



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

GUÍA DE ACCIÓN PARA LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE EL COVID-19

29 de marzo de 2020



NOTA: Este documento es una actualización de la Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID 19 publicada el 20 de marzo de 2020, e incorpora las recomendaciones de la Secretaría de Salud hasta el 29 de marzo de este año. **La Secretaría del Trabajo y Previsión Social exhorta a los empleadores a revisar periódicamente los sitios oficiales del Gobierno de México para contar con las indicaciones e información más actualizadas en todo momento.**



CONTENIDO

	Página
1. Introducción	3
2. Marco Normativo	3
3. Preguntas frecuentes	4
4. Principios rectores para la acción en los centros de trabajo	5
5. Estrategias generales de control	6
6. Plan de atención en los centros de trabajo ante COVID-19	8
7. Clasificación del riesgo de los trabajadores por ocupación o condición de vulnerabilidad	11
Anexos	14
Anexo 1. Material de difusión para centros de trabajo	
Anexo 2. Jornada Nacional de Sana Distancia	
Anexo 3. Escenarios del COVID-19	
Anexo 4. Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).	



1. INTRODUCCIÓN

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en coordinación con la Secretaría de Salud, pone a disposición de los centros de trabajo esta Guía para que adopten medidas que colaboren en la prevención y atención del coronavirus.

A lo largo de las siguientes páginas los centros de trabajo encontrarán material de difusión; una clasificación de riesgos de los trabajadores por ocupación o condición de vulnerabilidad; así como una serie de recomendaciones prácticas para la planeación, capacitación, prevención, protección y monitoreo en los centros de trabajo ante la epidemia de COVID-19.

Es de suma importancia que trabajadores y empleadores se mantengan permanentemente informados a través de los canales oficiales del Gobierno de México para saber cómo proceder en cada momento.

Además, debe recordarse que el marco establecido por la Ley Federal del Trabajo prevalece ante la epidemia, por lo que no se han suspendido las relaciones de trabajo y por lo tanto, quedan a salvo los derechos y obligaciones de empleadores y trabajadores, incluyendo los relacionados con medidas preventivas en materia de salud en el trabajo.

Ante el COVID-19 todos tenemos que asumir las responsabilidades que nos tocan, cuidarnos entre todos, en particular, a las y los compañeros de trabajo en situación de mayor riesgo. Por ello, la coordinación, la organización y la consulta de fuentes de información confiables son los elementos clave que la presente Guía pretende fomentar.

2. MARCO NORMATIVO

La Ley Federal del Trabajo establece en el artículo 132, fracción XVI que es obligación de los patrones que las instalaciones de los centros de trabajo cuenten con condiciones en materia de seguridad, salud y medio ambiente en el trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. De la misma manera, el artículo 134 de la misma Ley, establece las obligaciones de las personas trabajadoras en materia de seguridad y salud

Por otra parte, el Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo (RFSST), la NOM-030-STPS-2009 sobre servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo y la NOM-019-STPS-2004 sobre la constitución, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo, establecen el marco de actuación en cuanto a medidas de prevención y organización a favor de la salud entre empleadores y trabajadores en los centros de trabajo.





Asimismo, de conformidad con lo en los artículos 147 y 148 de la Ley General de Salud, los particulares están obligados a colaborar con las autoridades sanitarias en la lucha contra enfermedades epidémicas, por lo que la Secretaría de Salud puede auxiliarse de todos los servicios médicos existentes en el país en la lucha contra las epidemias, incluyendo los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.

La NOM-030-STPS-2009 establece en su numeral 7, inciso c) que los centros de trabajo del país, según su actividad, escala económica, procesos de trabajo, grado de riesgo y ubicación geográfica, tienen la obligación de incorporar e implementar las recomendaciones que emitan las autoridades competentes, para lograr una mayor efectividad y contribuir de manera colectiva a la labor de mitigación.

Finalmente, es de destacarse que esta Guía incorpora las medidas de la “Jornada Nacional de Sana Distancia” por COVID-19 promovida por la Secretaría de Salud, así como las establecidas en el Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), publicado en el Diario Oficial de la Federación el 24 de marzo de 2020.

3. PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL COVID-19

¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (gatos, camellos, murciélagos, entre otros), que causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Quiénes pueden enfermar del nuevo coronavirus?

Todas las personas son susceptibles de contraer el virus COVID-19, sin embargo, deberán prestar especial atención las personas de cualquier edad que presenten enfermedad respiratoria leve o grave, y que 14 días antes del inicio de síntomas:





- Hayan estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19
- Viajaron o estuvieron en algún país con transmisión local de COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?

Fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza, dificultad para respirar (casos más graves). Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

No hay un tratamiento específico para los coronavirus, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.

Por el momento el desarrollo de este brote no se puede predecir del todo, por lo que la respuesta requiere la implantación de una serie de acciones rápidas, oportunas y efectivas desde el punto de vista de las estrategias clásicas de salud pública.

4. PRINCIPIOS RECTORES PARA LA ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Una situación de contingencia sanitaria exige la elaboración de planes de atención de emergencia en los centros de trabajo, y representa retos extraordinarios para las autoridades, gobiernos federales, estatales y municipales, personal médico y de ayuda humanitaria, los actores organizados de la producción, gerentes, empleados y trabajadores de los centros de trabajo.

La presente guía se basa en siete principios rectores para la toma de decisiones y la implementación de los planes de emergencia en los centros de trabajo.



Tabla 1. Principios rectores

PRINCIPIO		ACCIÓN
1	Participación	De patrones y trabajadores, de manera activa en la implementación y cumplimiento de las medidas de promoción de la salud, prevención y contención en el ámbito laboral.
2	Transparencia	En el manejo oportuno y confiable de la información, sin exagerar ni minimizar riesgos.
3	Respeto	A los derechos de los trabajadores, entre ellos, efectuar su trabajo en condiciones que aseguren su vida y salud.
4	No discriminación	A los trabajadores, independientemente de su situación de salud.
5	Comunicación y cooperación	De autoridades, patrones y trabajadores, en la implementación de medidas que protejan la salud de los trabajadores.
6	Continuidad	A programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.
7	Comprensión	De empleadores y trabajadores que los procesos, ritmos y cargas de trabajo pueden verse afectados, lo que podría comprometer la productividad del centro de trabajo.

5. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL

Las siguientes estrategias de control son indispensables para contener la diseminación del COVID-19 en los centros de trabajo.

5.1 Promoción de la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de los trabajadores para prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19 en sus centros laborales, incluyendo las siguientes:





- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.

Para facilitar las labores de difusión en los centros de trabajo, se pone a disposición de las personas trabajadoras infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México (Anexo 1), como en el siguiente enlace: <https://coronavirus.gob.mx/>

5.2 Sana distancia

Comprende la modificación de hábitos, entre los que están, la distancia entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre los trabajadores, entre los empleados y sus clientes y el público en general, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas de trabajo conforme a las disposiciones relativas a la densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia por el coronavirus COVID-19 (Anexo 2).

5.3 Filtro de ingreso

Instrumentación de un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y clientes que permita la identificación de personal con enfermedades respiratorias, con el fin de remitirlas a su domicilio en aislamiento voluntario, para disminuir el riesgo de contagio.

5.4 Resguardo

Enviar al personal a casa cuando presenten enfermedades respiratorias y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas mencionados en esta guía.





5.5 Aislamiento

Separación y restricción del movimiento de un trabajador con contagio confirmado de COVID-19, o la exposición al agente biológico infeccioso para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad.

6. PLAN DE ATENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE COVID-19

Esta sección comprende acciones agrupadas en distintas categorías, desde la planeación o capacitación de los trabajadores, medidas temporales como horarios escalonados, así como mecanismos de vigilancia que los centros de trabajo podrán implementar para prevenir el contagio de coronavirus COVID-19, mejorar su capacidad de respuesta y reducir las afectaciones que la epidemia pudiera causarles.

