mantener la distancia de 1.5 metros entre los trabajadores en los turnos ordinarios.
- En caso de contar con servicio de comedor, cafeterías, vestidores o áreas donde exista hacinamiento de personas, implementa horarios escalonados que eviten aglomeración de los trabajadores.
- Limita reuniones, eventos o cualquier actividad que implique contactos sociales.
- Coloca señalizaciones o marcas en el piso indicando los lugares de trabajo, respetando siempre la distancia mínima entre cada puesto de trabajo, de al menos 1.5 metros.
- Si cuentas con vestidores o casilleros, coloca señales o marcas en el piso indicando el lugar que podrá ocupar el trabajador, respetando siempre la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- En las áreas de espera u oficinas, coloca señales en piso indicando los espacios que deberán ocupar los trabajadores. Cuida la distancia de al menos 1.5 metros entre personas.



De manera adicional te recomendamos emitir instrucciones y en caso necesario, capacitar a tus trabajadores sobre:



Cumplir con todas las medidas de prevención que se le indiquen.



No saludar de beso, abrazo o mano.



Mantener una distancia con sus compañeros de trabajo de al menos 1.5 metros, en caso de que por algún tema del trabajo tengan que estar a una distancia menor, deberán hacer uso de cubrebocas y de protección facial u ocular.

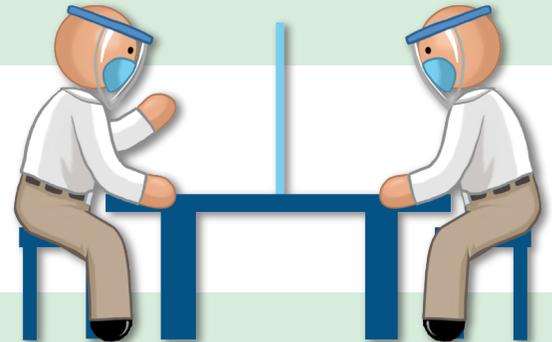


Mantener una distancia con sus compañeros de trabajo de al menos 1.5 metros, en caso de que por algún tema del trabajo tengan que estar a una distancia menor, deberán hacer uso de cubrebocas y de protección facial u ocular.



Cubrirse la nariz y boca con pañuelo desechable al toser o estornudar, el cual deberá depositar en los contenedores de basura; en caso de no contar con pañuelos desechables, que emplee la parte interna del codo para no contaminar sus manos. Sugerir desinfectar sus manos siempre que se tosa o estornude.

Considera que en aquellos lugares donde no se pueda mantener la sana distancia, deberás hacer uso de barreas físicas (preferentemente de material transparente que te permita identificar una limpieza adecuada); si las características del proceso no lo permiten, deberás considerar entonces, el uso de cubrebocas y protección facial u ocular de material antiempañante.



Bibliografía:

1. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-2019) Distanciamiento social. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
2. OSHA 3991 (2020). Tome Medidas para prevenir la exposición de los trabajadores al coronavirus (COVID-19).
3. Ministerio de Sanidad (2020). Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Gobierno de España.
4. Gobierno de México, secretaria de gobernación, Diario oficial de la federación, 21 de Abril de 2020.

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

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

