

# 11

## Recomendaciones de salud para dependencias gubernamentales y oficinas administrativas en el retorno a las actividades laborales: *Nueva Normalidad*

**DIRECCIÓN  
NORMATIVA DE  
SALUD**

**VERSIÓN: 09 de julio de 2020  
Ciudad de México**



**ISSSTE**

**INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

**Dirección Normativa de Salud, Ciudad de México.**

**VERSIÓN 09 de julio del 2020**

*Las disposiciones, lineamientos y recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo a la evolución de la situación epidemiológica, a las pautas de prevención, aislamiento, protección o terapéuticas según las evidencias de las que se disponga. Versiones posteriores especificarán las modificaciones, páginas y comentarios.*

VERSIÓN	MODIFICACIÓN	PÁGINA	COMENTARIO



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

# INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

**Mtro. Luis Antonio Ramírez Pineda**  
Director General

**Dr. Ramiro López Elizalde**  
Director Normativo de Salud

**Lic. Mónica González Ortega**  
Subdirector de Gestión y Evaluación en Salud

**Dr. Fiacro Jiménez Ponce**  
Subdirector de Regulación y Atención Hospitalaria

**Dr. Jorge Alberto Ramos Guerrero**  
Subdirector de Prevención y Protección a la Salud

**Dra. Laura Minerva Hernandez Herrera**  
Subcoordinadora



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMERITA MADRE DE LA PATRIA

## **GRUPO TÉCNICO**

**Dr. Jorge Alberto Ramos Guerrero**

Subdirector de Prevención y Protección a la Salud

**Dr. Óscar Flores Munguía**

Subcoordinador en la Dirección Normativa de Salud

**Dr. Miguel Ángel Nakamura López**

Subcoordinador en la Dirección Normativa de Salud

**Dra. Michelle Herrera Canales**

Coordinadora de Programa

**Q.F.B Adriana Angélica Martínez Rodríguez**

Química en la Dirección Normativa de Salud



## Contenido

Introducción	6
Estrategias de promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria en el contexto de epidemia COVID-19 y la nueva Normalidad	7
Promoción de la salud	8
Comité para la Nueva Normalidad	9
Control del ingreso y egreso a las instalaciones del centro de trabajo	10
Medidas de prevención de contagios en el centro de trabajo	11
Atención focalizada a personas de riesgo	18
Medidas de protección para el personal de riesgo en centros de trabajo.	19
Referencias	21
Anexo 1. Etiqueta Respiratoria	23
Anexo 2. Uso correcto del cubrebocas	24
Anexo 3. Preparación de diluciones de cloro	27



GOBIERNO DE  
MÉXICO



ISSSTE  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



2020  
AÑO DE  
LEONA VICARIO  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

## Introducción

*“Un balance entre la salud y la posibilidad de trabajar o realizar actividades”*  
-Ron Milo.

En la evolución de acciones epidemiológicas de la pandemia por COVID-19, posterior a la etapa tres en donde se entró en cuarentena, se establece la *“Nueva Normalidad”* como un escenario de retorno a las actividades laborales y económicas de manera ordenada, gradual y con precaución, en la cual se continúan las medidas de salud preventivas para mitigar el impacto de la epidemia causada por el virus SARS-CoV-2.

De conformidad con ello, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, a través de la Dirección Normativa de Salud establece estos *“Lineamientos de salud para dependencias y oficinas administrativas en el retorno a las actividades laborales: la Nueva Normalidad”*, los cuales tienen como objetivo el definir acciones concretas en los centros laborales que permitan la continuidad y fortalecimiento de las medidas sanitarias de promoción de salud y preventivas, organizadas para responder a este nuevo escenario de tal manera que se proteja a las personas trabajadoras y sus familias, se mejore la seguridad en salud de su entorno de trabajo, y se fomente la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, teniendo como eje rector el derecho a la salud y a la vida digna de todas las personas.

Se exhorta a que la reanudación de actividades en los centros de trabajo se de en un *marco de no discriminación y con la estricta aplicación de los derechos laborales*, con independencia de su actividad, sector y condición de vulnerabilidad ante la infección por el SARS-CoV-2.

Debe de prevalecer y fomentarse en todas y todos la *conciencia de cuidado y el apego a la semaforización* indicada por la Secretaría de Salud Federal, con las consideraciones que para cada entidad federativa se vayan generando.



ROJO	Se permitirán únicamente las actividades económicas esenciales, asimismo se permitirá también que las personas puedan salir a caminar alrededor de sus domicilios durante el día.
NARANJA	Además de las actividades económicas esenciales, se permitirá que las empresas de las actividades económicas no esenciales trabajen con el 30% del personal para su funcionamiento, siempre tomando en cuenta las medidas de cuidado máximo para las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19, se abrirán los espacios públicos abiertos con un aforo (cantidad de personas) reducido.
AMARILLO	Todas las actividades laborales están permitidas, cuidando a las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19. El espacio público abierto se abre de forma regular, y los espacios públicos cerrados se pueden abrir con aforo reducido. Como en otros colores del semáforo, estas actividades deben realizarse con medidas básicas de prevención y máximo cuidado a las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19.
VERDE	Se permiten todas las actividades, incluidas las escolares.

En consecuencia, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, a través de la Dirección Normativa de Salud establece estas *Recomendaciones de salud para dependencias gubernamentales y oficinas administrativas en el retorno a las actividades laborales: la Nueva Normalidad*, los cuales tienen como objetivo el definir acciones concretas en los centros laborales que permitan la continuidad y fortalecimiento de las medidas sanitarias de promoción de salud y preventivas, organizadas para responder a este nuevo escenario, de tal manera que se proteja a las personas trabajadoras y sus familias, se mejore la seguridad en salud de su entorno de trabajo, y se fomente la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, teniendo como eje rector el derecho a la salud y a la vida digna de todas las personas.