6.1 Planeación

1. Designar al personal responsable de mantener informado a todos los colaboradores del centro de trabajo respecto a las indicaciones de la autoridad sanitaria. Dicha información se actualiza en las conferencias que todos los días se transmiten en vivo a las 19 horas, huso horario de la Ciudad de México, por el canal oficial de YouTube del Gobierno de México: <https://www.youtube.com/channel/UCvzHrtf9by1-UY67SfZse8w>
2. Definir la pertinencia de continuar con labores en el centro de trabajo, de conformidad con el listado de actividades necesarias para hacer frente a la contingencia de COVID-19, incluidas en el párrafo cuarto del inciso C del Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) (Anexo 4).
3. Identificar dentro del centro de trabajo al personal en mayor riesgo por su condición (Tabla 3).
4. Identificar las tareas o funciones susceptibles de flexibilizarse o realizarse desde casa.
5. Identificar las funciones que por su grado de exposición o atención al público sean más riesgosas (Tabla 2).





6. Identificar las actividades esenciales para mantener la actividad del centro de trabajo.

6.2 Información y capacitación

Información

1. Informar sobre los signos, síntomas y medidas planteadas en la Jornada Nacional de Sana Distancia por COVID-19 (Anexo 2).
2. Colocar en múltiples lugares visibles las infografías oficiales y distribuir las a través de los medios disponibles (Anexo 1).
3. Dar a conocer entre las y los trabajadores el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (800-0044-800).

Capacitación

1. Capacitar a los trabajadores sobre las medidas de prevención y de limpieza (lavado frecuente de manos, etiqueta respiratoria, saludo a distancia y recuperación efectiva).
2. Preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones ante posible ausentismo, incluyendo el uso de tecnologías para el teletrabajo.
3. Acceder al kit de herramientas, guía y consejos prácticos para aprovechar al máximo el teletrabajo en el enlace: www.gob.mx/juntosporlstrabajo

6.3 Medidas de prevención

1. Limpieza permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los servicios de alimentos.
2. Proveer de productos sanitarios y de equipo de protección personal a las y los trabajadores.
3. Contar con depósitos de productos desechables y de uso personal.
4. Escalonar horarios para el uso de las instalaciones con el fin de disminuir el contacto.
5. Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia de 1.50 a 2.0 metros.





6.4 Medidas de protección

1. Instrumentar filtro de supervisión general para ingresar al centro de trabajo.
2. Enviar a casa al trabajador con síntomas de la enfermedad y remitirlo a su centro de atención médica.
3. Identificar a trabajadores que hayan estado en contacto con una persona infectada y enviarlos a casa. Indicarles que en caso de presentar síntomas, acudan a revisión médica.
4. Llevar el registro del personal incapacitado y evaluar posibles casos de contagio.

6.5 Políticas temporales

1. Suspensión temporal de actividades no esenciales en función de las medidas establecidas en la Jornada Nacional de Sana Distancia (Anexo 2) Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización ni los derechos de los trabajadores.
2. Suspensión de actividades que involucren la concentración física, tránsito o desplazamiento de personas a su centro de trabajo, de acuerdo con lo establecido en el Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).
3. Suspender temporalmente y hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria, los eventos masivos y las reuniones y congregaciones de más de 100 personas.
4. Flexibilizar el trabajo, permitir la reorganización de los turnos y el escalonamiento de las jornadas laborales, así como el uso de las tecnologías para minimizar el contacto directo, incluyendo el teletrabajo.
5. Permitir al personal en condición de vulnerabilidad (Tabla 3) no presentarse al centro de trabajo durante la Jornada Nacional de Sana Distancia.
6. Evitar el retorno de trabajadores enfermos sin contar con la evaluación médica pertinente.
7. Fomentar y brindar confianza para que las y los trabajadores se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad, a través de la





simplificación de trámites de incapacidad y la eliminación de descuentos por ausencia.

6.6 Vigilancia y supervisión

1. Monitoreo de trabajadores en aislamiento y en caso de ser necesario contactar a la autoridad.
2. Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para la modificación de acciones.



7. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES POR OCUPACIÓN O CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD

Para efectos del COVID-19, esta Guía identifica cuatro niveles de riesgo en razón de la cercanía del trabajador con personas infectadas, o del nivel de contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio con motivo de su trabajo. Además, proporciona elementos para identificar a la población trabajadora vulnerable por condiciones ajenas al riesgo ocupacional.

Tabla 2. Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo

TIPO	OCUPACIÓN	PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO
RIESGO MUY ALTO	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Dentistas Laboratoristas
RIESGO ALTO	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Paramédicos Técnicos médicos Médicos forenses Personal que labora en depósitos de cadáveres Choferes y personal de ambulancias Personal de intendencia en hospitalización
RIESGO MEDIO	Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.	Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos
RIESGO BAJO	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo



Por otra parte, se incluye una tabla de clasificación de personal en riesgo debido a su condición, es decir, personal que independientemente de su ocupación o función en el centro de trabajo, tiene un nivel de riesgo mayor que puede incrementar la posibilidad de contagio y comprometer su salud.

Tabla 3. Clasificación de riesgo de por condición de vulnerabilidad

CLASIFICACIÓN DE VULNERABILIDAD	RIESGO BAJO O POCO VULNERABLE	RIESGO ALTO O VULNERABLE
CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sin antecedentes de enfermedades crónico-degenerativas. • Sin problemas en el sistema inmunológico. • Personas menores de 65 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos mayores de 65 años. • Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. • Menores de 5 años. • Personas con discapacidad • Personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardíaca). • Personas con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico.

Además de ayudar a identificar el riesgo de contagio, las clasificaciones de personal ocupacionalmente expuesto y por condición de vulnerabilidad permiten a los empleadores contar con un elemento de información adicional para determinar las acciones que se deberán llevar a cabo en los distintos escenarios de la epidemia.



ANEXOS

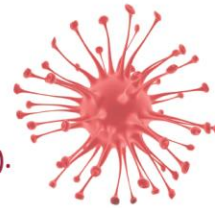


Anexo 1. Material de difusión para centros de trabajo

Infografía [Nuevo coronavirus COVID-19](#)

Nuevo coronavirus COVID-19

Los coronavirus son virus que **circulan entre humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), **causan enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el Síndrome **Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**.



¿Dónde inicio el brote del nuevo Coronavirus?

Los primeros casos de COVID-19 se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.



Transmisión

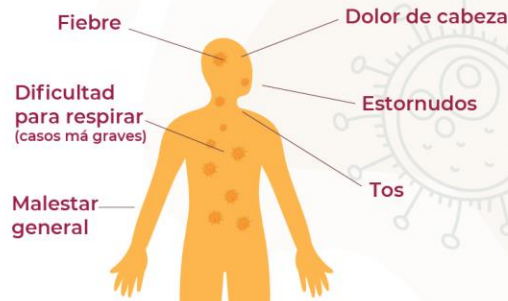
De una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva contaminada al toser o estornudar.



Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma.



Síntomas



Al tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.



Tratamiento

No hay tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.



Medidas de prevención

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable.

Evitar el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe. Y si tiene síntomas, permanecer en casa para evitar contagios.

Fuente: Organización Mundial de la Salud-OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades





Infografía Para prevenir contagio en el trabajo

**ANTE EL CORONAVIRUS COVID-2019,
¡TODOS PODEMOS AYUDAR!
PARA PREVENIR
CONTAGIO
EN EL TRABAJO:**



**LAVA TUS
MANOS
DE MANERA
FRECUENTE**

ANTES
DE COMER

Y DESPUÉS
DE IR AL BAÑO

**ESTORNUDA
Y TOSE
CUBRIENDO
NARIZ Y BOCA
CON EL
ÁNGULO
INTERNO
DEL BRAZO**

**MANTÉN
LIMPIO**

TU LUGAR DE TRABAJO
Y LOS BAÑOS

**CAPACITA
A LOS TRABAJADORES
SOBRE HÁBITOS DE PREVENCIÓN**

**SI ESTÁS ENFERMO/ENFERMA,
NO ACUDAS A TRABAJAR Y VE
A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA**

Busca más información en www.gob.mx/coronavirus

¡SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS!

