

# PROTOCOLO EN CASO DE CONTAGIO COVID-19

**SI ERES TRABAJADOR Y TIENES ALGÚN SÍNTOMA DE COVID-19 COMO**



**Tos**



**Fiebre**



**Dificultad para respirar**



**Dolor de cabeza**

**informa inmediatamente a tu supervisor y haz la prueba de tamizaje**



**Manda un SMS con la palabra covid19 al 51515**



**Llama a LOCATEL al 55 5658 1111**



**DEBERÁS IRTE A TU CASA Y PERMANECER AISLADO**



**TUS DERECHOS ESTÁN PROTEGIDOS  
SEGUIRÁS RECIBIENDO TU SALARIO Y NO  
HABRÁ PENALIZACIONES**

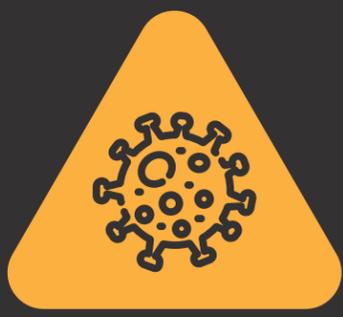
**PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS**



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / NUESTRA CASA



# PROTOCOLO EN CASO DE CONTAGIO COVID-19

**SI ERES EMPLEADOR Y UNO DE TUS TRABAJADORES TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19, DEBES:**



Notificar a las autoridades llamando a LOCATEL al 55 5658 1111 y a las jurisdicciones de la SEDESA



Asegurarte que el trabajador envíe la palabra covid19 al 51515 y conteste el tamizaje



Tomar medidas para contener un brote:

**01** ➤ Enviar a casa a la persona trabajadora

**02** ➤ Monitorear a todas las personas que tuvieron contacto y mantenerlas aisladas

**03** ➤ Desinfectar superficies y área de trabajo

**04** ➤ Evaluar cerrar el espacio dependiendo del número de personas que presenten síntomas



Garantizar su atención médica



No aplicar sanciones por ausencia



Continuar pagando la totalidad del salario

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# PROTOCOLO PARA PERSONAS VULNERABLES

**SI PERTENECES A ALGÚN GRUPO DE PERSONAS QUE APARECE AQUÍ, TIENES DERECHO A REALIZAR TAREAS DE TRABAJO DESDE CASA**

**Personas con las siguientes enfermedades:**

- 01** ▶ Obesidad
- 02** ▶ Enfermedades cardiovasculares
- 03** ▶ Enfermedades hipertensivas
- 04** ▶ Cáncer
- 05** ▶ Diabetes
- 06** ▶ Respiratorias (asma, neumoconiosis)
- 07** ▶ Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH-SIDA)

**Personas que sean:**

- 01** ▶ Mayores de 60 años
- 02** ▶ Mujeres embarazadas
- 03** ▶ Mujeres un periodo de lactancia de hasta 6 meses
- 04** ▶ Trabajador individual que cuente con hijos menores y que no tenga con quién dejarlos en casa
- 05** ▶ Trabajador que cuente con hijos que padezcan una enfermedad crónica o discapacidad por deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales
- 06** ▶ Trabajador que tenga a su cuidado a un adulto mayor en condición especial

**PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS**



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS



Usa cubrebocas y careta



Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente



Usa gel antibacterial al 70% de alcohol (procura traer uno propio y no lo compartas)



Mantén sana distancia de 1.5 metros entre personas



No saludes de mano, beso o abrazo



No te toques la cara, especialmente ojos, nariz y boca



En el trabajo evita usar joyería, bufandas, mascadas, corbatas, barba y bigote, ya que pueden retener el virus