Se exhorta a que la reanudación de actividades en los Centros de Trabajo se de en un *marco de no discriminación y con la estricta aplicación de los derechos laborales*, con independencia de su actividad, sector y condición de vulnerabilidad ante la infección por el SARS-CoV-2.



## Estrategias de promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria en el contexto de epidemia COVID-19 y la Nueva Normalidad

Las dependencias, los centros de trabajo y oficinas administrativas deberán implementar las siguientes estrategias de control, promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria, de tal manera que coadyuven a contener la diseminación del SARS-CoV-2 y limitar los casos de COVID-19. Es necesario tomar en cuenta las consideraciones particulares que estén señaladas en los lineamientos y reglamentos internos, de tal manera que sean adecuadas al contexto específico.

Estas estrategias se presentan de manera independiente para su mayor precisión, sin embargo, están relacionadas estrechamente, de tal manera que en su aplicación se debe tomar en cuenta la importancia de todos los elementos para el logro del objetivo común.





## Promoción de la salud

El reforzar la promoción de la salud implica la generación de *acciones de orientación, capacitación y organización* de las personas trabajadoras operativas y gerenciales, para prevenir y mitigar la propagación del SARS-CoV-2, el coronavirus causante de COVID-19, en todos los escenarios relacionados con la actividad como lo es el trabajo, el hogar, el transporte, entre otros. Para ello se sugiere:

1. **Brindar información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19)**, los mecanismos de transmisión, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio de otras personas.
2. Se asignará un **Comité Responsable** para la implementación y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19.
3. Promover la **sana distancia**.
4. Informar al personal que existen algunas **prendas y accesorios que pudieran** contaminarse y **favorecer la transmisión cruzada del virus** entre personas (fómites); por ejemplo: *corbatas, bufandas, pashminas, cofias, anillos, pulseras, collares largos, entre otros*.
5. El lavado frecuente y/o **higiene de manos**.
6. **Enfatizar la importancia de no acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19**, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
7. **Estornudo de etiqueta**.
8. Establecer un programa de **capacitación continua** para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas que deberán establecer en su centro de trabajo para evitar cadenas de contagio por COVID-19.
9. Para facilitar las labores de **difusión en los centros de trabajo**, se pone a disposición de las dependencias las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace: <https://coronavirus.gob.mx/> así como las diferentes Guías Operativas y material de información generado por la Dirección Normativa de Salud del ISSSTE <http://www.issste.gob.mx/covid19/>



## Comité para la *Nueva Normalidad*

El personal directivo designará un comité responsable para la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas que se establecerán en las diferentes áreas de trabajo para la *Nueva Normalidad* en el marco de COVID-19, el cual deberá realizar las siguientes actividades:

- ▶ Mantener informados a los trabajadores acerca de las indicaciones y/o medidas que deban de implementarse, en concordancia con las emitidas por la autoridad federal.
- ▶ Promover entre los trabajadores el cumplimiento de las medidas de distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene de manos, limpieza y desinfección, así como la identificación temprana de signos o síntomas sugerentes de *Enfermedad Respiratoria Viral*, para coadyuvar a reducir el riesgo de propagación de la infección.
- ▶ Identificar a la población vulnerable para la implementación de medidas con enfoque en grupos de riesgo.
- ▶ Favorecer la vinculación y coordinación entre distintas áreas, involucrando personal directivo y operativo de los centros de trabajo, a fin de promover la implementación de una estrategia integral de prevención y control de *Enfermedad Respiratoria Viral*, adaptada al contexto local del sitio laboral.
- ▶ Supervisar las estrategias implementadas en el centro de trabajo.
- ▶ El comité tiene que estar capacitado continuamente con respecto a las acciones y medidas para prevenir el contagio de COVID-19, con la información que se pone a disposición por el Gobierno de México en el portal <https://coronavirus.gob.mx/> así como las diferentes Guías Operativas y materiales generados por la Dirección Normativa de Salud, del ISSSTE (<http://www.issste.gob.mx/covid19/>).



## Control del ingreso y egreso a las instalaciones del centro de trabajo

Es necesario articular un mecanismo de control de ingreso-egreso de las personas trabajadoras y visitantes que acuden al centro laboral. Para ello se sugiere que el comité verifique que se realice en todos los accesos lo siguiente:

- ▶ Proporcionar solución gel a base de alcohol al 70% para la higiene de manos.
- ▶ Establecer un filtro para identificar síntomas de infección respiratoria (tos, fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, escurrimiento nasal, dolor muscular y articular) en toda persona que ingresa.
- ▶ Verificar el uso apropiado de cubrebocas para todas las personas que ingresen o egresen del centro de trabajo.
- ▶ Favorecer horarios escalonados para la entrada del personal con el objetivo de reducir la saturación en el transporte público y en la recepción.
- ▶ Establecer entradas y salidas exclusivas del personal; en caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida, evitando aglomeraciones.
- ▶ Toda persona externa al centro de trabajo que ingrese a las instalaciones, deberá apegarse a los lineamientos establecidos.



