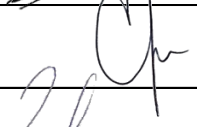
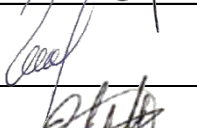




Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)

Grupo Chantitos

Autorización del documento		Puesto	Firma	Fecha
Administración y Finanzas	Fernando de Jesús Vázquez Cigarroa	Director de Administración y Finanzas		10/11/2021
Seguridad y Salud en el Trabajo	William Cabrera Lozano	Coordinador de Seguridad y Salud		10/11/2021
Recursos Humanos	Jean Carlo Castillo Durruty	Director de Recursos humanos		10/11/2021
Dirección General	Orlando Sebastián Olmedo Gómez	Director General		10/11/2021



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)		Nombre	Fecha
	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVO	4
ALCANCE	5
RESPONSABILIDADES.....	5
DEFINICIONES.....	6
DESARROLLO.....	7
ANEXOS.....	11



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la información del gobierno de México, los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades respiratorias, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves que circulan entre humanos y animales. El COVID-19, también llamado coronavirus es la enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV2 que se descubrió en Wuhan (China) en diciembre de 2019.¹

Los coronavirus humanos *se transmiten de una persona infectada a otras* a través de diversos medio como: gotículas² que expulsa un enfermo al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos. Lavarse de forma frecuente las manos, toser en el ángulo interno del brazo, evitar escupir y evitar saludar de mano o de beso son algunas medidas de prevención.

La detección oportuna de la enfermedad causada por el virus SARS-COV2 puede prevenir el contagio hacia otras personas, ya que como se mencionó anteriormente el virus se transmite de una persona a persona. Los signos y síntomas más comunes al adquirir el virus del covid 19 son: tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza, y se acompaña de al menos una de las siguientes molestias: dolor o ardor de garganta, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones (malestar general), en los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones.

Cualquier persona se encuentra en riesgo de contraer el virus del COVID-19, pero los grupos más vulnerables los constituyen aquellas personas que viven con VIH, adultos mayores, mujeres embarazadas o personas con alguna enfermedad como cáncer, diabetes o hipertensión.

¹ Gobierno de México, recuperado de <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

² Pequeñas gotas de saliva que surgen de la boca.



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Para prevenir que el coronavirus pueda tornarse en una enfermedad mortal es recomendable la aplicación del esquema de vacunación como método preventivo. La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz para protegernos contra enfermedades dañinas de manera previa al contacto, pues activan las defensas naturales del organismo para resistir a infecciones específicas, además de fortalecer el sistema inmunitario. En México se han realizado convenios para la adquisición y aplicación gratuita con las farmacéuticas: Pfizer-BioNTech, Cansino, COVAX, AstraZeneca, Sputnik V, Sinovac, Janssen y Moderna.³

Las personas afectadas por el virus pueden recibir atención médica y algunos medicamentos para aliviar los síntomas, mientras que quienes presentan casos graves de la enfermedad deben ser hospitalizadas. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo. ¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

OBJETIVO

El objetivo principal del presente documento consiste en establecer medidas preventivas y reactivas, para salvaguardar la integridad y la salud de los colaboradores y socios comerciales de Grupo Chantitos⁴ ante la pandemia ocasionada por el COVID-19.

La intención es identificar de manera oportuna síntomas en nuestros colaboradores y socios para evitar el ingreso a las instalaciones, así como implementar medidas de higiene y seguridad al acceder a las instalaciones como la toma de temperatura, el sanitizado de manos y calzado y el uso de cubrebocas obligatorio. Detectar y canalizar los casos sospechosos al escalón sanitario correspondiente, así como supervisar su seguimiento y/o evolución. En el

³ Secretaría de Salud, gobierno de México, recuperado de <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/informacion-de-la-vacuna/>

⁴ Grupo Chantitos se conforma por las por las empresas: La Santanera SPR de RL de CV, Frutas Chantitos SA de CV, Chantitos International LLC, Chantitos Guatemala SA y Punto de Abasto S de RL de CV.



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)		Nombre	Fecha
	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

escenario de presentarse algún caso confirmado dentro de nuestras instalaciones, se activará los esquemas parciales y/o totales, para mitigar y garantizar la integridad de los trabajadores.

Grupo Chantitos tiene la responsabilidad de atender lo descrito en párrafo anterior y aplicará las medidas necesarias con el fin de garantizar la reincorporación de manera segura de nuestros colaboradores, aplicando un esquema estricto de desinfección (eliminación del SARs-Cov-2 COVID-19).

ALCANCE

El presente documento aplica a todo colaborador de Grupo Chantitos, así como a clientes y socios comerciales.

RESPONSABILIDADES

El comité de salud integrado por la dirección general, la dirección de recursos humanos, el coordinar de Seguridad y Salud en trabajo y el Supervisor de Salud Ocupacional, es el órgano responsable de tomar medidas, restricciones y decisiones respecto a las medidas preventivas y reactivas que se aplicarán a colaboradores, socios y clientes durante la pandemia ocasionada por el COVID-19.