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 14 DE MARZO DE 2020





Infografía Contacto unidad de inteligencia epidemiológica y sanitaria



800 00 44 800

es el número de la
**UNIDAD DE INTELIGENCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA.**

Ante el tema del **CORONAVIRUS (COVID-19)**,
llama si tú o alguien más tiene
síntomas de enfermedad respiratoria;
si estás en un grupo de riesgo
o si necesitas más información.



**SI TE CUIDAS TÚ,
NOS CUIDAMOS TODOS.**

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 28 DE FEBRERO DE 2020





Díptico Orientación para empleadores y trabajadores

¿Qué debemos hacer empleadores y trabajadores para cuidar nuestra salud?

La prevención es primordial para evitar los posibles contagios, requiere principalmente de las siguientes medidas:

- Lávate las manos frecuente. Utiliza agua, jabón y toallas de papel desechable.



- Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

- Evita saludar de beso, mano y abrazos y, compartir alimentos y bebidas.



- Mantén limpio tu lugar de trabajo.

- Ante la presencia de síntomas respiratorios, acude a tu unidad de salud para recibir atención médica.



GOBIERNO DE MÉXICO

Nuevo Coronavirus COVID-19

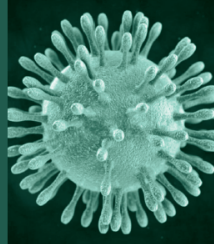
Orientación para empleadores y trabajadores



GOBIERNO DE MÉXICO

¿Qué son los coronavirus?

Son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves y circulan entre humanos y animales.



En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los trabajadores que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica, se queden en casa para su recuperación.



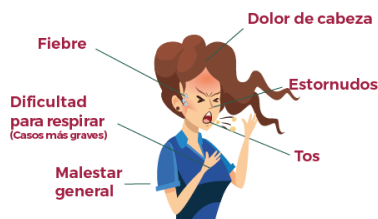
Los trabajadores deben notificar a su jefe inmediato/supervisor si se va a ausentar por esta causa.

¿Cómo se transmite?

El nuevo coronavirus COVID-2019, es capaz de transmitirse de persona a persona.

Se trasmite de una persona infectada a otras a través de las gotitas de saliva que son expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminado con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Cuáles son los síntomas?



Como empleador, ¿Qué debo hacer en el entorno laboral para cuidar la salud de todos?

•Asegúrate de que los trabajadores tengan vigencia en su sistema de seguridad social, tengan acceso directo a los servicios de salud pública o privada para el otorgamiento de su licencia o incapacidad, según sea el caso.

•Verifica la disponibilidad de agua y jabón.

•Coloca a la entrada del inmueble gel con base de alcohol al 70%.

•Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.

•Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados, evitando corrientes de aire.





TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

LAVARSE frecuentemente las manos elimina **VIRUS**

- 1** Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
- 2** Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
- 3** Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
- 4** Enjuaga completamente.
- 5** Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tiralo en el bote de la basura.



GOBIERNO DE MÉXICO

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube icons @SaludDGPS

¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?

¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!

- Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.
- ¡Nunca con las manos! ... o utiliza el ángulo interno del brazo
- Después lava tus manos con agua y jabón.



GOBIERNO DE MÉXICO

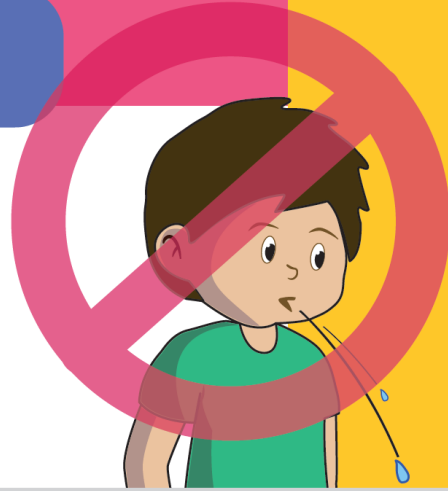
Facebook, Twitter, Instagram, YouTube icons @SaludDGPS





¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



Fuente: www.cdc.gov/es/disasters/diseases/respiratoryic.html



GOBIERNO DE
MÉXICO

f t i @SaludDGPS

¿Por qué no debo **tocarme** la nariz, boca y ojos?