## Medidas de prevención de contagios en el centro de trabajo

### Lavado de manos

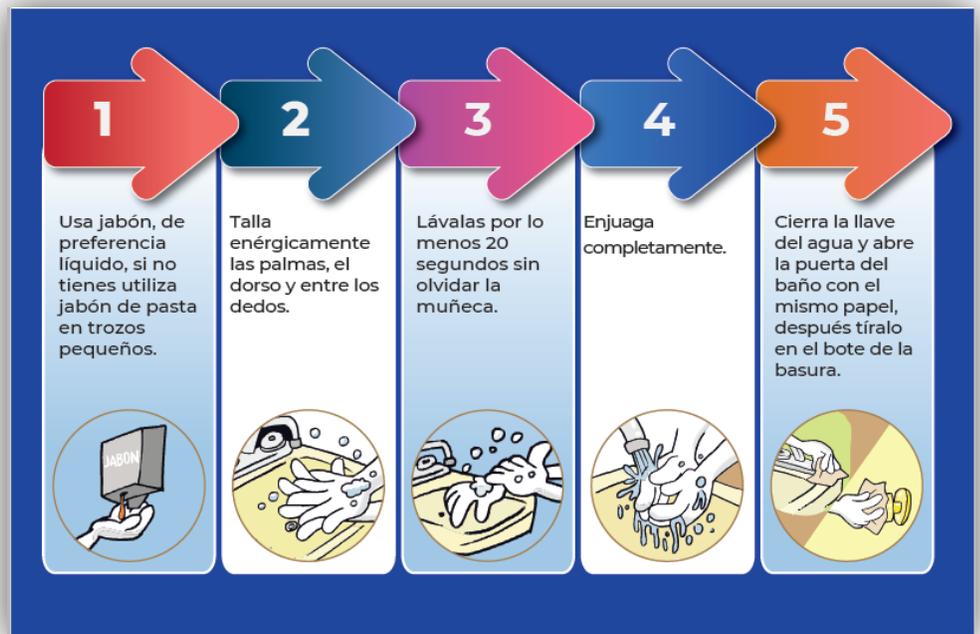
Realizar higiene de manos de forma constante, ya sea con soluciones alcoholadas al 70% o bien un lavado con agua y jabón durante al menos 20 a 30 segundos y de manera obligatoria al ingreso y durante su estancia en el centro de trabajo; así mismo el personal de salud se deberá apegar a las recomendaciones establecidas en el Programa Institucional de Higiene de Manos.

Se debe llevar a cabo el lavado de manos con agua y jabón en lugar de higiene con alcohol en gel en las siguientes situaciones: cuando las manos se encuentren visiblemente sucias, así como después de estornudar, toser, limpiarse la nariz y antes y después de ingerir alimentos e ir al baño.

Garantizar la disponibilidad de lo necesario para la adecuada higiene y lavado de manos: agua potable, jabón, alcohol en gel al 70% y toallas desechables para el secado de manos.

En el caso de registrar entrada y salida mediante control de acceso biométrico, se deberá realizar higiene de manos previo y posterior a la acción.  
Evitar el contacto de las manos con la cara, nariz, boca y ojos.

*Técnica de Lavado de Manos con Agua y Jabón para población general de Secretaría de Salud*<sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://coronavirus.gob.mx/>



## Evitar saludar de mano y/o beso

Se deberá evitar el contacto directo al saludar. Se sugiere evitar dar la mano, besos y abrazos, adoptando nuevas formas amables de saludar.

En caso de que accidentalmente se tenga contacto directo con otra persona, se deberá realizar higiene de manos.

## Higiene respiratoria

### ¡Adoptemos nuevas maneras de saludar!

- **Saludo de corazón:** lleva una o tus dos manos al pecho, a la altura del corazón.
- **Saludo de Wuhan:** choca la punta de tu pie con el opuesto de la otra persona.
- **Namasté:** junta tus manos y haz una pequeña reverencia.
- **El "levanta cejas":** mira a la otra persona, sonríele al tiempo que levantas tu ceja.
- **Rockero-metalero:** haz tu mano en forma de cuerno.
- **Hao:** levanta la mano derecha al aire.
- **Mira a la otra persona y sonríele.**
- **O bien, un simple choque de codos**



**Se deberá promover en las personas del Centro de Trabajo, la etiqueta respiratoria, la cual implica:**

- ▶ Toser o estornudar en la cara interna del antebrazo aun con el cubrebocas puesto.
- ▶ Al toser, estornudar o sonarse la nariz con un pañuelo desechable, depositarlo de inmediato en un contenedor de basura y realizar higiene de manos.



- ▶ No retirar el cubrebocas para hablar, toser o estornudar.
- ▶ No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; después lavarse las manos.
- ▶ Se pueden utilizar las infografías del *Anexo 1* para que el comité pueda capacitar al personal.

## Uso de equipo de protección personal (EPP)

Con el fin de disminuir el riesgo de contagio, se deberá utilizar cubrebocas de tela o cubrebocas desechable de doble o triple capa dentro de las instalaciones. Las mascarillas N95 se utilizarán únicamente por el personal de salud que realiza procedimientos que generan aerosoles (*partículas pequeñas menores a 5 micras*).

- ▶ Verificar que el cubrebocas se utilice de forma adecuada, cubriendo totalmente la nariz y boca. Se deberá evitar su manipulación hasta su retiro. *Ver Anexo 2.*
- ▶ Si no es posible mantener una distancia de al menos 1.5 metros entre persona y persona, se sugiere el uso de lentes de seguridad o bien de caretas de protección, para cubrir ojos y rostro.
- ▶ Retirar el cubrebocas de manera cuidadosa, evitando tocar superficies potencialmente contaminadas y desechar en la basura, realizando higiene de manos de manera inmediata.
- ▶ No reutilizar el cubrebocas desechable.
- ▶ El personal que labora en Unidades Médicas deberá apegarse al uso de Equipo de Protección Personal acorde con sus actividades, el cual se especifica en la Guía Operativa para la Vigilancia Epidemiológica, Toma de Muestra y Atención Médica de los Casos Sospechosos y Confirmados de Enfermedad Respiratoria Viral (COVID-19 e Influenza).

## Sana distancia en el centro de trabajo

Son importante los procesos para favorecer el distanciamiento físico entre las personas, a fin de reducir el riesgo de contagio a través del contacto y gotas



respiratorias. También es necesaria la disminución de la frecuencia de encuentros, esto incluye la adecuación de los espacios y áreas de trabajo de tal manera que se limite la cantidad de personas presentes en ellos. Las medidas implementadas por el comité deberán ser como mínimo las siguientes:

- ▶ Garantizar que se tenga una sana distancia de al menos un metro y medio entre los trabajadores o la colocación de barreras físicas entre persona y persona. De no ser posible, se sugiere organizar roles de asistencia con el fin de evitar conglomeraciones.
- ▶ Señalar las áreas comunes (como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas) con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- ▶ Implementar lineamientos para el uso de las escaleras y elevadores manteniendo la sana distancia, evitando tocar en la medida de lo posible las superficies, y procurando su limpieza y desinfección constante.
- ▶ Evitar el hacinamiento en espacios laborales.
- ▶ Establecer horarios alternados de comidas y uso de áreas comunes, así como otras actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- ▶ De ser el caso, incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal, con el fin de reducir el hacinamiento y la posibilidad de contagios, manteniendo una sana distancia y el uso de cubrebocas.
- ▶ Evitar reuniones que no permitan mantener la sana distancia, optando siempre que sea posible, por la utilización de plataformas o herramientas virtuales para este fin.

## Modelo de 10-4 (y derivados)

Ante la necesidad de plantear una nueva normalidad, en donde se disminuya la movilidad y por tanto el riesgo de contagio, aunado a las medidas presentadas previamente, se propone la consideración del *Modelo 10-4* y las variantes que de él se han hecho. Tomando en cuenta el periodo de latencia entre el momento de la infección y el de la capacidad de ser infectante (3-4 días) se dan periodos de asistencia laboral alternados con trabajo en casa.



Este modelo puede replicarse en el caso de que el Semáforo Epidemiológico establecido por la Secretaría de Salud y las instancias estatales se encuentre en semáforo naranja o amarillo. La estrategia que el Modelo propone es un horario cíclico de trabajo de 4 días y confinamiento de 10 días, (*o variantes similares*).

- ▶ El personal acude a sus centros de trabajo durante cuatro días a la semana, seguido de 10 días de confinamiento en el hogar. Las personas pueden laborar en ciclos de dos semanas, ir al trabajo durante cuatro días y después pasar diez días confinados en casa.



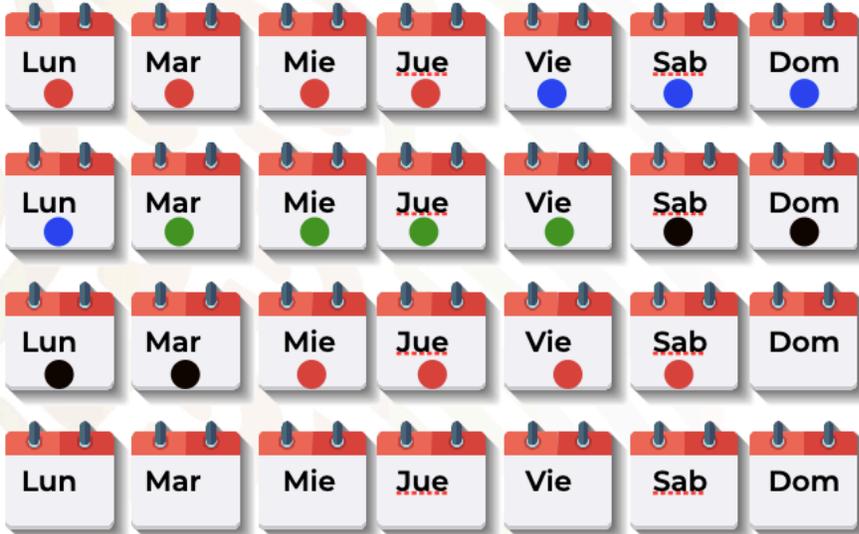
Basados en el Modelo 10-4, se proponen variantes que a consideración de los responsables de las diversas áreas puede considerarse para el reinicio de las actividades presenciales

Las ventajas de aplicar estos modelos son:

- ▶ Permitir el regreso a las labores de las diferentes unidades y áreas
- ▶ Reduce el número de personas en lugares de trabajo, escuelas y transporte público
- ▶ Es aplicable a cualquier escala
- ▶ Es equitativa
- ▶ Es compatible con otras medidas de contención y mitigación
- ▶ Fomenta la solidaridad laboral

