

RECOMENDACIONES GENERALES PARA VOLVER A LOS CENTROS DE TRABAJO

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) plantea una serie de recomendaciones para un retorno saludable al trabajo tras las medidas de confinamiento por el Covid-19. Revisa cuáles son las sugerencias.



OBJETIVO: EVITAR CONTAGIOS MASIVOS

El objetivo general es garantizar el retorno seguro a las actividades laborales en forma organizada, escalonada y segura, mediante la implementación de medidas de ingeniería, administrativas de protección personal, capacitación y promoción de la salud.

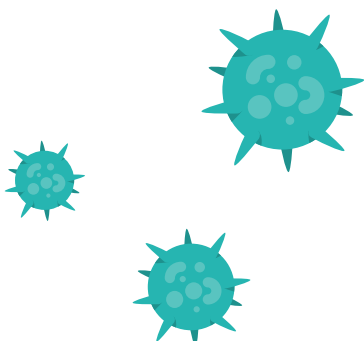
Se debe garantizar la continuidad de la actividad en los centros laborales, aún y cuando se presenten nuevos casos. El propósito de la estrategia es que, si hay un trabajador infectado, incluso portador asintomático, no se logre cumplir la definición de "contacto".

Principio de 'Contacto en el Trabajo'

Persona que desempeña actividades en el mismo centro laboral con una persona confirmada o sospechosa de Covid-19 y que ha tenido exposición sin adecuadas medidas de prevención (distanciamiento de 2 metros y medidas higiénicas) o protección (equipo de protección personal y barreras físicas) a secreciones o gotículas del trabajador infectado, así como a superficies contaminadas.

Jerarquía de Controles

- Distanciamiento social.
Conservar en lo posible la estrategia de trabajo en casa.
- En el trabajo, minimizar la interacción entre trabajadores y mantener una distancia de 2 metros.
- Ingeniería de controles.
Crear barreras físicas entre los empleados.
- Controles administrativos.
Redistribuir las responsabilidades para mantener un mínimo de personal presencial.
- Equipo de protección personal.
Otogarlo de acuerdo con la intensidad del contacto y número de contactos.





ETAPAS DE RETORNO SALUDABLE

El IMSS plantea tres etapas para reactivar las labores. En la primera se debe hacer un diagnóstico situacional de instalaciones, trabajadores y finanzas; establecer un comité y un plan para el retorno; acudir a asesoría de la Secretaría del Trabajo (STPS), y dar capacitación estratégica masiva.

La segunda contempla el retorno gradual y escalonado; trabajadores que aún permanecen con trabajo en casa; capacitación especializada, y promoción a la salud y vigilancia epidemiológica y de la salud mental. La última fase corresponde al retorno total al trabajo.

ETAPA 1: Elaboración del Plan de Trabajo por los Centros Laborales

- Plan de limpieza y sanitización.
- Modificaciones físicas, controles ingeniería, señalización, controles digitales y equipo de protección personal.
- Determinación de trabajadores que se reincorporarán en las etapas 2 y 3.
- Reestructuración de la organización (cambios administrativos, turnos, actividades, prioridad a trabajo remoto, etcétera).
- Código de ética (no discriminación).
- Protocolo para prevención y manejo de casos Covid-19 (filtros de entrada, casos sospechosos, confirmados y contactos de casos confirmados en la comunidad).
- Protocolo para mantener la salud de los trabajadores (promoción, prevención, atención a la salud física y mental).
- Capacitación (trayecto, trabajo y hogar).
- Plan de supervisión, evaluación y control.

ETAPA 2: Retorno Gradual y Escalonado

- Retorno gradual (no mas de 50 trabajadores o distribución por metro cuadrado).
- Retorno escalonado (diferimiento de horarios de ingreso, comedor y vestidores).
- Considerar personas sensibles (por comorbilidades, ingravidez o lactancia y edad).
- Promoción y vigilancia de la salud física y mental.
- Evaluación y modificaciones al plan de retorno al trabajo con intervalos de 30 días para permitir detectar brotes y tener control sobre la población.
- Vigilancia estrecha de las incapacidades temporales para el trabajo y permiso Covid-19.
- Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio.

ETAPA 3: Reincorporación Completa

- Ingreso de personal de acuerdo con la determinación y planeación durante la etapa 1 (60 años y más; personas que viven con diabetes, hipertensión y obesidad descontrolada; personas con otras enfermedades crónico-degenerativas; y mujeres embarazadas y en periodo de lactancia).
- Intervalos de 30 días para permitir detectar brotes y tener control sobre la población.
- Promoción y vigilancia de la salud física y mental.
- Vigilancia y control de las acciones de prevención del contagio.





RECOMENDACIONES PARA EL PLAN DE TRABAJO

La implementación de medidas de prevención y actuación ante contagios incluye controles específicos, capacitación, vigilancia y brigadas. Para evaluar las medidas de prevención se debe valorar el distanciamiento físico y temporal entre cada trabajador, así el número de empleados en el centro laboral.

Las recomendaciones buscan implementar el regreso al trabajo, según la determinación del Gobierno federal, garantizando las mejores condiciones sobre la protección de los empleados, las medidas organizacionales y estructurales.