- Los **virus entran** a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



Fuente: Prevención y control de las infecciones respiratorias agudas con tendencias epidémica y pandémica durante la atención sanitaria. OMS, 2014



GOBIERNO DE
MÉXICO

f t i @SaludDGPS

Fuente:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta?state=published>





Anexo 2. Jornada Nacional de Sana Distancia

Jornada Nacional de Sana Distancia

Del 23 de marzo al 19 de abril 2020

Significa

- 1** Medidas básicas de prevención
- 2** Suspensión temporal de actividades no esenciales
- 3** Reprogramación de eventos de concentración masiva
- 4** Protección y cuidado de las personas adultas mayores





Jornada Nacional de Sana Distancia

1 Medidas básicas de prevención

Lavado frecuente de manos

- Preferentemente con agua y jabón (de preferencia líquido) y que al menos dure 30 segundos
- En caso de no contar con agua y jabón se puede usar Gel anti bacterial con base alcohol al 70%

Etiqueta respiratoria

- Tapar nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del codo
- Lavar manos después de hacerlo

Saludo a distancia

- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso

Recuperación efectiva

- No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos)





Jornada Nacional de Sana Distancia

2 Suspensión temporal de actividades no esenciales

La **Secretaría de Salud** recomienda **suspender temporalmente las actividades no esenciales** de los sectores público, social y privado **a partir del lunes 23 de marzo de 2020**

Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización pública, social o privada, o los derechos de sus usuarios

Se **suspenden las actividades no esenciales que involucren la congregación o movilidad de personas**, en particular de diversas regiones geográficas y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia





Jornada Nacional de Sana Distancia

3 Reprogramación de eventos de concentración masiva

**La Secretaría de Salud
recomienda posponer,
hasta nuevo aviso, los
eventos masivos que
congreguen a más de
5,000 personas**





Jornada Nacional de Sana Distancia

4 Protección y cuidado de las personas adultas mayores

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te pueda apoyar si esta persona se enferma
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso/abrazo
- Mantén una distancia de al menos 1.5 m.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir
- Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca
- O bien usa soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día.
- Diluye una cucharada (10mL) de cloro por cada litro de agua
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad. No te automediques
- No te toques la cara, ojos o nariz
- Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes



Fuente:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf



Anexo 3. Escenarios del COVID-19

ESCENARIOS	1 IMPORTACIÓN	2 DISPERSIÓN COMUNITARIA	3 EPIDÉMICO
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Casos importados Transmisión en 2ª generación Brotos familiares Decenas de casos	Transmisión de 3ra generación Brotos comunitarios Cientos de casos	Dispersión nacional Brotos regionales Miles de casos





Anexo 4. Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).

SECRETARIA DE SALUD

ACUERDO por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).

Al margen un sello con el Escudo Nacional, que dice: Estados Unidos Mexicanos.- SALUD.- Secretaría de Salud.

JORGE CARLOS ALCOCCER VARELA, Secretario de Salud, con fundamento en los artículos 4o, párrafo cuarto y 73, fracción XVI, Bases 2a. y 3a., de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 39 de la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal; 3o, fracciones I, II, III y XV, 6o, fracción I, 7o, fracción I, 13, apartado A, fracciones V, IX y X, 33, fracción I, 133, fracciones II y IV, 134, fracción XIV, 135, 139 al 143, 147 al 154, 181, 183, 184, 354, 355, 356, 360, 361, 362, 402, 403 y 404 de la Ley General de Salud, y

