



SECRETARÍA
DE SALUD



SECRETARÍA
DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL



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

¡No te automediques!
no pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

ÍNDICE

	Página
1. INTRODUCCIÓN	1
2. PREGUNTAS FRECUENTES	2
3. PRINCIPIOS RECTORES PARA LA ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO	3
4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL	4
5. PLAN DE ATENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE COVID-19	6
6. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES POR OCUPACIÓN O CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD	8
7. ANEXOS	13

1. INTRODUCCIÓN

El **Gobierno del Estado de Chihuahua**, a través de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y la Secretaría de Salud, pone a disposición de los centros de trabajo esta Guía con la finalidad de que adopten las medidas con carácter preventivo para proteger la salud de todas las personas trabajadoras, considerando la emergencia de salud pública y las etapas en la que se encuentre el estado de Chihuahua por el coronavirus COVID-19.

Dentro de esta Guía, los centros de trabajo y personas empleadoras podrán encontrar material de difusión; clasificación de riesgos de los trabajadores por ocupación o condición de vulnerabilidad; recomendaciones prácticas para la planeación, capacitación, prevención, protección y monitoreo, y diversa información proporcionada por el Gobierno Federal de México a través de las autoridades laborales y sanitarias.

Es sumamente importante que las personas trabajadoras y empleadoras se mantengan constantemente informados a través de las plataformas oficiales del Gobierno del Estado y del Gobierno Federal de México para saber cómo proceder en cada momento.

Ante el COVID-19 todas las personas tenemos que asumir las responsabilidades que nos tocan, tenemos que ser solidarias y cuidarnos entre todas, 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.

Esta Guía ha sido extraída y adaptada de la “Guía de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19” publicada el 20 de marzo de 2020 por el Gobierno Federal de México.

2. PREGUNTAS FRECUENTES

○ ¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

○ ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

La transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

○ ¿Quiénes pueden enfermar del nuevo coronavirus?

Todas las personas son susceptibles de contraer COVID-19, sin embargo, deberán prestar especial atención las personas de cualquier edad que presenten enfermedades respiratorias leves o graves, 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 y sensación de falta de aire son los síntomas más comunes. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves.

○ ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

3. 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.

PRINCIPIO		ACCIÓN
1	Participación	De personas empleadoras y trabajadoras, 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 las y los trabajadores, entre ellos, efectuar su trabajo en condiciones que aseguren su vida y salud.
4	No discriminación	A las y los trabajadores, independientemente de su situación de salud.
5	Comunicación y cooperación	De autoridades, personas empleadoras y trabajadoras, en la implementación de medidas que protejan la salud de las y 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 personas empleadoras y trabajadoras que los procesos, ritmos y cargas de trabajo pueden verse afectados, lo que podría comprometer la productividad del centro de trabajo.

Tabla 1. Principios rectores

¡Porque TU SALUD VALE! 

4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL

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

4.1 Promoción de la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de las y 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 del Estado de Chihuahua (Anexo 1)
 - Enlace de descarga de aplicación móvil “COVID-19”, la cual incluye una descripción de lo que es el COVID-19, cómo se trasmite, síntomas, tratamiento, medidas de prevención, recomendaciones, preguntas frecuentes, mitos y realidades acerca de esta enfermedad y una sección de noticias: <https://salud.cambio.gob.mx/app>

4.2 Sana distancia

Comprende la modificación de hábitos, entre los que están, la distancia

¡Porque TU SALUD VALE! 

entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre las y los trabajadores, entre las personas empleadoras 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.

4.3 Filtro de ingreso

Instrumentación de un filtro de supervisión general de ingreso de las y 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.

Dicho filtro deberá contener lo siguiente:

- Hacer una fila, estableciendo la distancia a la que debe estar una persona de otra, mínimo de un metro y medio.
- Colocar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Llevar el registro de quienes presenten algún síntoma e inmediatamente explicar el procedimiento para que puedan ser valoradas en sus centros médicos o bien llamar al 911.

4.4 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.

4.5 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.

En caso de tener conocimiento de un caso confirmado, solicitar a la o el trabajador, no presentarse al centro de trabajo y mantenerse en aislamiento, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

5. 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 las y 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.

5.1 Planeación

1. Designar al personal responsable de mantener informado a todos las y 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 a las 08:00 horas, horario de la ciudad de Chihuahua, se está difundiendo información de la situación actual por medio de una rueda de prensa, que se puede ver en la plataforma digital de Gobierno del Estado:

<https://www.youtube.com/channel/UCtscRLvcscCINEDzPkHfXjg>

2. Identificar dentro del centro de trabajo al personal en mayor riesgo por su condición (Tabla 3).
3. Identificar las tareas o funciones susceptibles de flexibilizarse o realizarse desde casa.
4. Identificar las funciones que por su grado de exposición o atención al público sean más riesgosas (Tabla 2).
5. Identificar las actividades esenciales para mantener la actividad del centro de trabajo.

5.2 Información y capacitación

Información

1. Informar sobre los signos, síntomas y medidas planteadas en la Jornada Nacional de Sana Distancia por COVID-19
2. Colocar en múltiples lugares visibles las infografías oficiales y

¡Porque TU SALUD VALE! 

distribuir las a través de los medios disponibles (Anexo 1).

3. Dar a conocer entre las y los trabajadores el teléfono de emergencia 9-1-1 para atención médica.

Capacitación

1. Capacitar a las y 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 las personas trabajadoras para que puedan asumir y realizar diferentes funciones ante posible ausentismo.

5.3 Medidas de prevención

1. Limpieza permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los servicios de alimentos con horarios obligatorios y establecidos bajo la supervisión de personal capacitado.
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.

5.4 Medidas de protección

1. Instrumentar filtro de supervisión general para ingresar al centro de trabajo.
2. Enviar a casa a la persona trabajadora con síntomas de la enfermedad y remitirlo a su centro de atención médica.
3. Identificar a personas trabajadoras 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.

5.5 Políticas temporales

1. Suspensión temporal de actividades no esenciales en función de las medidas establecidas en la Jornada Nacional de Sana

Distancia. Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización ni los derechos de las y los trabajadores.

2. 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 trabajo a distancia.
3. Reducir la asistencia del personal en condición de vulnerabilidad alta.
4. Evitar el retorno de personas trabajadoras enfermos sin contar con la evaluación médica pertinente.
5. 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. Establecer estrategias de sana distancia y analizar las funciones que realizan los trabajadores de la empresa a efecto de que en la medida de lo posible laboren desde casa.
7. Tener una comunicación activa con las personas trabajadoras, para que formen parte de las decisiones que se tomen respecto a los centros laborales.
8. Llegar a acuerdos entre trabajadores y empleadores para establecer las políticas mencionadas con anterioridad, considerando la situación del centro de trabajo.
9. Conocer la regulación laboral del país en estos casos, para evitar realizar acciones ilegales y sin fundamento jurídico.

5.6 Vigilancia y supervisión

1. Monitoreo de las y los 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.

6. 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 de la o el 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.

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

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

Clasificación de vulnerabilidad	RIESGO BAJO O POCO VULNERABLE	RIESGO ALTO O VULNERABLE
Características de las personas	- Sin antecedentes de enfermedades crónico-degenerativas - Sin problemas en el sistema inmunológico - Personas menores de 60 años	- Quienes padecen enfermedades inmunodepresivas, crónicas, cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas - Quienes padecen obesidad y sobrepeso - Personas mayores a 60 años - Mujeres embarazadas - Niñas y niños menores de cinco años

Tabla 2. Clasificación de riesgos por condición de vulnerabilidad

Además de ayudar a identificar el riesgo de contagio, las clasificaciones de personal ocupacionalmente expuesto y por condición permiten a las y 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.

Fuente: Guía de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. 20 de marzo de 2020. <https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-de-accion-para-los-centros-de-trabajo-ante-el-covid-19?idiom=es>

7. DIRECTORIO

Emergencias

9-1-1

Inspección Estatal del Trabajo

- Chihuahua (614) 429-33-00 ext. 12102
- Juárez (656) 629-33-00 ext.54124
- Cuauhtémoc (625) 429-33-00 ext.77456
- Delicias (639)479-9300 ext.70052
- Parral (627) 523-9300 ext-77315

Procuraduría Estatal de la Defensa del Trabajo

- Chihuahua (614) 429-33-53
- Juárez (656) 629-33-12
- Cuauhtémoc (625) 581-9329
- Delicias (639)479-9300 ext.70054
- Parral (627) 523-9300 ext.77314

Servicio Estatal de Empleo

- Chihuahua (614) 429-33-00 ext. 24754
- Juárez (656) 629-33- 00 ext. 55556
- Parral (627) 5 23 93 00 ext. 77364

Delegación de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social en Chihuahua

(614) 414-14-38

Secretaría de Innovación y Desarrollo Económico

- Departamento de Industria (614) 429-33-00 ext. 23314
- Desarrollo y gestión empresarial (614) 429-33-00 ext. 23439

8. ANEXOS

Anexo 1. Material de difusión



COVID-19 RECOMENDACIONES GENERALES



Si estuviste en algún país o lugar donde ya hay casos del COVID-19, o estuviste en contacto con alguien contagiado presta atención.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón



Evita saludar de beso y mano



Estornuda y tose en el antebrazo



Desinfecta superficies con alcohol tipo médico



Desinfecta tus manos con gel con base de alcohol al 70%



Procura beber 8 vasos de agua y aliméntate sanamente



Lava con agua, jabón los trastes que utilicen



Cuidar a nuestros adultos mayores

Si presentas estos síntomas



Fiebre



Dificultad para respirar



Tos



Dolor de cabeza

Marca al:

911

EMERGENCIAS





429-33-00 Ext. 10004



SECRETARÍA
DE SALUD



¡Porque TU SALUD VALE!

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

TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

Lavarse frecuentemente las manos elimina el COVID-19



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 con un pedazo de papel



6
Utiliza el mismo pedazo de papel para abrir la puerta, después tíralo en el bote de basura

¡No te automediques!
no pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

¡Porque TU SALUD VALE!

Llama al:

911

EMERGENCIAS



(614) 429-33-00
Ext. 10004

¡Porque TU SALUD VALE!



Estamos siguiendo los protocolos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¡NO TE ALARMES, MEJOR INFÓRMATE!

Se presentarán 3 fases

1 Importación:
Son únicamente casos provenientes del extranjero o de personas que estuvieron en el extranjero.

2 Dispersión comunitaria:
Contagios originados aquí en el estado.

3 Epidemia:
Brotos regionales y dispersión nacional.

**Tomemos precauciones de acuerdo a cada fase
¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TOMAR HOY?**

Recomendaciones a autoridades locales

1. Suspender la autorización de todos los permisos para eventos que tengan en trámite en los municipios.
2. Aplicar protocolos internacionales de salud a visitantes extranjeros.
3. Activar los comités municipales de salud.
4. Cerrar centros de recreación (propiedad de los gobiernos).
5. Reducir el aforo al 50% de los centros recreativos privados que decidan seguir abiertos.
6. Asegurar que todos los espacios públicos tengan accesibles jabón y papel para secarse las manos, así como gel antibacterial.
7. Implementar con concesionarios de transporte público la sanitización regular de unidades.
8. Cuando tengas dudas de alguna acción, consulta al jefe médico de tu jurisdicción.

Si tienes alguna duda, llama al:

911
EMERGENCIAS



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO



UNIDOS
con VALOR

**¡Porque
TU SALUD
VALE!**

¡Recuerda! Lávate las manos, usa gel antibacterial, desinfecta los objetos de uso común y no saludes de beso ni de abrazo.



**ESTAS MEDIDAS Y ACCIONES CAMBIARÁN
¡MANTENTE INFORMADO!**

¡Porque TU SALUD VALE!



¡LO PRIMERO ES LA SALUD!

TOMEMOS PRECAUCIONES

Estamos siguiendo los protocolos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

NO TE ALARMES, MEJOR INFÓRMATE!

Se presentarán 3 fases



1

Importación:

Son únicamente casos provenientes del extranjero o de personas que estuvieron en el extranjero.



2

Dispersión comunitaria:

Contagios originados aquí en el estado.



3

Epidemia:

Brotos regionales y dispersión nacional.

Tomemos precauciones de acuerdo a cada fase ¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TOMAR HOY?

1. ¿Tienes un evento o actividad no esencial? Reprogramalo.
2. ¿No tienes que viajar? No viajes.
3. ¿Puedes trabajar desde tu casa? Hazlo.
4. ¿Necesitas realizar algún trámite en gobierno? Visítanos físicamente o en línea: www.chihuahua.gob.mx
5. ¿Tienes cita con el doctor? Acude y si puedes ve solo.
6. ¿Necesitas ir de compras? Compra sólo lo necesario y si puedes ve solo.
7. ¿Tienes fiebre y tos seca? Quédate en casa y llama al 911.
8. ¿Necesitas pagar algún servicio? Usa medios electrónicos.
9. ¿Te llegan muchos mensajes con información? Difunde sólo información oficial.
10. ¿Tienes más de 60 años? Evita lugares concurridos y guarda una sana distancia (al menos 1 metro).



Si tienes alguna duda, llama al:



**¡Porque
TU SALUD
VALE!**



**ESTAS MEDIDAS Y ACCIONES CAMBIARÁN
¡MANTENTE INFORMADO!**

¡Porque TU SALUD VALE!

¡Porque TU SALUD VALE! 

¡No te automediques!
no pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

Marca al:

