



# Protocolo de seguridad ante el Covid-19 y la nueva normalidad

Comité Ejecutivo Estatal Partido Verde  
Ecologista de México, en el Estado de México.

Junio 2020

# Contenido

1. Definición de las fases de contingencia.
2. Temas relevantes para evitar el contagio y propagación del virus en el interior del Comité Ejecutivo Estatal.
3. Obligaciones de los proveedores y visitantes al ingresar al Comité Ejecutivo Estatal.
4. Obligaciones de los trabajadores en horarios de labores.
5. Obligaciones del personal de limpieza.
6. Obligaciones del personal de seguridad.
7. Medidas de prevención para evitar el contagio y propagación del virus en el interior del Comité Ejecutivo Estatal.
8. Recomendaciones a los trabajadores fuera de los horarios de labores.

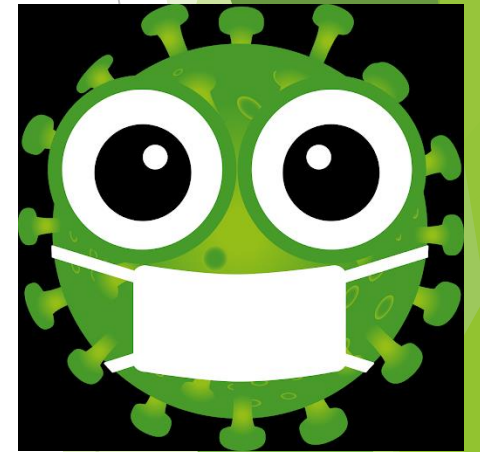
# 1. Definición de las fases de contingencia

*De acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), la Secretaría de Salud del Gobierno de México, ha determinado acciones de prevención y atención en cada fase de esta contingencia, éstas acciones aplican en una y/o en varias fases.*

Fase 0: Se le conoce como periodo inter pandémico, aparición de un nuevo virus y contagios en una región. Empieza la transmisión dentro de un país y los primeros reportes en el extranjero.

Fase 1: Se confirma la pandemia en el mundo por la OMS, debido a que se encontró un nuevo subtipo de algún virus o se encontró un nuevo virus, que haya estado causando brotes en un país y que se haya trasladado a otras naciones, provocando un índice de mortalidad en algún segmento de la población.

Fase 2: Epidemias regionales y multiregionales. Esta fase comenzará cuando los brotes de virus ya estén presentes en varios países y que poco a poco, el virus haya atravesado a otras regiones del planeta. En esta fase, la OMS dará indicaciones sobre los medicamentos para combatir el virus.



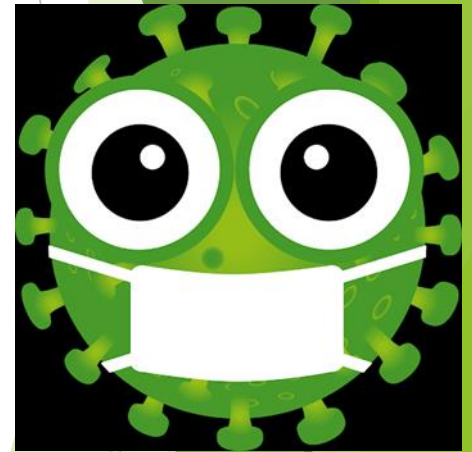
# 1. Definición de las fases de contingencia

Fase 3: Fin de la primera ola pandémica. Aquí comienzan a desaparecer los brotes en el punto de origen y empieza a estabilizarse la situación en dicha región. A pesar de ello, el virus sigue presente en los países que fueron contaminados, tiempo después.

**México, a la fecha, se encuentra dentro de esta fase.**

Fase 4: Segunda o posteriores olas pandémicas. Tomando a consideración las pandemias pasadas, al menos una segunda ola fuerte de brotes causados por el nuevo virus ocurriría dentro de los tres a nueve meses de la epidemia inicial en muchos países.

Fase 5: La OMS informará el final de la pandemia, después de dos o tres años. Con ello, se valorarán las consecuencias y se tomarán medidas en el futuro.