CONSIDERANDO

Que el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que toda persona tiene derecho a la protección de la salud, por lo que el Estado tiene la obligación de garantizar y establecer los mecanismos necesarios para que toda persona goce de un estado de completo bienestar físico, mental y social para su desarrollo;

Que el artículo 73, fracción XVI, Bases 2a. y 3a. de la Carta Magna establece que en caso de epidemias de carácter grave o peligro de invasión de enfermedades exóticas en el país, la Secretaría de Salud tendrá obligación de dictar inmediatamente las medidas preventivas indispensables;

Que el derecho a la protección de la salud se recoge en diversos tratados internacionales de los que México es parte, dentro de los que destacan la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Convención Americana sobre Derechos Humanos, y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales;

Que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la pandemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), como una emergencia de salud pública de interés internacional y emitió una serie de recomendaciones para su control;

Que en términos de la Ley General de Salud, a la Secretaría de Salud le corresponde elaborar y llevar a cabo, en coordinación con las instituciones del sector salud y con los gobiernos de las entidades federativas, programas o campañas temporales o permanentes, para el control o erradicación de aquellas enfermedades transmisibles que constituyan un problema real o potencial para la salubridad general de la República, dentro del que se encuentra el brote por virus SARS-CoV2 (COVID-19) en el territorio nacional;

Que asimismo, el citado ordenamiento legal establece que en caso de epidemia de carácter grave, peligro de invasión de enfermedades transmisibles, situaciones de emergencia o catástrofe que afecten al país, la dependencia que se refiere el considerando anterior dictará inmediatamente las medidas indispensables para



prevenir y combatir los daños a la salud, a reserva de que tales medidas sean después sancionadas por el Presidente de la República;

Que el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, en su numeral II, “Salud para toda la población”, señala que el derecho a la protección de la salud no puede ser denegado parcial o totalmente, en especial, a los sectores más desprotegidos de la población mexicana;

Que el Consejo de Salubridad General en sesión extraordinaria celebrada el 19 de marzo de 2020, acordó que se reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) en México como una enfermedad grave de atención prioritaria;

Que en la citada sesión, el Consejo de Salubridad General también mencionó que la Secretaría de Salud establecerá las medidas necesarias para la prevención y control de la epidemia de virus SARS-CoV2 (COVID-19), mismas que definirán las modalidades específicas, las fechas de inicio y su término, así como su extensión territorial, y

Que en virtud de lo anterior, la Secretaría de Salud, en cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 134, fracción XIV de la Ley General de Salud, he tenido a bien expedir el siguiente

ACUERDO

ARTÍCULO PRIMERO.- El presente Acuerdo tiene por objeto establecer las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).

Para los integrantes del Sistema Nacional de Salud será obligatorio el cumplimiento de las disposiciones del presente Acuerdo.

Las autoridades civiles, militares y los particulares, así como las dependencias y entidades de los tres órdenes de gobierno, estarán obligadas a la instrumentación de las medidas preventivas contra la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), a que se refiere el primer párrafo de este artículo.

Para efectos de este Acuerdo se entenderá por medidas preventivas, aquellas intervenciones comunitarias definidas en la “Jornada Nacional de Sana Distancia”, que tienen como objetivo el distanciamiento social para la mitigación de la transmisión poblacional de virus SARS-CoV2 (COVID-19), disminuyendo así el número de contagios de persona a persona y por ende el de propagación de la enfermedad, con especial énfasis en grupos vulnerables, permitiendo además que la carga de enfermedad esperada no se concentre en unidades de tiempo reducidas, con el subsecuente beneficio de garantizar el acceso a la atención médica hospitalaria para los casos graves.