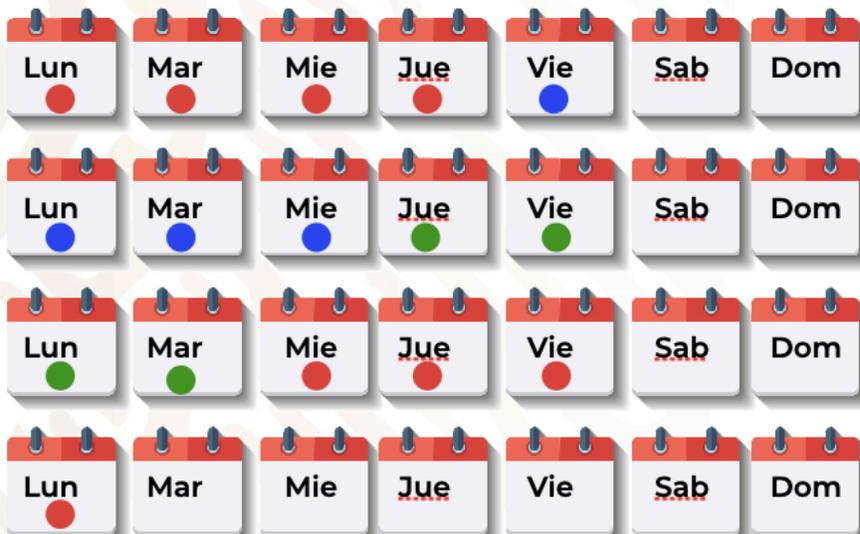


# Modelo 1



- Grupo 1 ●
- Grupo 2 ●
- Grupo 3 ●
- Grupo 4 ●

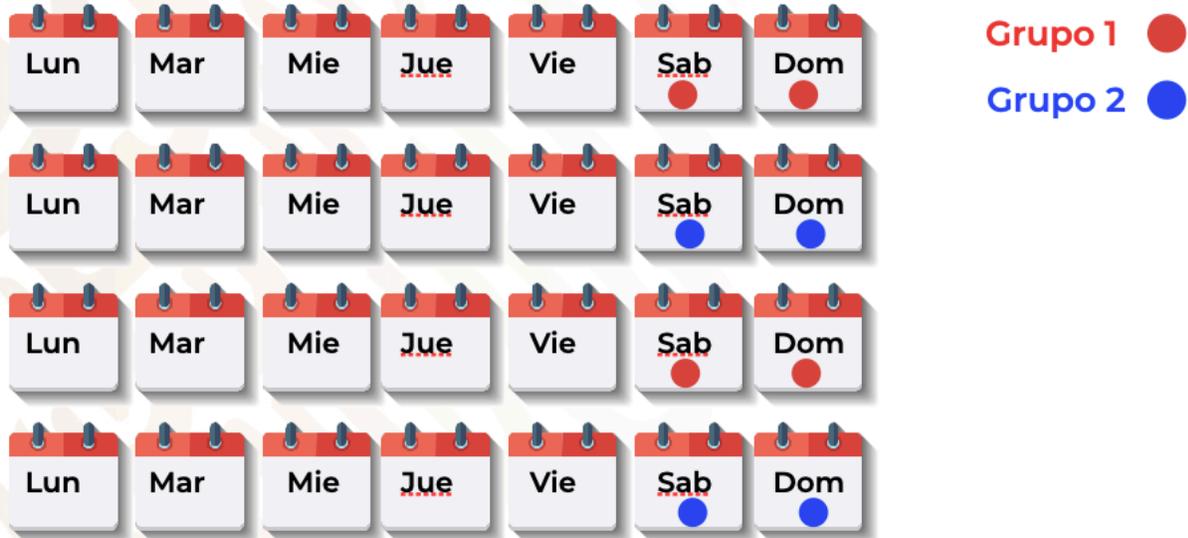
# Modelo 2



- Grupo 1 ●
- Grupo 2 ●
- Grupo 3 ●



### Modelo 3



Es necesario señalar que requiere del análisis relativo al aforo del espacio laboral en cuestión de tal manera que se garantice la *sana distancia*. Es necesaria la promoción y sensibilización de los beneficios de la estrategia con el personal, así como la generación de compromiso social del mismo para el seguimiento de todas las medidas establecidas, incluyendo la disminución de la movilidad permaneciendo en casa.

Para el adecuado *trabajo de oficina en casa* es necesario que se lleva acabo a través de un sistema de metas establecidas en forma diaria y posteriormente dependiendo de cumplimiento semanal, siendo necesario las estrategias de evaluación del desempeño de la actividad.

El personal que desempeña estas funciones deberá firmar cartas de compromiso y confidencialidad y preferentemente sus funciones no requieran de acceso a sistemas institucionales. Es también necesario el cumplimiento de normas oficiales de competencia.



## Limpieza y desinfección de áreas

Se ha demostrado que la permanencia de distintos tipos de coronavirus en superficies inanimadas puede ir desde dos horas hasta nueve días, dependiendo del material de éstas, por lo que la contaminación en los entornos de atención sanitaria puede ser una fuente potencial de infección<sup>2</sup>. Ante ello, se requiere llevar a cabo una adecuada limpieza y desinfección de las áreas, superficies, utensilios y equipos, con el uso de sustancias como hipoclorito de sodio y alcohol etílico o isopropílico.

- ▶ Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo para la higiene de manos.
- ▶ Mantener funcionales las tarjas en los cuartos de limpieza, además de los lavabos para la higiene de manos con agua y jabón.
- ▶ Contar con depósitos suficientes de productos desechables, procurando la limpieza continua de los mismos.
- ▶ Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- ▶ Promover que entre los trabajadores no compartan herramientas de trabajo u objetos personales sin la desinfección adecuada.
- ▶ Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo. Se deberá realizar limpieza y desinfección de las áreas laborales al menos una vez al día con dilución de cloro entre el 0.05 al 0.1% (500 a 1000 ppm) y de manera frecuente en las superficies de alto contacto por el personal. *Ver Anexo 3.*
- ▶ No mezclar diferentes productos químicos de limpieza (jabón, cloro, aromatizantes u otros agentes) por el riesgo de generar sustancias tóxicas, además de la posibilidad de inactivar el cloro.
- ▶ El cloro debe mantenerse en contenedores cerrados y que no sean translúcidos, puesto que se evapora fácilmente y se inactiva con la luz ultravioleta, perdiendo efectividad.

---

<sup>2</sup> Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E, *Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and its inactivation with biocidal agents*, Journal of Hospital Infection, [https:// doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022](https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022).



- ▶ De ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal. En caso de contar con ello, revisar el funcionamiento de los sistemas de extracción.

## Ante síntomas respiratorios ¡Quédate en casa!

Cuando una persona presenta síntomas de enfermedad respiratoria aguda, deberá quedarse en casa y reportar inmediatamente al Centro Laboral.

En caso de síntomas graves (*dificultad para respirar o alteraciones del estado de conciencia, respiración rápida*) es necesario acudir de inmediato a la unidad de urgencias más cercana. La vida de la persona puede estar en peligro.

En caso de *síntomas leves*, se tienen las siguientes opciones:

- ▶ A través de ISSSTETEL, 4000 1000, opción 8, se realiza un cuestionario que orienta sobre los síntomas de COVID-19 y la necesidad de acudir a un centro de atención médica.
- ▶ Acudir directamente a la unidad de primer nivel que corresponda, al *Triage Respiratorio*, donde el personal de la unidad evaluará la condición de salud de la persona, así como los diagnósticos y medidas a seguir. En este espacio se puede solicitar la Licencia Médica.

## Identificación de síntomas respiratorios en el Centro de Trabajo

Para las personas trabajadoras que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias agudas y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, se sugiere dotarlas de inmediato de un cubrebocas de triple capa.

Referir de manera inmediata al consultorio médico en el centro de trabajo o a su Clínica de Medicina Familiar de adscripción para recibir valoración, atención médica y en caso de requerirlo, licencia médica.

Aislamiento en domicilio por los días que el médico tratante indique, evitando acudir a lugares concurridos y eventos masivos, así como del uso de transporte público.

Cuando sea procedente, asistir a las personas trabajadoras para el trámite de su incapacidad.



## Ante un caso confirmado de COVID-19 en el personal del centro de trabajo

La persona deberá permanecer en aislamiento domiciliario estricto el tiempo que el médico tratante establezca (hasta 14 días) y que se deberá apegar a lo estipulado en la Guía Operativa para la Vigilancia Epidemiológica, Toma de Muestra y Atención Médica de los Casos Sospechosos y Confirmados de Enfermedad Respiratoria Viral (COVID-19 e Influenza). Cuando sea procedente, asistir a las personas trabajadoras para el trámite de su incapacidad.

Los trabajadores podrán reincorporarse a su centro de trabajo al cumplir su periodo de licencia médica si no presentan síntomas que limiten la actividad laboral, apegándose a todas las medidas descritas en el presente documento. Es importante señalar que no se requiere realizar una prueba de laboratorio para el seguimiento o el alta.

Se deberá realizar limpieza y desinfección de las áreas de trabajo al menos una vez al día, con solución de cloro en agua a una concentración de 0.05% al 0.1% (500 a 1000 ppm). Asimismo, llevar a cabo limpieza y desinfección frecuentemente en las superficies de alto contacto.

## Capacitación

Se debe promover la capacitación continua del personal para llevar a cabo las recomendaciones de prevención y control de la transmisión de COVID-19, conforme se genera nueva información o se establecen diferentes medidas con base en la progresión de la epidemia. Para ello, se recomienda tomar en consideración los datos provenientes de fuentes oficiales, como la Secretaría de Salud y las Guías Operativas de la Dirección Normativa de Salud del ISSSTE.

Favorecer la comunicación constante del Comité con los trabajadores y facilitar espacios de intercambio de ideas, dudas o inquietudes, para que estas puedan ser resueltas. En sitios visibles, como las entradas al centro de trabajo, lugares de mayor tránsito como pasillos y otras áreas estratégicas, colocar material informativo oficial sobre medidas preventivas de:

- ▶ Lavado y desinfección de manos.
- ▶ Etiqueta al toser o estornudar.
- ▶ Uso y desecho de pañuelos desechables.
- ▶ Evitar el contacto físico innecesario.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

## Atención focalizada a personas de riesgo

De acuerdo con la información disponible sobre COVID-19 en el mundo, existen grupos de riesgo para la presentación de complicaciones y cuadros graves de la enfermedad, por lo que resulta necesario fortalecer las acciones preventivas con la finalidad de evitar la posible transmisión a estos grupos.

Por grupos de riesgo se entiende a aquellas personas que padezcan comorbilidades como: hipertensión, sobrepeso, Infección por Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), diabetes, entre otras enfermedades crónicas; o aquellas con condiciones específicas como son las personas mayores de 60 años y las mujeres embarazadas.

Es necesaria la promoción de estilos de vida saludables, así como la prevención de dichas enfermedades, el control adecuado de las mismas y el seguimiento médico de las condiciones antes señaladas.

El ISSSTE genera acciones específicas para la atención de personas con riesgo como la adecuación de la *Cita Médica Telefónica e Internet*; el reforzamiento de los programas PrevenISSSTE y Receta Resurtible; además del convenio de colaboración “¡Todos juntos contra el COVID-19!” con hospitales privados para la atención de la mujer embarazada, enfermedades del apéndice, hernias complicadas, y úlceras gástricas, entre otros padecimientos no graves.



## Medidas de protección para el personal de riesgo en centros de trabajo

El personal que labora en los centros de salud con atención a COVID-19, se considera de alto riesgo, por lo cual se deberá de implementar medidas diferentes que permitan disminuir el riesgo de la población en grupos de riesgo, así como contrarrestar las posibles afectaciones a los centros de trabajo.

Se sugiere identificar al personal en situación de mayor riesgo de complicaciones para cada una de las áreas o departamentos de los centros de trabajo. Esto permitirá comunicar e implementar las medidas adecuadas para proteger al personal, tomando en consideración su espacio físico y las condiciones de vulnerabilidad.

Se recomienda que antes del regreso o dentro del primer mes de haber regresado al centro de trabajo, el personal en grupos de riesgo asista con su médico familiar para evaluar su control y fortalecer sus medidas higiénicas, estilos de vida y farmacológicas.