## 2. Temas de importancia

### a) ¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar un cubrebocas?

1. Antes de colocárselo, lávese las manos con un desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70% a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Cúbrase la boca y la nariz con el cubrebocas y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el mismo.
3. Evite tocarlo mientras lo usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70% a base de alcohol o con agua y jabón.
4. Cámbielo tan pronto como esté húmedo y no lo reutilice.
5. Para quitárselo: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del cubrebocas), deséchelo inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con un desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70% a base de alcohol o con agua y jabón.



## b) ¿Cómo realizar el lavado frecuente de manos con agua y jabón o gel anti bacterial?

Al utilizar los despachadores con gel desinfectante para manos a base de alcohol no menor al 70% de piso y los despachadores de espuma germicida, bactericida, fungicida y anti viral de los sanitarios, se realizará el siguiente proceso:

### 1. Lavarse las manos de manera frecuente. Protocolo de lavado de manos:



Mójate las manos con agua.



Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótate las palmas de las manos entre sí.



Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos.



Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, acercando los dedos.



Frótate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuágate las manos con agua.



Sécate bien las manos

## c) El Semáforo de riesgo epidemiológico

Para transitar hacia una nueva normalidad, es un sistema de monitoreo para la regulación del uso del espacio público de acuerdo con el riesgo de contagio de COVID-19.

Este semáforo será estatal y está compuesto por cuatro colores:

| ACTIVIDADES                             | Alto Riesgo (Rojo) | Riesgo Moderado (Naranja) | Bajo Riesgo (Amarillo) | Muy Bajo Riesgo (Verde) |
|---|--------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| Medidas de salud pública y del trabajo  |                    |                           |                        |                         |
| Laborales<br>Esenciales   No Esenciales |                    |                           |                        |                         |
| Espacio Público<br>Abierto   Cerrado    |                    |                           |                        |                         |
| Personas vulnerables                    |                    |                           |                        |                         |
| Escolares                               |                    |                           |                        |                         |



## c) El Semáforo de riesgo epidemiológico

**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.





## c) El Semáforo de riesgo epidemiológico

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.



## c) El Semáforo de riesgo epidemiológico

Verde: Se permiten todas las actividades, incluidas las escolares.

Es importante recordar que en todos los niveles de riesgo epidemiológico se recomienda mantener las medidas de básicas de prevención: Lavado de manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón, en caso de no contar con agua y jabón se pueden usar soluciones alcoholadas no menor al 70%. Limpiar (con agua y jabón) y desinfectar (con una solución clorada) las superficies y objetos de uso común.

Mantener una sana distancia entre personas (de 1.5 metros a 2 metros), en caso de no poder mantener esta distancia usar cubrebocas, por ejemplo en el transporte público.

Etiqueta respiratoria (cubrir nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable). En caso de presentar síntomas compatibles y no formar parte de un grupo vulnerable ni tener indicios de dificultad respiratoria, recuperarse en casa.



# d) Elementos mínimos para enfrentar la pandemia.

## Equipo personal

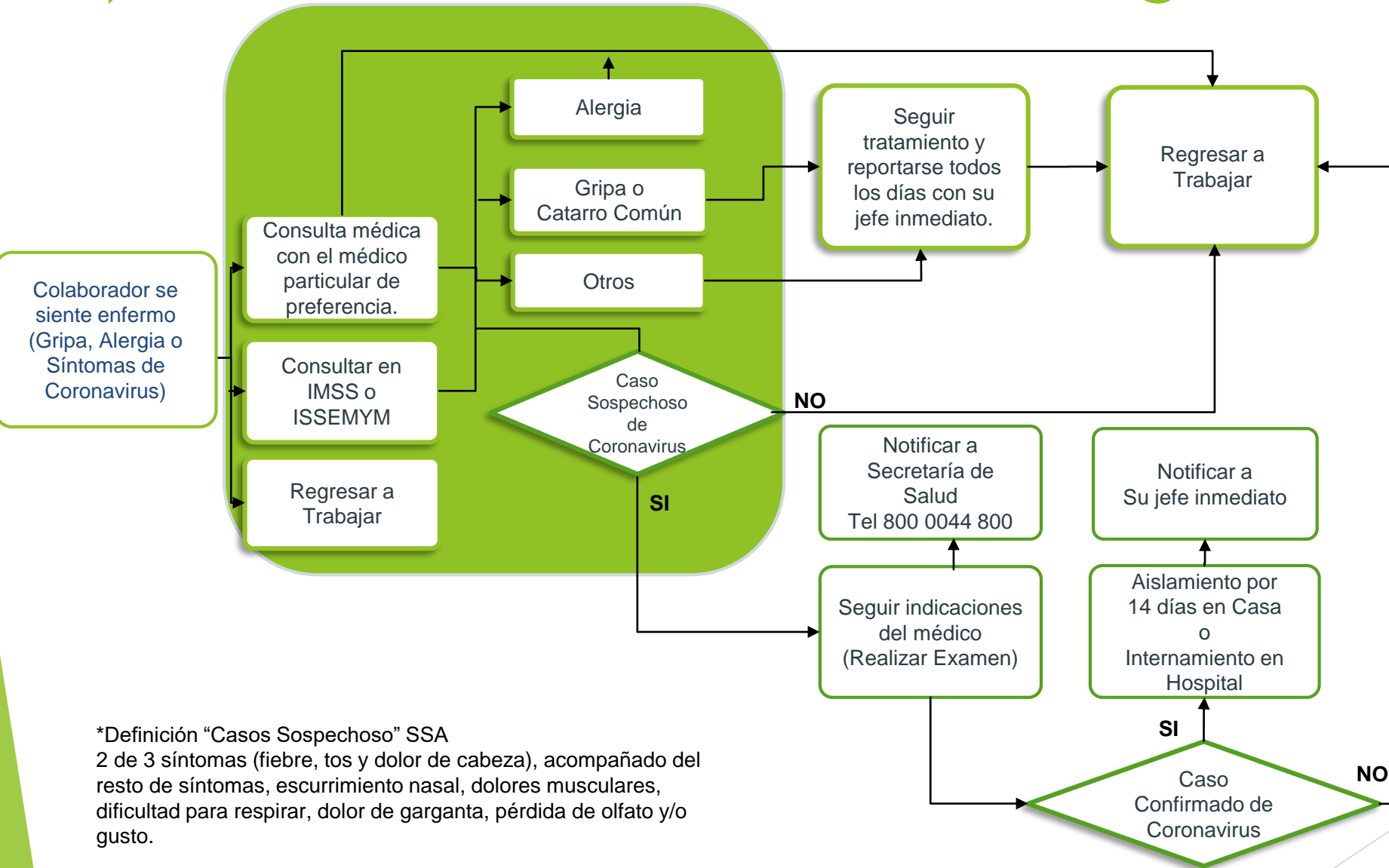
1. Cubrebocas
2. Caretas
3. Bolsa reusable para guardar el cubrebocas durante la toma de alimentos.

## Equipo de uso común

1. Tapetes sanitizantes con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o con líquido desinfectante o, en su caso jergas saturadas con hipoclorito de sodio de al menos 0.5%. Tanto en la entrada principal, en la entrada del garaje y en el comedor.
2. Un dispensador por piso de gel desinfectante para manos a base de alcohol no menor al 70%.
3. Termómetro digital para usarlo en la entrada principal.
4. Desinfectante de preferencia amigable con el medio ambiente, por área.



# e) Actuación en caso de contagio



\*Definición "Casos Sospechoso" SSA  
2 de 3 síntomas (fiebre, tos y dolor de cabeza), acompañado del resto de síntomas, escurrimiento nasal, dolores musculares, dificultad para respirar, dolor de garganta, pérdida de olfato y/o gusto.

## f) Protocolo de limpieza y desinfección ante la presencia de un colaborador, visitante o proveedor con Covid-19 en las instalaciones del Comité Ejecutivo Estatal.

1. Invitar a hacer uso inmediato de los servicios de salud al colaborador, visitante, proveedor sospechoso o caso confirmado de COVID-19 y a retirarse a su domicilio particular para poder asistirse de familiares y/o personal de la salud.
2. Definir al equipo de personas o persona que será el responsable de realizar la limpieza y desinfección de las áreas, asegurando que cuenta con el equipo de Protección personal proporcionado por su empresa y de que lo use correctamente.
3. Clausurar las áreas visitadas por personas enfermas. Aplicar desinfectante y esperar 2 horas o el tiempo que resulte práctico antes de re iniciar labores.

## f) Protocolo de limpieza y desinfección ante la presencia de un colaborador, visitante o proveedor con Covid-19 en las instalaciones del Comité Ejecutivo Estatal.

4. El personal de limpieza debe limpiar y desinfectar todas las áreas, como oficinas, baños y áreas comunes, y todos los equipos electrónicos compartidos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos que hayan sido utilizados por las personas enfermas, y enfocarse especialmente en las superficies que se tocan con frecuencia.
5. Terminando el proceso de desinfección, los elementos empleados (paños, trapeadores, equipo de protección personal) se deben sanitizar con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o con líquido desinfectante, o con con cloro comercial diluido en 900 ml de agua.

# 3. Obligaciones de los visitantes y proveedores

- 1.- Para las personas que se detecten con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura mayor a  $37.5^{\circ}\text{C}$  se les remitirá al domicilio particular y/o servicios médicos.
- 2.-Uso obligatorio de cubrebocas y/o careta. De preferencia lavable, a fin de ser empáticos con el medio ambiente.
- 3.- Limpieza obligatoria de zapatos en tapete sanitizante con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o en su caso jergas saturadas con el mismo líquido desinfectante, asegurándose que los mismos se encuentren limpios.
- 4.- Lavado de manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos: antes y después de tomar alimentos, después de utilizar el sanitario, después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.



## 2. Obligaciones de los visitantes y proveedores

5. Uso de gel desinfectante para manos a base de alcohol no menor al 70%, al ingresar a las instalaciones.

6. No saludar de mano, beso ni abrazo. Se recomienda permanecer por lo menos a 1.5 metros de distancia entre personas.

7. Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos.

8. Cubrir boca y nariz al toser o estornudar usando la parte interior del codo (estornudo de etiqueta) o con un pañuelo.

9. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y después lavarse las manos.

10. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.



# 4. Obligaciones de los trabajadores en horarios de labores

1. No presentarse a laborar si detecta signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura mayor a 37.5°C.
2. Informar a su jefe inmediato, cualquier síntoma sospechoso de infección respiratoria.
3. Uso obligatorio de cubrebocas y/o careta. De preferencia lavable, a fin de ser empáticos con el medio ambiente.
4. Limpieza obligatoria de zapatos en tapete sanitizante con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o en su caso jergas saturadas con el mismo líquido desinfectante, asegurándose que los mismos se encuentren limpios.
5. Lavado de manos con agua y jabón, por lo menos 20 segundos: antes y después de tomar alimentos, después de utilizar el sanitario, después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
6. Uso de desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70%, al ingresar a las instalaciones.
7. No saludar de mano, beso ni abrazo. Se recomienda permanecer por lo menos a 1.5 metros de distancia entre personas.
8. Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos.
9. Cubrir boca y nariz al toser o estornudar usando la parte interior del codo (estornudo de etiqueta) o con un pañuelo.

# 4. Obligaciones de los trabajadores en horarios de labores.

10. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable e inmediatamente tirarlo a la basura después lavarse las manos.

11. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.

12. Desinfectar continuamente su área de trabajo, papelería, equipos de oficina con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables. Nota: Tener precaución de no verter los líquidos para desinfectar en los documentos y evitar con ello su alteración y valor archivístico.

13. Procurar la ventilación natural de su área de trabajo.

14. Se sugiere que reuniones de trabajo no excedan 10 asistentes, garantizando una distancia segura de 1.5 metros entre los mismos.

15. Cuando sea su turno de comer y una vez que se encuentre en el comedor con platillo, guardará en una bolsa de uso personal su equipo de protección (cubre bocas y careta), para su cuidado evitando que se contamine o contamine superficies.

# 5. Obligaciones del personal de limpieza

1. No presentarse a laborar si detecta signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura mayor a 37.5° C.
2. Informar a su jefe inmediato, cualquier síntoma sospechoso de infección respiratoria.
3. Uso obligatorio de cubrebocas y/o careta. De preferencia lavable, a fin de ser empáticos con el medio ambiente.
4. Limpieza obligatoria de zapatos en tapete sanitizante con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o en su caso jergas saturadas con el mismo líquido desinfectante, asegurándose que los mismos se encuentren limpios.
5. Lavado de manos con agua y jabón, por lo menos 20 segundos: antes y después de tomar alimentos, después de utilizar el sanitario, después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
6. Uso de desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70%, al ingresar a las instalaciones.



# 5. Obligaciones del personal de limpieza

7. No saludar de mano, beso ni abrazo. Se recomienda permanecer por lo menos a 1.5 metros de distancia entre personas.
8. Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos.
9. Cubrir boca y nariz al toser o estornudar usando la parte interior del codo (estornudo de etiqueta) o con un pañuelo.
10. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable e inmediatamente tirarlo a la basura después lavarse las manos.
11. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.
12. Desinfectar continuamente su área de trabajo, papelería, equipos de oficina con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.
13. Procurar la ventilación natural de su área de trabajo y sépticos.
14. Uso de guantes obligatorio durante la jornada de trabajo.
15. No mezclar productos de limpieza que alteren o minimicen su eficacia para desinfectar.

# 5. Obligaciones del personal de limpieza

16. Desinfectar cada área de oficinas, incluyendo pisos barandales, manijas, equipos de oficina con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel desinfectante en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables, al menos dos veces al día.

17. Desinfectar y rellenar continuamente los tapetes sanitizantes, al menos dos veces al día, con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) o con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, para destruir o desactivar el virus.

18. Desinfectar continuamente los sanitarios, al menos cuatro veces al día, con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus.

19. Vigilar el correcto funcionamiento de despachadores de espuma jabonosa de los sanitarios y de gel desinfectante en base de alcohol no menor al 70%, así como su llenado.

20. Guardar su uniforme cada día en una bolsa reusable o de tela, al final de la jornada.

# 6. Obligaciones del personal de seguridad

1. No presentarse a laborar si detecta signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura mayor a 37.5° C.
2. Informar a su jefe inmediato, cualquier síntoma sospechoso de infección respiratoria.
3. Uso obligatorio de cubrebocas y/o careta. De preferencia lavable, a fin de ser empáticos con el medio ambiente.
4. Limpieza obligatoria de zapatos en tapete sanitizante con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, o en su caso jergas saturadas con el mismo líquido desinfectante, asegurándose que los mismos se encuentren limpios.
5. Lavado de manos con agua y jabón, por lo menos 20 segundos: antes y después de tomar alimentos, después de utilizar el sanitario, después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
6. Uso de desinfectante en gel en base de alcohol no menor al 70%, al ingresar a las instalaciones.
7. No saludar de mano, beso ni abrazo. Se recomienda permanecer por lo menos a 1.5 metros de distancia entre personas.
8. Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos.



# 6. Obligaciones del personal de seguridad

9. Cubrir boca y nariz al toser o estornudar usando la parte interior del codo (estornudo de etiqueta) o con un pañuelo.
10. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable e inmediatamente tirarlo a la basura después lavarse las manos.
11. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.
12. Desinfectar continuamente su área de trabajo, papelería, equipos de oficina con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.
13. Procurar la ventilación natural de su área de trabajo.
14. Implementar la toma de temperatura corporal en la entrada principal y el garaje para detectar casos sospechosos y abordarlos, evitando el ingreso a las instalaciones si presentan fiebre y tos.



7. Medidas de prevención para evitar el contagio y propagación del virus en el interior del Comité Ejecutivo Estatal por área específica.

## a) Recepción

1. Para el registro de entrada y salida del personal, proveedores y visitas programadas en libros correspondientes, implementará marcas o señalizaciones en el piso; a continuación el personal encargado de la recepción (uso de cubrebocas, y/o careta) le proporcionará gel desinfectante en base a alcohol no menor al 70% y será quien realice su registro, le indicará el lugar donde colocará su firma y le asignará lugar respetando las marcas de sana distancia no menor a 1.5 metros, mientras aguarda su turno para acceder a la oficina correspondiente a su visita.



## a) Recepción

2. Realizar la limpieza constante de plumas, lápices y artículos de papelería, con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.

3. Realizar la apertura de ventanas, para favorecer la ventilación natural.

4. Hacer una pequeña descripción de las medidas de seguridad a cada uno de los visitantes y proveedores.

5. Agendar citas de asistentes y proveedores para evitar aglomeraciones dentro del Comité Ejecutivo Estatal.

6. Vigilar los planes de contingencia de los proveedores para promover su cumplimiento.



## b) Cocina

1. Queda prohibido el ingreso a personas ajenas que no sea parte del equipo de la cocina.
2. Establecer programas de manejo de utensilios de cocina y complementos al preparar la comida.
3. Establecer el procedimiento para servicio, entrega y recepción de plato, vaso y cubiertos.
4. Uso adecuado de los contenedores para desechos alimenticios, sanitarios y reciclado.



## b) Cocina

5. Limpiar con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables, los ingredientes cuando lleguen antes de guárdalos en donde corresponda.
6. Realizar desinfección constante de las superficies que se tocan en la cocina como manijas, utensilios, puertas, sillas y mesa con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.
7. Se favorecerá la ventilación natural.



## c) Comedor

1. Se establecerán horarios alternados de comidas comprendidos entre las 14:00-16:00 horas, el cual será establecido por los Secretarios y titulares de las áreas, conforme a actividades cotidianas. Evitar aglomeraciones.
2. Colocar tapetes desinfectantes con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, asegurándose que los mismos se encuentren limpios y con líquido desinfectante o en su caso jergas saturadas con hipoclorito de sodio de al menos 0.5%.
3. Evitar el contacto entre personas o en su caso establecer marcas o señalización en la misma mesa o sillas separando a los comensales de otro con una distancia mínima de 1.5 metros.



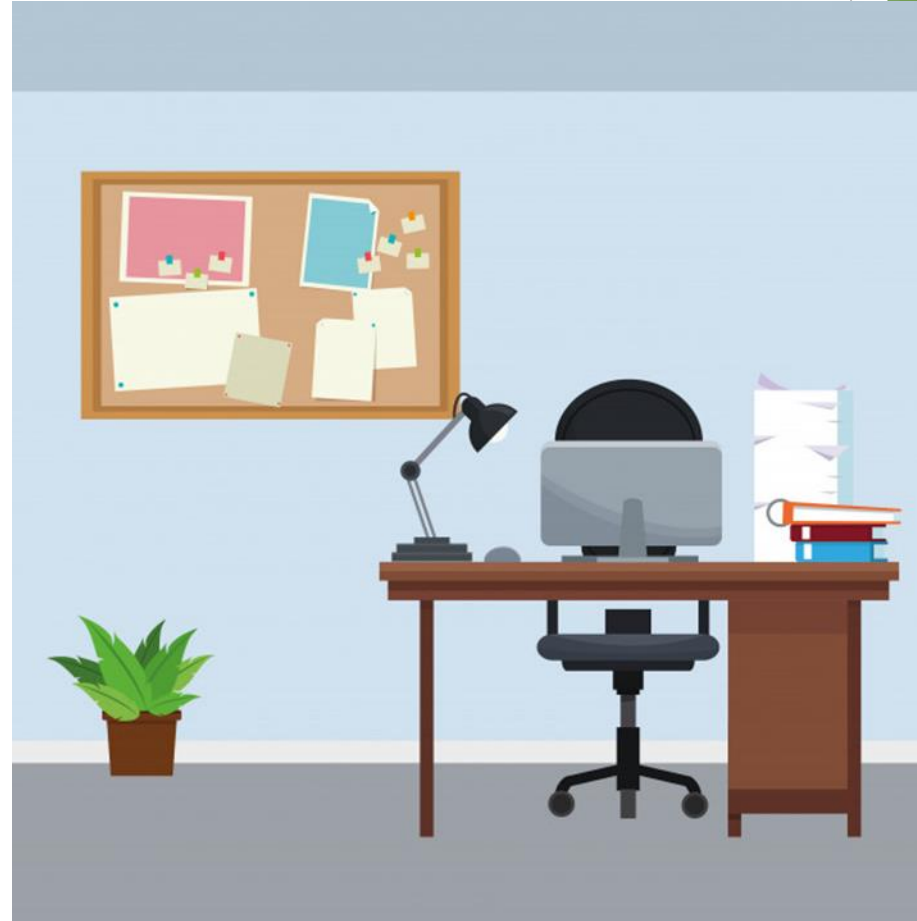


## c) Comedor

4. Cuando sea turno de comer del trabajador, una vez que se encuentre en el comedor con platillo, guardará en una bolsa de uso personal su equipo de protección (cubre bocas y careta), para su cuidado evitando que se contamine o contamine superficies.
5. Limpiar mesas, sillas y bandejas después de cada uso con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.
6. Realizar limpieza constante de las superficies que se tocan en la cocina como manijas, utensilios, puertas, sillas y mesa, con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.
7. Se favorecerá la ventilación natural.

## d) Oficinas

1. Se establecerán horarios escalonados de labores cada cuando se juzguen convenientes y de acuerdo a una programación establecida por cada jefe de área.
2. En los espacios donde se encuentren dos o más personas, promover y mantener la sana distancia no menor a 1.5 metros.
3. Promover el trabajo a distancia facilitando el “Home office” el cual se implementará de acuerdo con las actividades, condiciones y programación establecida por cada jefe de área.



## d) Oficinas



4. Uso del Equipo de Protección Personal (llevar implementos que considere necesarios por cuenta propia.)
5. Se favorecerá la ventilación natural.
6. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.
7. Limpieza continua de objetos y herramientas con soluciones desinfectantes o cloro comercial (100ml. Diluidos en 900 ml de agua) para destruir o desactivar el virus; gel en base de alcohol no menor al 70%, toallas sanitizantes, agua y jabón con toallas de papel desechables.

## e) Sala de juntas

1. Preferentemente se recomienda efectuar reuniones de oficina de manera virtual.
2. Uso del Equipo de Protección Personal (llevar implementos que considere necesarios por cuenta propia).
3. Establecer la sana distancia de 1.5 metros entre las personas durante las reuniones o bien, utilizar marcas de señalización entre las sillas respetando la misma.
4. Se favorecerá la ventilación natural.
5. No compartir documentos, plumas, celulares u objetos de tipo personal.
6. Para el uso de coffee break será con los términos establecidos por la seguridad sanitaria autorizada.



## f) Auditorio

1. Preferentemente se recomienda efectuar reuniones de oficina de manera virtual y evitar eventos masivos en la medida de lo posible.
2. Adecuar espacios físicos de manera que la distribución de las sillas, se mantenga con una distancia mínima de 1.5 metros para mantener la sana distancia reglamentaria.
3. Uso del Equipo de Protección Personal (llevar implementos que considere necesarios por cuenta propia).
4. Para el uso de coffee break será con los términos establecidos por la seguridad sanitaria autorizada.
5. Establecer los contenedores para desechos de cubre bocas, toallas, etc.
6. Se favorecerá la ventilación natural.





## h) Garaje

1. Colocar un tapete desinfectante con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, asegurándose que los mismos se encuentren limpios y con liquido desinfectante o en su caso jergas saturadas con hipoclorito de sodio de al menos 0.5%.
2. En caso de ser utilizado como área de atención a visitantes y proveedores:
  - Señalización para visitantes con marcas en el piso con la separación que debe tener cada persona respetando la sana distancia de 1.5 metros.
3. En caso de ser utilizado como bodega/ archivo:
  - Mantener limpias y desinfectadas las superficies.
4. En caso de ser utilizado como estacionamiento:
  - Mantener una distancia entre los conductores de al menos 1.5 metros al momento de descender del vehículo.
5. Se favorecerá la ventilación natural.





# 8. Recomendaciones a los trabajadores fuera de los horarios de labores.

1. Evitar el contacto con personas que muestren signos de gripe o resfriado.
2. Evitar realizar viajes nacionales e internacionales.
3. No auto medicarse, mantener reposo en casa, consumir verduras, frutas y mantenerse hidratado, lavar con agua, jabón y cloro los platos, vasos y cubiertos que se utilicen. Fortalecer el sistema inmune mediante el ejercicio y actividad física en casa.
4. Permanecer en casa si se está enfermo o con síntomas de gripe, influenza o coronavirus.
5. Evitar aglomeraciones y reducir el tiempo que se pasa en espacios concurridos.
6. No asistir a espacios públicos abiertos como plazas, parques, playas, Etc. Ni espacios públicos cerrados como teatros, estadios, cines, etc. Todo esto, en la medida de lo posible.
7. No visitar enfermos en aislamiento.
8. Preferentemente no visitar amigos o familiares mayores de edad que pudieran ser contagiados.



# Cuidarnos es tarea de todos