ARTÍCULO SEGUNDO.- Las medidas preventivas que los sectores público, privado y social deberán poner en práctica son las siguientes:

- a) Evitar la asistencia a centros de trabajo, espacios públicos y otros lugares concurridos, a los adultos mayores de 65 años o más y grupos de personas con riesgo a desarrollar enfermedad grave y/o morir a causa de ella, quienes en todo momento, en su caso, y a manera de permiso con goce de sueldo, gozarán de su salario y demás prestaciones establecidas en la normatividad vigente indicada en el inciso c) del presente artículo. Estos grupos incluyen mujeres embarazadas o en periodo de lactancia,



menores de 5 años, personas con discapacidad, personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, *diabetes mellitus*, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardiaca), o con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico;

- b)** Suspender temporalmente las actividades escolares en todos los niveles, hasta el 17 de abril del 2020, conforme a lo establecido por la Secretaría de Educación Pública;
- c)** Suspender temporalmente las actividades de los sectores público, social y privado que involucren la concentración física, tránsito o desplazamiento de personas a partir de la entrada en vigor de este Acuerdo y hasta el 19 de abril del 2020.

Las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal y las organizaciones de los sectores social y privado, deberán instrumentar planes que garanticen la continuidad de operaciones para el cumplimiento de sus funciones esenciales relacionadas con la mitigación y control de los riesgos para salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) y garantizar los derechos humanos de las personas trabajadoras, en particular los señalados en el inciso a) del presente artículo, y de los usuarios de sus servicios.

En el sector público, los Titulares de la Áreas de Administración y Finanzas u homólogos o bien las autoridades competentes en la institución de que se trate, determinarán las funciones esenciales a cargo de cada institución, cuya continuidad deberá garantizarse conforme al párrafo anterior.

En el sector privado continuarán laborando las empresas, negocios, establecimientos mercantiles y todos aquéllos que resulten necesarios para hacer frente a la contingencia, de manera enunciativa, hospitales, clínicas, farmacias, laboratorios, servicios médicos, financieros, telecomunicaciones, y medios de información, servicios hoteleros y de restaurantes, gasolineras, mercados, supermercados, misceláneas, servicios de transportes y distribución de gas, siempre y cuando no correspondan a espacios cerrados con aglomeraciones.

Las relaciones laborales se mantendrán y aplicarán conforme a los contratos individuales, colectivos, contratos ley o Condiciones Generales de Trabajo que correspondan, durante el plazo al que se refiere el presente Acuerdo y al amparo de la Ley Federal del Trabajo y la Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado reglamentaria del Apartado B del Artículo 123 Constitucional.

Todo lo anterior, con estricto respeto a los derechos laborales de las y los trabajadores, en los sectores público, social y privado;

- d)** Suspender temporalmente y hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria, los eventos masivos y las reuniones y congregaciones de más de 100 personas;
- e)** Cumplir las medidas básicas de higiene consistentes en lavado frecuente de manos, estornudar o toser cubriendo boca y nariz con un pañuelo desechable o con el antebrazo; saludar aplicando las recomendaciones de sana distancia (evitar saludar de beso, de mano o abrazo) y recuperación efectiva para las personas que presenten síntomas de SARS-CoV2 (COVID-19) (evitar contacto con otras



personas, desplazamientos en espacios públicos y mantener la sana distancia, durante los 15 días posteriores al inicio de los síntomas), y

- f) Las demás que en su momento se determinen necesarias por la Secretaría de Salud, mismas que se harán del conocimiento de la población en general, a través del titular de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.

ARTÍCULO TERCERO.- Las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal deberán mantener coordinación con la Secretaría de Salud para la instrumentación de las medidas objeto del presente Acuerdo.

ARTÍCULO CUARTO.- La Secretaría de Salud será la única instancia responsable de la emisión y manejo de la información oficial que se desprenda del presente Acuerdo.

ARTÍCULO QUINTO.- Corresponderá a la Secretaría de Salud la interpretación para efectos administrativos del presente Acuerdo, así como la resolución de los casos no previstos en el mismo.

TRANSITORIO

ÚNICO.- El presente Acuerdo entrará en vigor el día de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Dado en la Ciudad de México, a veinticuatro días del mes de marzo de dos mil veinte.- El Secretario de Salud, **Jorge Carlos Alcocer Varela**.- Rúbrica.



Para más información llame al:

800-0044-800

Será atendido por personal capacitado de la Secretaría de Salud



TRABAJO

SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD