

# Medidas preventivas COVID-19

Actualización

En virtud de la publicación en el Diario Oficial de la Federación el pasado viernes 7 de octubre, **Lineamientos para la continuidad saludable de las actividades económicas ante COVID-19**, actualizamos nuestras medidas preventivas.

**La Declaración de Salud diaria (filtro sanitario) queda sin efecto a partir de esta publicación.**

Así mismo, las medidas que permanecen **vigentes** en los espacios de trabajo son:

- Capacitación e información general sobre COVID-19 para los colaboradores
- Uso discrecional de mascarilla
- Lavado frecuente de manos
- Disponibilidad de gel anti-bacterial
- Etiqueta respiratoria (ej. cubrirse nariz y boca al toser o estornudar)
- Campañas anuales de vacunación (ej. influenza, COVID)
- Actividades según esquema de vacunación (GE-M01-P02-A05)
- Atención casos COVID
  - Autoaislamiento, notificación y seguimiento a casos a nivel local
  - Cerco sanitario y criterios de retorno

Para información adicional, consulta a tu representante de Seguridad y Salud.

**Te cuidas tú, nos cuidamos todos.  
¡Sigamos haciendo lo correcto!**





# GOBIERNO DE MÉXICO

LINEAMIENTOS PARA LA CONTINUIDAD SALUDABLE  
DE LAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS ANTE COVID-19

**Versión 1.0 | Octubre 2022**

**ELABORÓ\***

**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**

Dirección de Prestaciones Económicas y

Sociales Unidad de Prestaciones Económicas y

Salud en el Trabajo Coordinación de Salud en el Trabajo

**REVISÓ Y AUTORIZÓ\***

**COMITÉ DE NUEVA NORMALIDAD**

Instituto Mexicano del Seguro Social

Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Secretaría de Economía

Secretaría de Salud

\*Con base en el documento “Medidas básicas de prevención en el contexto actual de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 en México” de la Secretaría de Salud, publicado en <https://coronavirus.gob.mx/tratamiento-de-la-covid-19/>.



## **Contenido**

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>5</b>
<b>¿Quién debe aplicar los lineamientos?.....</b>	<b>6</b>
<b>Promoción de la salud en las empresas.....</b>	<b>7</b>
<b>Recomendaciones en materia de medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral .....</b>	<b>10</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>12</b>

## Introducción

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció el 11 de marzo de 2020 que la nueva enfermedad por coronavirus SARS-CoV-2, puede caracterizarse como una pandemia.

En México el primer caso confirmado de SARS-CoV-2 se reportó el 28 de febrero de 2020, más de dos años han pasado desde que inició la pandemia en México, lo que situó al país en una situación desconocida frente a una pandemia para la cual no existía tratamiento, lo que orilló a que en los diferentes países se tuviera que tomar medidas no farmacológicas como única medida de combate ante esta emergencia.

El 23 de marzo del 2020 la Secretaría de Salud estableció la Jornada Nacional de Sana Distancia, en la que se declararon diversas medidas para la disminución de la movilidad en el espacio público mediante el cierre de actividades sociales y económicas.

Estas medidas de confinamiento amenazaron con aumentar los niveles de pobreza de los trabajadores ya que, para estos, dejar de trabajar o trabajar desde casa no es una opción, lo que significaba perder sus trabajos, para muchos su único sustento y, en el caso de México, incluso su Seguridad Social. Para ello se conformó el comité de Nueva Normalidad, con miembros de las Secretarías de Salud, Economía, Trabajo y Previsión Social, así como de los Institutos Mexicano del Seguro Social, quienes elaboraron los Lineamientos Técnicos Específicos para la reapertura de las actividades económicas que se publicó el 29 de mayo del 2020.

Desde entonces, el conocimiento ante COVID-19 ha cambiado y muchas otras cuestiones han evolucionado, entre las que destacan la vacunación y el conocimiento en la transmisión. Adicionalmente se han aprobado algunos medicamentos como parte del tratamiento de COVID-19.

A casi dos años, los Lineamientos publicados no han sufrido cambios, lo que implica el mantenimiento de la aplicación de algunas medidas las cuales con el conocimiento actual carecen de fundamento científico, lo que requirió una actualización en los listados de recomendaciones, buscando mecanismos simplificados y eficientes para prevenir la enfermedad por COVID-19.



## **Antecedentes**

La enfermedad por Coronavirus de 2019 (COVID-19) es ocasionada por el coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave de tipo 2 (SARS-CoV-2), un coronavirus de reciente aparición que se identificó por vez primera en Wuhan, provincia de Hubei (China), en diciembre de 2019. Este virus se ha relacionado con el SARS-CoV-1, la cepa que causó el brote epidémico de SARS entre 2002 y 2004.

Estudios epidemiológicos y virológicos que se han realizado, han permitido conocer que son las personas sintomáticas y asintomáticas quienes transmiten el virus a otras, mediante gotículas respiratorias principalmente, o por aerosoles, es decir, al acudir a espacios cerrados en interiores y entornos en los que haya hacinamiento y ventilación insuficiente en los que existe la posibilidad de que las personas infectadas pasen mucho tiempo cerca de otras, por ejemplo, en restaurantes, transporte público, escuelas, centros de esparcimiento, oficinas y los lugares de culto. En estudios clínicos de casos confirmados se ha llegado a la conclusión de que la mayor excreción de viriones de SARS-CoV-2 ocurre en las vías respiratorias altas (nariz y faringe) y se produce al principio de la enfermedad, en los primeros días tras la aparición de los síntomas. El periodo de incubación, es decir, el tiempo transcurrido entre la exposición al virus (momento de la infección) y la aparición de los síntomas de COVID-19 es, en promedio, entre cinco y siete días. Durante este periodo, algunas personas infectadas pueden ser contagiosas desde uno a tres días antes de que aparezcan síntomas. Es importante saber que los casos asintomáticos son aquellos en los que las personas no cursan con síntomas pese a estar infectadas por el SARS-CoV-2.

De acuerdo con datos de la OMS, en los casos de pacientes que cursan con síntomas, la mayoría de las personas que presentan COVID-19 solo padecen el tipo leve (40%) o moderado (40%) de la enfermedad, aproximadamente el 15% presenta un tipo grave de enfermedad para el que se requiere oxigenoterapia, y el 5% son enfermos en estado crítico que presentan complicaciones graves. Como factores de riesgo para presentar un tipo grave de enfermedad y fallecer se han citado la edad avanzada, el tabaquismo y las enfermedades no transmisibles preexistentes, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y pulmonares, así como el cáncer.

Apenas comienzan a entenderse las secuelas de la COVID-19 que se presentan a mediano y largo plazo. Aún no existe un consenso mundial en materia de terminología y definición clínica por lo que respecta al nuevo proceso patológico que se ha denominado “síndrome pos-COVID-19” o “COVID-19 de larga duración”, por lo que no se debe bajar la guardia en prevenir esta enfermedad.

## **¿Quién debe aplicar los lineamientos?**

Los presentes lineamientos se deben aplicar a nivel Nacional, para todos los centros de trabajo, y tienen por objetivo establecer las medidas específicas que las actividades económicas deberán implementar en el marco de la estrategia general para la Nueva Normalidad, para la continuidad de las actividades laborales de manera segura y responsable.

Para la elaboración de este documento se contó con la participación coordinada de la Secretaría de Salud, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, la Secretaría de Economía, así como del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Asimismo, se incluye una lista de comprobación general que facilita a los centros de trabajo la identificación de las medidas necesarias a implementar, recursos de capacitación (CLIMSS) y de asesoría por parte del IMSS.

## **Promoción de la salud en las empresas**

Es recomendable que los centros de trabajo apliquen estrategias de control para contener la diseminación de COVID-19.

### ***Medidas generales***

La promoción de la salud en las empresas implica la orientación, capacitación y organización de las personas trabajadoras para prevenir y controlar la propagación del coronavirus causante de COVID-19 *en sus hogares* y, de manera muy importante, en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público o privado que proporcione la empresa, incluyendo las siguientes:

- Proporcionar información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19), los mecanismos de contagio, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio de otras personas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien, usar soluciones a base de alcohol al 60%.
- La práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 metros).
- Establecer un programa de capacitación para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19, por lo que puede hacerse uso del material disponible en la plataforma.

### ***En los centros de trabajo***

Se deberán instrumentar acciones enfocadas a reducir el riesgo de contagios, es decir, para evitar la entrada del virus en sus instalaciones. Entre estas quedan comprendidas cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia.

- Sana distancia en el centro de trabajo. Se sugiere favorecer una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas;
- Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol al 60% a disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo.
- Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y condiciones adecuadas para la limpieza del personal.
- Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso, de pernocta, utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus.
- En caso de ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes



o de mayor concentración de personal, además de aquellas áreas de trabajo con gran afluencia de personal.

- Revisar el funcionamiento de los sistemas de ventilación, en caso de contar con estos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro para su correcta operación.

## **Es importante mencionar que no existe evidencia de que los tapetes desinfectantes funcionen, por lo que se retira su uso. ¡No se deben utilizar!**

### ***Aplicación de pruebas COVID-19***

Es posible que en los centros de trabajo se realicen pruebas de antígeno y RT-PCR para SARS-CoV-2, previo consentimiento de las personas trabajadoras.

La prueba de detección de material genético viral (RT-PCR) sigue siendo la prueba aceptada internacionalmente para la confirmación durante la fase aguda de la enfermedad. Las pruebas de detección de antígeno de SARS-CoV-2, son útiles para detectar moléculas específicas de este virus, los cuales están presentes cuando existe una infección activa.

En ***ningún caso debe ser obligatoria la toma de una prueba*** (RT-PCR, de antígeno o serológica) ***para el regreso al trabajo***. Las empresas deben contar con una política de protección a las personas trabajadoras para evitar que se condicione el retorno al trabajo por medio de pruebas financiadas por el trabajador.

### ***Vacunación***

La vacunación reduce el riesgo de presentar una enfermedad severa y/o morir a consecuencia de COVID-19, sin embargo, no debe considerarse como la única opción para mitigar el riesgo por esta enfermedad, sino que es un complemento a otras acciones preventivas como: etiqueta respiratoria, sana distancia, uso de equipo de protección personal, entre otras.

La ***vacunación no debe ser un factor condicionante*** para impedir que las personas realicen sus actividades laborales.

### ***Uso de cubreboca***

Con la finalidad de reducir el riesgo de contagio, las personas empleadoras ***podrán*** distribuir cubrebocas (mascarilla quirúrgica) entre la población

trabajadora, supervisando el uso correcto (cubriendo nariz y boca). No se recomienda el uso de mascarillas con válvula, toda vez que no disminuyen la transmisión por COVID-19.

Se sugiere el uso de cubrebocas de acuerdo con el siguiente esquema:

	<b><i>Espacios abiertos</i></b>		<b><i>Espacios cerrados</i></b>	
<b><i>Uso de cubreboca</i></b>	Con sana distancia	Sin sana distancia	Con sana distancia	Sin sana distancia
	No obligatorio	Recomendable	No obligatorio	Recomendable

Se sugiere conservar el uso del cubrebocas en espacios cerrados que no se encuentren ventilados o cuenten con poca ventilación.

**Consideraciones donde se puede omitir el uso de cubrebocas:**

Personas que no comparten el lugar físico de trabajo

Al tomar bebidas o consumir alimentos

Trabajo físico intenso

**Consideraciones donde sugiere el uso de cubreboca:**

A las personas que decidieron no vacunarse o con inmunocompromiso se les sugiere utilizar cubrebocas en todo momento.

En lugares de trabajo mal ventilados las personas que compartan el mismo lugar físico de trabajo.

**Los casos especiales se tendrán que valorar de manera individual.**

Los puestos de trabajo donde se presente una muy alta exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2, como las personas trabajadoras del cuidado de la salud, que realizan procedimientos que generan aerosoles, deberán usar cubrebocas N95 (o su equivalente), guantes, bata y protección de ojos.

## Recomendaciones en materia de medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral

<b><i>Planeación y vigilancia</i></b>	
	<p>Designación de un comité o persona responsable de la correcta implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco de COVID-19. Dicho comité o persona responsable deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cerciorarse que las estrategias generales de control son correctamente implementadas.</li><li>• Mantenerse informado de las indicaciones de la autoridad federal para, en su caso, comunicar a las personas trabajadoras sobre nuevas medidas que deban implementarse.</li><li>• Supervisar que se cumplan los protocolos de limpieza de áreas, superficies, objetos de contacto y de uso común.</li></ul>
<b><i>Medidas de Ingeniería</i></b>	
	<p>Se recomienda que, en los accesos y áreas comunes del centro de trabajo, se cuente con lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o secadores de aire para manos y botes de basura. En caso de no contar con lavamanos en los accesos, se puede contar con dispensadores con solución base alcohol por lo menos al 60%. Esta medida garantiza que las personas trabajadoras que deseen ejecutar higiene de manos a su llegada al trabajo lo puedan hacer.</p>
	<p>Los sanitarios cuentan con lavamanos en condiciones adecuadas de operación.</p>
	<p>En caso de contar con sistemas de ventilación en el centro de trabajo se deberá vigilar que funcionen adecuadamente y cuenten con cambios de filtros acorde a lo establecido por el proveedor.</p>
	<p>Se debe favorecer la ventilación natural en los lugares que es posible. En caso de no ser posible, se puede contar con sistemas de ventilación con el mantenimiento adecuado establecido por el proveedor.</p>
<b><i>Alimentación y transporte</i></b>	
	<p>Se recomienda que durante el consumo de alimentos se pueda mantener una distancia entre las personas trabajadoras de 1.5 metros.</p>
	<p>Se recomienda a las personas trabajadoras que durante los traslados (de casa al trabajo y viceversa, o en comisiones) utilicen su cubreboca durante el trayecto en caso de hacerlo en transporte público, y realicen higiene de manos con solución base alcohol por lo menos al 60%.</p>
	<p>En caso de que la empresa cuente con transporte de personal, se debe realizar la limpieza de la unidad antes de subir a las personas trabajadoras.</p>
<b><i>Equipo de protección personal</i></b>	
	<p>En caso necesario, durante la jornada laboral se utiliza el cubreboca de forma correcta cubriendo nariz y boca, de acuerdo con el esquema de uso de cubrebocas establecido en el presente documento.</p>

***Promoción de la Salud, información y capacitación***

	Informar a las personas trabajadoras sobre las medidas de prevención establecidas en el Protocolo de Seguridad Sanitaria de la empresa.
	Contar con un programa de capacitación para todas las personas trabajadoras sobre las acciones a realizar en el centro de trabajo para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19; puede hacerse uso del material de CLIMSS que se ubica en la liga siguiente: <a href="https://climss.imss.gob.mx/">https://climss.imss.gob.mx/</a> .
	Contar de manera clara y escrita en su protocolo de Seguridad Sanitaria con los conceptos de caso sospechoso, confirmado y contacto.
	Contar con un instrumento (cuestionario) para identificación de síntomas de casos sospechosos en personas trabajadoras para COVID-19, en apego a la definición operacional vigente.
	Contar con un instrumento (listado o censo) para la identificación de contactos de trabajo y comunitarios, que incluya: Nombre, fecha del último contacto de trabajo, nombres de los contactos, tiempo y lugar de exposición.
	Establecer una política de protección a las personas trabajadoras para evitar que se condicione el retorno al trabajo por medio de pruebas financiadas por las personas trabajadoras.

## Bibliografía

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/index.html>
- Polack FP, Thomas SJ, Kitchin N, Absalon J, Gurtman A, Lockhart S, Perez JL, Pérez Marc G, Moreira ED, Zerbini C, Bailey R, Swanson KA, Roychoudhury S, Koury K, Li P, Kalina WV, Cooper D, Frenck RW Jr, Hammitt LL, Türeci Ö, Nell H, Schaefer A, Ünal S, Tresnan DB, Mather S, Dormitzer PR, Şahin U, Jansen KU, Gruber WC; C4591001 Clinical Trial Group. Safety and Efficacy of the BNT162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. N Engl J Med. 2020 Dec 31;383(27):2603-2615. doi: 10.1056/NEJMoa2034577. Epub 2020 Dec 10. PMID: 33301246; PMCID: PMC7745181.
- Baden LR, El Sahly HM, Essink B, Kotloff K, Frey S, Novak R, Diemert D, Spector SA, Roupheal N, Creech CB, McGettigan J, Khetan S, Segall N, Solis J, Brosz A, Fierro C, Schwartz H, Neuzil K, Corey L, Gilbert P, Janes H, Follmann D, Marovich M, Mascola J, Polakowski L, Ledgerwood J, Graham BS, Bennett H, Pajon R, Knightly C, Leav B, Deng W, Zhou H, Han S, Ivarsson M, Miller J, Zaks T; COVE Study Group. Efficacy and Safety of the mRNA-1273 SARS-CoV-2. Vaccine. N Engl J Med. 2021 Feb 4;384(5):403-416. doi: 10.1056/NEJMoa2035389. Epub 2020 Dec 30. PMID: 33378609; PMCID: PMC7787219.
- <https://www.osha.gov/coronavirus/safework>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/face-masks-public-transportation.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- E. A. Meyerowitz, A. Richterman, R. T. Gandhi and P. E. Sax, "Transmission of SARS-CoV-2: a review of viral, host, and environmental factors," Annals of internal medicine, 2020
- CDC. (2021, 7 mayo). Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado 17 de marzo de 2021, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/contact-tracing.html>

- Thomas Craig, KJ, Rizvi, R., Willis, VC, Kassler, WJ y Jackson, GP (2021). Efectividad del rastreo de contactos para la mitigación y supresión de enfermedades virales: revisión basada en evidencia. JMIR salud pública y vigilancia, 7 (10), e32468. <https://doi.org/10.2196/32468>.
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html#print>