Controles de Ingeniería

- Cámaras de video. De ser posible, colocar sistemas de vigilancia o utilizar los existentes, a fin de observar el cumplimiento del distanciamiento establecido.
- Señalización de áreas de trabajo. Colocar marcas en el piso e instalaciones señalando los lugares en donde deberá ubicarse la gente.
- Sistemas de extracción/ventilación. Asegurar que los sistemas existentes funcionen adecuadamente; garantizar el recambio de aire que se requiere por metro cúbico (6 recambios por hora, para control de temperatura); dar preferencia a la ventilación natural donde sea posible.
- Barreras físicas. Barreras transparentes, fijas, móviles, colgantes o abatibles de materiales resistentes que no pongan en riesgo el proceso productivo.
- Sistemas de sanitización y protección de calzado. Colocar en los accesos al centro laboral, comedores, planta y vestidores, tapetes sanitizantes con productos certificados para Covid-19.

- No saludar de beso, abrazo o mano.
- Uso de cubrebocas o protector facial (se puede evitar si se hace uso de barreras físicas).
- Higiene de vestido e Higiene de manos.
- Sana distancia y Estornudo de etiqueta.
- Cabello corto o recogido.
- Recomendaciones de higiene y de distancia durante el trayecto y para la selección de ruta o traslado.
- Políticas de no discriminación.

Controles Administrativos

- Teletrabajo para grupos de personas sensibles (aquellos con patologías que pueden agravarse por el Covid-19, como la diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar o renal crónica, inmunodeficiencias, cáncer, mujeres embarazadas o lactando y personas mayores a 60 años).
- Rotación de turnos.
- Reducción de jornada laboral.
- En caso de contar con servicio de comedor, implementar horarios escalonados que eviten aglomeración de personal.
- Resguardo corresponsable de personas con comorbilidades o de edad avanzada.
- Protocolos de acceso con filtro sanitario al ingreso y egreso (termómetro frontal).
- Lineamientos de control para visitas, proveedores y contratistas.
- Fortalecimiento y seguimiento a programas de conservación y mantenimiento de sistemas de extracción/ventilación.
- Establecimiento, continuidad y seguimiento a protocolos de limpieza y desinfección diaria (qué se va a limpiar, qué parte, con qué frecuencia, quién dará seguimiento).
- Colocar dispensadores automáticos de alcohol gel al 70 por ciento.
- Disponer de toallas en rollo desechable en dispensador con sensor de presencia.
- Disponer de contenedores en diversos puntos para arrojar cubrebocas maltratados.





RECOMENDACIONES PARA EL PLAN DE TRABAJO

La implementación de medidas de prevención y actuación ante contagios incluye controles específicos, capacitación, vigilancia y brigadas. Para evaluar las medidas de prevención se debe valorar el distanciamiento físico y temporal entre cada trabajador, así el número de empleados en el centro laboral.

Las recomendaciones buscan implementar el regreso al trabajo, según la determinación del Gobierno federal, garantizando las mejores condiciones sobre la protección de los empleados, las medidas organizacionales y estructurales.

Equipo de Protección Personal

- En los puestos de trabajo donde haya exposición a agentes químicos contaminantes, deberá utilizarse el equipo de protección individual convencional que señalen las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) aplicables; en los tiempos que no tenga la exposición deberá hacer uso de cubrebocas o protector facial (se puede omitir si existen barreras físicas entre trabajadores).
- Dotar a los trabajadores que, por sus actividades, tengan contacto con público, de cubrebocas, de preferencia que sea lavable a fin de ser empáticos con el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo), o protector facial.

Vigilancia Epidemiológica

- Implementar sistema de recogida de datos e identificar comorbilidades y estilos de vida no saludables.
- Fomentar el autoreporte: el trabajador deberá reportar cualquier síntoma respiratorio de manera inmediata, notificar si estuvo en eventos concurridos y si salió de viaje.
- Exámenes periódicos anuales (considerar incluir pruebas para detectar SARS-CoV-2 y reforzar acciones de control de la salud en personas con enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles)

Capacitación

- Influir en el cambio conductual del trabajador a través de capacitación, en materia de sana distancia; higiene de manos; alimentación saludable y su impacto en el sistema inmune; higiene del vestido; deporte, salud y trabajo; estilo de vida y familia; hábitos saludables en el trabajo; y daños a la salud por alcohol y tabaco (hacer uso de medios electrónicos de preferencia y evitar reuniones presenciales; en caso de ser necesarias, asegurar la sana distancia y uso de protectores faciales o cubrebocas).

Programas de Salud Mental

- Formar una brigada en primeros auxilios psicológicos: identificar y apoyar a casos de estrés agudo mediante la técnica de grupos focales, y detectar y enviar casos con trastorno de estrés postraumático a servicios de salud (las brigadas de emergencia se capacitarán haciendo uso de protectores faciales).
- Identificar factores de riesgo psicosocial: acoso laboral (jefe o compañeros de trabajo); relación con jefes y compañeros; y violencia física y psicológica.