Limpia constantemente objetos y superficies de uso común



No compartas cosas como plumas, tazas o cualquier objeto personal



Si toses o estornudas, hazlo en el ángulo interno del brazo

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



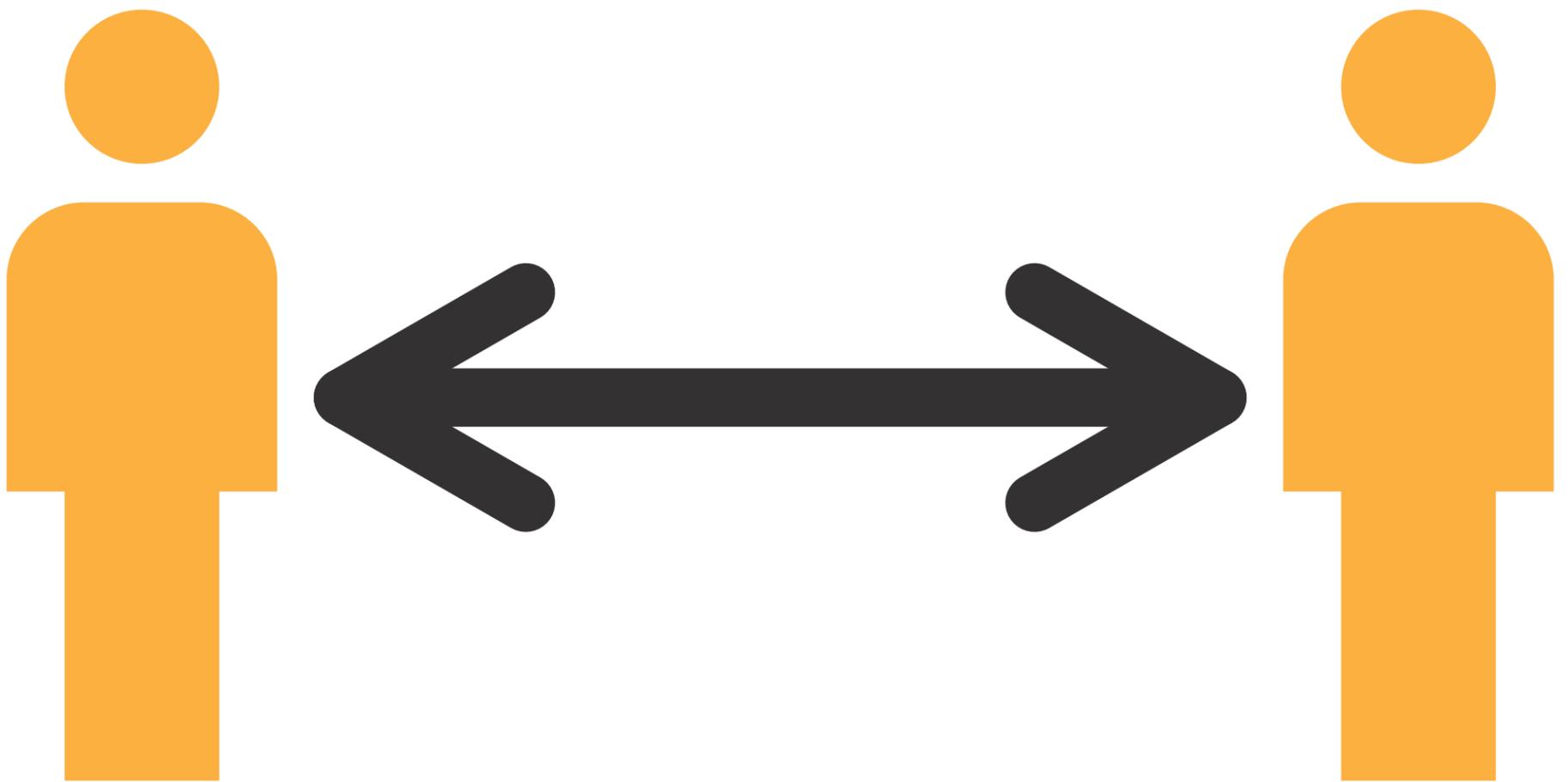
COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## MANTÉN SANA DISTANCIA DE 1.5 METROS



SI UNA PERSONA CON COVID-19 HABLA, TOSE O  
ESTORNUDA Y TÚ ESTÁS CERCA, PODRÍAS CONTAGIARTE

SI MANTIENES DISTANCIA Y AMBOS USAN CUBREBOCAS Y  
CARETA, PUEDES EVITARLO

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## AL ENTRAR AL BAÑO, SIGUE ESTAS MEDIDAS



Lávate las manos antes y después de hacer uso del baño

**1.5 M**

Mantén la sana distancia de 1.5 m con otras personas



Usa toallitas de papel para secarte y cerrar la llave



Usa gel antibacterial (procura traer uno propio y no lo compartas)



Si usas un pañuelo para estornudar o toser, tíralo en botes identificados como “residuos sanitarios” y lava tus manos después

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## SIGUE ESTAS MEDIDAS EN EL ÁREA DE TRABAJO



Usa cubrebocas y careta o goggles, sin importar si el espacio de trabajo es abierto o cerrado



Si es necesario por la actividad que realizas, usa protección sobre la ropa y guantes



Lava constantemente tus manos con agua y jabón o usa gel antibacterial (alcohol al 70%)  
*Procura cargar tu propio gel y no lo compartas*



Usa toallitas sanitizantes para limpiar artículos personales y equipo de trabajo



Evita compartir objetos de trabajo como plumas, libretas o teléfonos. De ser objetos de uso compartido, límpialos constantemente

**ESTO NO SUPLE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN  
QUE REQUIERA CADA TRABAJO**

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS



## SIGUE ESTAS MEDIDAS EN LOS COMEDORES



Lava tus manos antes y después de comer



Usa gel antibacterial al 70% de alcohol (procura tener el tuyo y no lo compartas)



Limpia la superficie que usarás antes y después de comer



Usa tu cubrebocas el mayor tiempo posible



No grites y evita hablar

**1.5 M**

Mantén sana distancia de 1.5 m de otras personas



No compartas cubiertos, platos, tazas o cualquier objeto



Limpia los objetos de uso común como microondas o cafeteras, cada que los uses

**30%**

El comedor solo puede ser usado en un 30% de su capacidad

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## MEDIDAS DE LIMPIEZA PARA ÁREAS LABORALES

### USA EQUIPO DE PROTECCIÓN:



Cubrebocas



Goggles  
o careta



Guantes

### MATERIALES PARA LIMPIAR:

- 01 ➤ Agua y jabón para limpieza de áreas e instrumentos de trabajo
- 02 ➤ Alcohol etílico al 70% para desinfectar herramientas
- 03 ➤ Mezcla de cloro con agua (10 ml por cada litro de agua) para limpiar estos espacios:
  - Áreas de trabajo y almacenes
  - Equipos manuales y herramientas de trabajo
  - Perillas, interruptores, puertas, escaleras y pasamanos

Al terminar, coloca los instrumentos de limpieza en una bolsa cerrada o en el contenedor especificado para esto y evita que estén al exterior

**RECUERDA LAVAR TUS MANOS CON AGUA Y  
JABÓN ANTES Y DESPUÉS DE LIMPIAR**

**PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS**



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## COMO USAR EL CUBREBOCAS



Antes de ponértelo, lávate las manos



Cúbrete boca y nariz con la mascarilla

Revisa que no haya espacios entre tu cara y el cubrebocas



Cambia tu cubrebocas cuando esté húmedo y no lo reutilices



No toques tu cubrebocas mientras lo usas

Si lo haces, lávate las manos después

## ¿CÓMO QUITÁRTELO?



Quítatelo usando los cordones laterales

(no toques la parte delantera)



Si es desechable, tíralo inmediatamente en un recipiente cerrado



Si es reutilizable, lávalo



Lávate las manos con agua y jabón o usa gel antibacterial (alcohol al 70%)

# PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA



# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## ¿CÓMO QUITARTE LOS GUANTES?



Coloca las palmas hacia arriba y pellizca ligeramente la parte inferior de los guantes



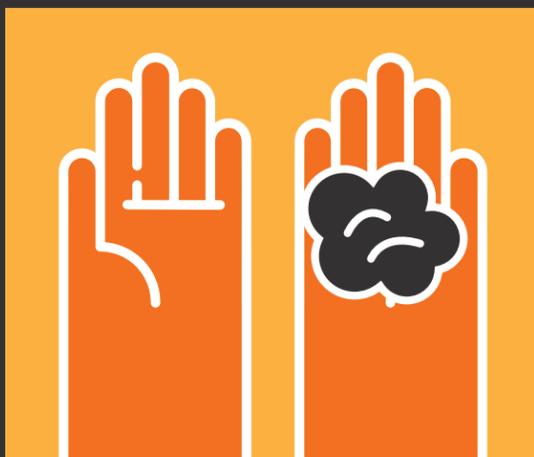
Jala hacia arriba para retirarlo sin tocar la parte interna de tu mano



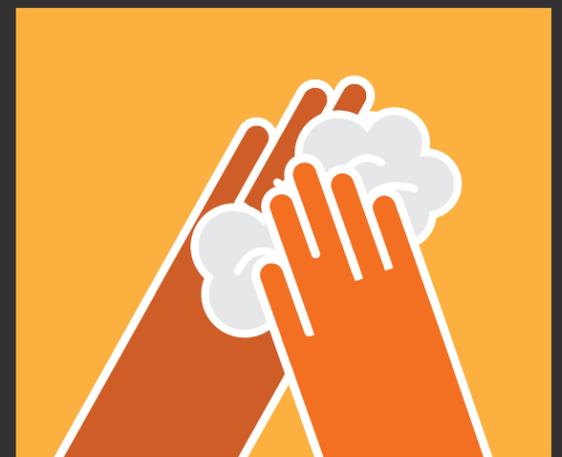
Toma el guante sucio con la mano que lo quitó



Con tu mano ya sin guante, mete dos dedos por la parte interna del otro brazo y jala para sacarlo



Una vez removido, tíralo en recipientes señalados como 'residuos sanitarios'



Lava tus manos con agua y jabón

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



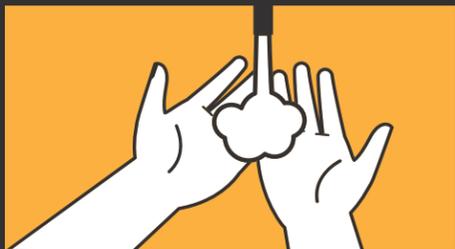
COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / NUESTRA CASA

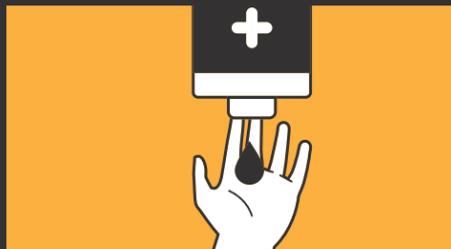


# EVITA CONTAGIARTE DE CORONAVIRUS

## LAVA TUS MANOS CORRECTAMENTE



Moja tus manos



Toma suficiente jabón



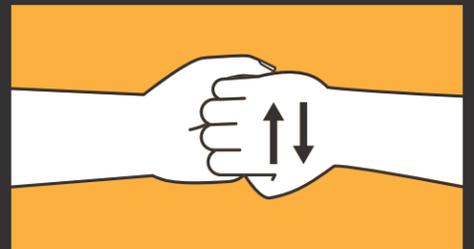
Frota las palmas de tus  
manos entre sí



Frota la palma de la mano  
derecha sobre el dorso de la  
izquierda entrelazando los  
dedos, y viceversa



Frota las palmas entre sí,  
con tus dedos entrelazados



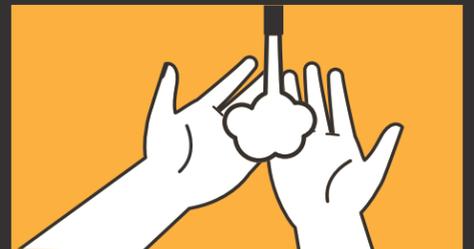
Frota el dorso de los  
dedos con la palma de  
la mano opuesta



Frota tus pulgares con  
movimientos de rotación



Frota la punta de tus  
dedos sobre las palmas de  
tus manos



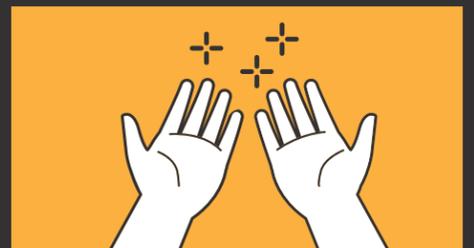
Enjuaga tus manos  
con agua



Seca tus manos con una  
toalla desechable



Usa la toalla para cerrar  
la llave



Tira la toalla en un  
recipiente

## PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE  
DERECHOS / NUESTRA CASA