Evaluar si existe la posibilidad del trabajo a distancia con el fin de evitar la asistencia al centro de trabajo y reducir la posibilidad de contagio del personal en grupos de riesgo. En caso de que no sea posible el trabajo a distancia se recomienda asignar personal responsable que supervise las siguientes medidas:

- ▶ Cerciorarse de que dicha población cuente con equipo de protección personal (cubre bocas, lentes de seguridad o careta) y soluciones alcoholadas (alcohol etílico al 70%) o bien agua y jabón a disposición.
- ▶ Verificar que no hayan aglomeraciones en sus áreas de trabajo, garantizar una distancia mínima de 1.5 metros.
- ▶ Permitir el ingreso en horarios diferentes al resto del personal, para evitar los horarios pico en el transporte público y/o en las áreas de asistencia (Registro de entrada).
- ▶ Establecer áreas exclusivas en áreas de alimentos, comedores y/o vestidores. En caso de no ser posible, organizar horarios diferidos.
- ▶ Se deberá de garantizar que la implementación de estas medidas no se utilicen para discriminar o limitar sus derechos al trabajador.

Será responsabilidad del trabajador portar su equipo de protección personal en todo momento. El cubrebocas deberá tapar totalmente la nariz y boca; cuando no



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

se pueda respetar la distancia mayor a 1.5 metros, se deberán utilizar lentes de seguridad o bien caretas que protejan los ojos y rostro.

En caso de presentar síntomas respiratorios (*fiebre, dificultad para respirar, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, escurrimiento nasal, dolor muscular y articular*), referir al consultorio médico de centro de trabajo o a la Unidad Médica que corresponda.

En caso de presentar datos de alarma, el personal deberá ser enviado a un servicio de urgencias para su valoración y atención oportuna.



## Referencias

Secretaría de Salud; Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas, Diario Oficial, Viernes 29 de Mayo de 2020. [http://nuevanormalidad.gob.mx/files/Acuerdo\\_Salud\\_290520\\_VES-1.pdf](http://nuevanormalidad.gob.mx/files/Acuerdo_Salud_290520_VES-1.pdf)

Gobierno de la Ciudad de México, Plan Gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México, 2020; <https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf>

Organización Mundial de la Salud. Infecciones por coronavirus. Revisado: 11 de febrero de 2020. Disponible: [https://www.who.int/csr/disease/coronavirus\\_infections/es/](https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/es/)

J Cui., F Li., ZL Shi. Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. Nat Rev Microbiol 17, 181–192 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41579-018-0118-9>.

Su, S. et al. Epidemiology, genetic recombination, and pathogenesis of coronaviruses. Trends Microbiol. 24, 490–502 (2016)

Lu, H, Stratton, CW , Tang, Y-W . Brote de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, China: el misterio y el milagro. J Med Virol. 2020; 1-2. <https://doi.org/10.1002/jmv.25678>.

Paraskevis D, Kostaki EG, Magiorkinis G, Panayiotakopoulos G, Sourvinos G, Tsiodras S. Fullgenome evolutionary analysis of the novel corona virus (2019-nCoV) rejects the hypothesis of emergence as a result of a recent recombination event. Infect Genet Evol [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 7 de febrero de 2020];79:104212. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567134820300447>.

Munster VJ, Koopmans M, van Doremalen N, van Riel D, de Wit E. A Novel Coronavirus Emerging in China - Key Questions for Impact Assessment. N Engl J Med. 24 de enero de 2020;

Wuhan seafood market pneumonia virus isolate Wuhan-Hu-1, complete genome. 23 de enero de 2020 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/nuccore/MN908947.3>

Novel Coronavirus (2019-nCoV) | Situations reports | OMS [Inter- net]. [citado 27 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Paules CI , Marston HD , Fauci los AS .Coronavirus Las infecciones más que el Just-El resfriado común.Jama2020.El DOI: 10.1001 / jama.2020.0757 [publicado en línea primero: 01.24.2020]

Grupo de Expertos en Prevención y Control de la Neumonía por Nuevo Coronavirus de la Asociación China de Medicina Preventiva. Nueva comprensión de las



GOBIERNO DE  
MÉXICO



ISSSTE  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



2020  
AÑO DE  
LEONA VICARIO  
BENEMERITA MADRE DE LA PATRIA

características epidemiológicas de la neumonía por Nuevo Coronavirus [J / OL]. Chinese Journal of Epidemiology, 2020,41 (2020-02-14). <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1181136.htm>. DOI: 10.3760 / cma.j.issn.0254-6450.2020.02.002. [Pre-publicación en Internet].

C.-C. Lai, T.-P. Shih and W.-C. Ko et al., Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges, International Journal of Antimicrobial Agents, <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>

Kampf G et al., Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents, Journal of Hospital Infection, <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>.

Novel Coronavirus – Thailand (ex-China) | OMS [Internet]. [citado 22 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/csr/don/14-january-2020-novel-coronavirus-thailand-ex-china/en/>.

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Actualización Epidemiológica: Nuevo coronavirus (COVID-19). 14 de febrero de 2020, Washington, D.C.: OPS/OMS; 2020.

Acosta-Gnass S, de Andrade-Setmpliuk V. Manual de esterilización para centros de salud. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud, 2008.

Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). Seguridad del Paciente en Servicios de Salud. Limpieza y desinfección de superficies hospitalarias. Traducción de Lourdes Díaz, Lucia García y Silvia Guerra. Brasil, 2010.

Prevención y Control de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud.

Recomendaciones básicas. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud, 2017.

Portación, Manejo y disposición de Equipo de Protección Personal (EPP) [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/531376/Protocolo\\_de\\_Bioseguridad\\_y\\_Biocustodia\\_2019-nCOV\\_Caso\\_sospechosos\\_InDRE\\_31012020.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/531376/Protocolo_de_Bioseguridad_y_Biocustodia_2019-nCOV_Caso_sospechosos_InDRE_31012020.pdf)

Manejo y disposición de Residuos Peligrosos Biológicos Infecciosos (RPBI) <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/087ecolssa.html>



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



**ISSSTE**  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



**2020**  
AÑO DE  
**LEONA VICARIO**  
BENEMÉRITA MADRE DE LA PATRIA

## ANEXOS

### Anexo 1. Etiqueta Respiratoria

**COVID-19**

**ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019**

Reduce el riesgo de contagiar  
enfermedades respiratorias

Usa el estornudo  
de etiqueta

Cubre nariz y boca  
con el antebrazo



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



**ISSSTE**  
SALUD



60 ANIVERSARIO  
ISSSTE



## Medidas de prevención contra enfermedades respiratorias.



Si tienes congestión o secreción nasal  
y/o tos, se recomienda:



Cubrir boca y nariz al toser  
o estornudar.



Utilizar cubrebocas.



Desechar los materiales (pañuelos y  
cubrebocas) al contenedor de basura.

Si sospechas que padeces alguna  
enfermedad respiratoria,  
acércate a tu clínica



Dirección Normativa de Salud



## Anexo 2. Uso correcto del cubrebocas

### Uso correcto del cubreboca

<p><b>1</b> Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo</p> 	<p><b>2</b> Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)</p> 	<p><b>3</b> Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca</p> <p>Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna</p> 
<p><b>4</b> Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos</p> 	<p><b>5</b> No compartas tu cubreboca</p> 	<p><b>6</b> Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo</p> 



### ¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- 1** Si se humedeció
- 2** Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo retiraste por alguna otra razón
- 3** Si está roto o desgastado
- 4** Después de visitar a un enfermo

No lo reutilices



# COVID-19

## USO CORRECTO DEL CUBREBOCA

### SELECCIÓN

RECUERDE QUE EL CUBREBOCA SOLO NO PUEDE PROTEGERLO DE COVID-19. MANTENGA SANA DISTANCIA Y LAVE SUS MANOS FRECUENCIA.



1) **Desechable (triple capa):** Personas con síntomas o cuidador de personas con síntomas respiratorios.



2) **Tela (triple capa):** Comunitario en personas asintomáticas cuando NO es posible garantizar una sana distancia (ej. transporte público).

### COLOCACIÓN



1) Lave o higienice con sus manos con solución alcohol-gel con concentración >60% antes de tocar el cubreboca



2) Revise que el cubreboca se encuentre integro y limpio (no rasgadas, ligas inadecuadas)



3) Identifique la parte que va hacia arriba (ajuste nasal) así como parte externa (pliegues hacia abajo - por lo general la parte con color hacia afuera)



4) No tocar la parte interna



5) Colocar el ajuste nasal sobre nariz



6) Asegure que cubre nariz, boca y barbilla  
7) Asegure que ajuste bien resto de la cara

### USO



Verifique se encuentra todo el tiempo bien colocado



1) Lave o higienice con sus manos con solución alcohol-gel con concentración >60% antes de retirar el cubreboca



2) Remueva el cubreboca a través de las cintillas desde las orejas o cabeza



**NO** toque ni manipule el frente del cubreboca  
**NO** mueva el cubreboca



3) No acerque el cubreboca a cuerpo o superficies



4) Lave o higienice con sus manos con solución alcohol-gel con concentración >60%

### RETIRO

### FINALMENTE



**CUBREBOCA DESECHABLE:** deséchelo inmediatamente en bolsa



1



2



3

**CUBREBOCA TELA:** colóquelo en una bolsa o empaque que se pueda sellar. En casa lavar con agua y jabón si se usa lavadora a temperatura elevada - o bien después hierva por 1 minuto.



### Anexo 3. Preparación de diluciones de cloro

La fórmula para preparar una solución de hipoclorito de sodio es la siguiente:

$$\text{Partes de agua} = (\% \text{ concentración original} / \% \text{ de concentración a preparar}) - 1$$

Donde:

**Partes de agua:** es el número de partes de agua que se agregarán por cada parte de cloro

**% concentración original:** es la concentración de hipoclorito de sodio del producto original a utilizar para la dilución.

**% de concentración a preparar:** la concentración de hipoclorito de sodio deseada para realizar la desinfección

A continuación se muestra un ejemplo de las cantidades de cloro y agua a utilizar para preparar una dilución al 0.1 y al 0.5% (Tabla 7).

Preparación de Diluciones de Cloro			
Concentración original	Concentración deseada	Cantidad de hipoclorito de sodio	Cantidad de agua
6%	0.1% (1000 ppm)	17 mililitros	980 mililitros
		84 mililitros	4.9 litros
	0.5% (5000 ppm)	95 mililitros	900 mililitros
		417 mililitros	4.6 litros
5%	0.1% (1000 ppm)	20 ml	980 mililitros
		100 mililitros	4.9 litros
	0.5% (5000 ppm)	100 mililitros	900 mililitros
		500 mililitros	4.5 litros

Cabe mencionar que con la finalidad de facilitar las preparaciones de las diluciones utilizadas, se podría realizar de la siguiente manera con cloro al 6%:

Una dilución con **50 ml de cloro en 5 litros de agua** da una concentración de **0.05% (594 ppm)**;

La dilución de **100 ml de cloro en 5 litros de agua** corresponde a una concentración de **0.1% (1176 ppm)** y

Con **500 ml de cloro en 5 litros de agua** se obtiene una concentración de **0.5% (5454 ppm)**.