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)		Nombre	Fecha
	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

DEFINICIONES

Cubre boca: Es un tipo de máscara auto filtrante o mascarilla utilizada por personal médico y sanitario para contener bacterias provenientes de la nariz y la boca también son utilizadas por civiles en espacios públicos ante brotes o epidemias de enfermedades transmitidas por vía respiratoria.

Gel antibacterial: También conocido como alcohol en gel es un fluido empleado para la desinfección de las manos.

Jornada de sana distancia: programa Nacional Mexicano que tiene el objetivo de mantener un "aislamiento preventivo" entre la población para evitar la propagación del coronavirus.

Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Población vulnerable: personas que tienen un mayor riesgo de infectarse por el coronavirus.

Pirómetro: Instrumento que sirve para medir temperaturas muy elevadas.

Sanitizante: Es un compuesto que reduce, pero no necesariamente elimina, los microorganismos del medio ambiente y de objetos inanimados.



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)		Nombre	Fecha
	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

DESARROLLO

Plan de atención en el centro de trabajo

1. Designar al personal responsable de mantener informado a todos los colaboradores del centro de trabajo respecto a las indicaciones de la autoridad sanitaria.
2. Identificar si el centro de trabajo se considera dentro de las actividades esenciales.
3. Identificar dentro del centro de trabajo al personal en mayor riesgo que por su condición deban aplicar estrictamente el resguardo domiciliario corresponsable.
4. Identificar las tareas o funciones susceptibles de flexibilizarse o realizarse desde casa.
5. Identificar las funciones que por su grado de exposición o atención sean más riesgosas.
6. Identificar las actividades esenciales para mantener la actividad del centro de trabajo.
7. Colocar en múltiples lugares visibles las infografías oficiales y distribuirlas a través de los medios disponibles.
8. Dar a conocer entre las y los trabajadores el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (800-0044-800).

Medidas de prevención para reducir riesgo de contagio.

1. Sanitización de unidades de transporte del personal.
2. Antes de abordar la unidad de transporte se verifica si el personal cuenta con cubrebocas, si el personal no cuenta con este, no podrá subir al transporte.
3. Al abordar el transporte, se le aplica gel sanitizante base alcohol al personal.
4. Antes de entrar a empresa se verifica temperatura corporal con la ayuda de un termómetro laser (no dañino) y se hace una encuesta rápida si presentan síntomas relacionado al covid-19 (Fiebre, Tos, dolor de cabeza, dificultad para respirar, dolor



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)		Nombre	Fecha
	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos y articulaciones), si presenta algún síntoma se envía a enfermería para su valoración interna o de ser necesario de envía a casa.

5. Ingresa a la empresa después de a ver pasado la verificación de enfermería.
6. Posteriormente el personal debe lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente aplicación de gel sanitizante base alcohol y después ingresar a la unidad de empaque.
7. Pasa por el tapete sanitario, dicha medida de prevención consiste en sumergir la suela del calzado en solución sanitizante.
8. El personal ingresa al área con su cubreboca
9. Dentro de las instalaciones se tomarán las medidas como la sana distancia con ayuda de mamparas para el área de selección de banano.
10. Durante la jornada laboral si algún colaborador presenta síntomas relacionados al COVID-19 deberá acudir a revisión interna, enfermería determinará si puede continuar con sus labores o si se enviará a resguardo domiciliario por 72 horas y/o de ser necesario se enviará a cuarentena.
11. Adicional a todas estas mediadas para mitigar el riesgo de contagio con el personal de la empresa, estas medidas también se aplican para todos nuestros proveedores, contratistas y visitantes en general

Manejo preventivo de personas de alto riesgo/vulnerables y/o con síntomas.

Grupo Chantitos cuenta con expedientes clínicos de cada uno de los colaboradores y se detecta al grupo de alto riesgo enviando de manera preventiva a resguardo domiciliario descrito en la infografía (anexo1), así mismo al detectarse un colaborador con al menos un síntoma.



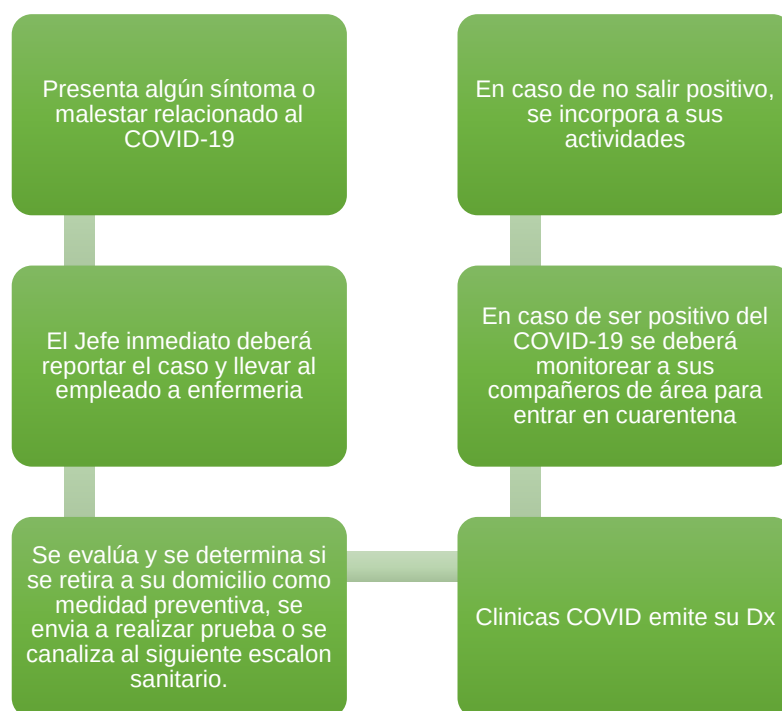
Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Código:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
		P-ST-03	Versión 01

Manejo adecuado ante casos sospechosos por SARS-Cov2 COVID-19.

Cuando se detecte un caso sospechoso SARS-Cov2 COVID-19 dentro del inmueble denominado LA SANTANERA, se enviará al área de enfermería para su evaluación, de presentar al menos uno de los síntomas (fiebre, dolor de cabeza, estornudos, tos, dificultad para respirar y malestar en general) se envía a toma de muestra para determinar si es o no positivo por SARS-Cov2 COVID-19.

Caso sospechoso durante Jornada laboral

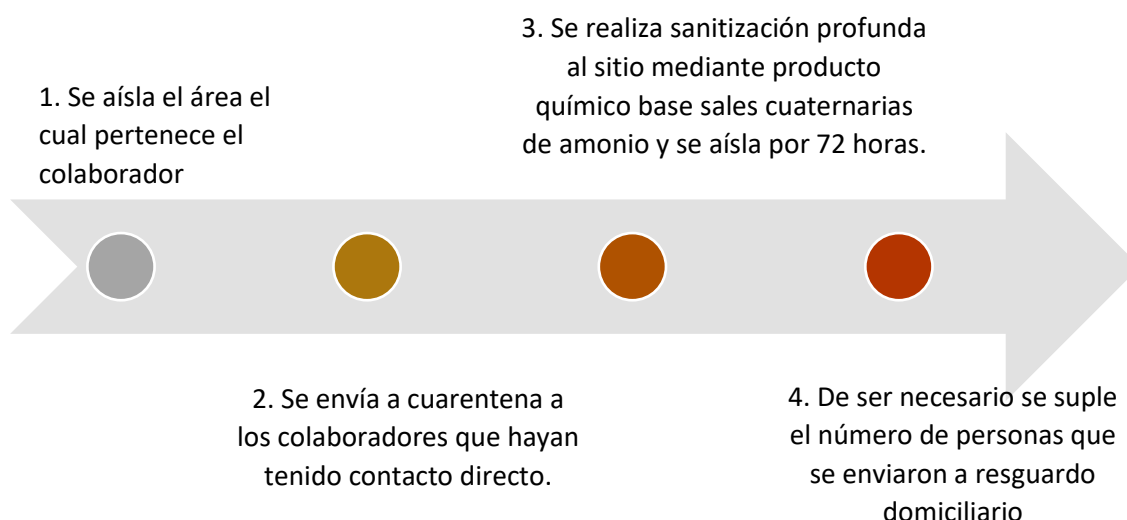
En el siguiente diagrama se presentan los pasos a seguir si un colaborador presenta algún síntoma o malestar relacionado al COVID-19



Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Código:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
		P-ST-03	Versión 01

Implementación de medidas, ante caso confirmado SARS-Cov2 COVID-19 de un colaborador.

Cuando la autoridad competente confirme un caso de SARS-Cov2 COVID-19 de un colaborador de Grupo Chsanitoss, se tomarán medidas estrictas para el aislamiento del área a la cual pertenece, y se toman las siguientes medidas:



Medidas necesarias para garantizar la reincorporación a las actividades

Siguiendo las instrucciones de las autoridades competentes en materia de salud se toman las medidas pertinentes para el retorno de las operaciones dentro de las instalaciones de Grupo Chsanitoss y se toman las siguientes medidas:

Se contacta a las personas de alto riesgo/vulnerables, posibles sospechosos y los enviados a resguardo domiciliario, con la finalidad de hacer una revisión por parte de enfermería para determinar su reincorporación a sus actividades normales.

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Código:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
		P-ST-03	Versión 01

Una vez recuperado los colaboradores confirmados por COVID-19 el documento que ampare su alta será el documento que emita la unidad de salud correspondiente que deberá presentar al ingreso a su centro de trabajo.

Alguna situación no descrita en este documento inicialmente se revisará por parte del comité de salud de la empresa.

ANEXOS

Tabla 1 Clasificación de riesgo de por condición de vulnerabilidad

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 65 años.	• Adultos mayores de 60 años. • Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. • Menores de 5 años. • Personas con discapacidad • Personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardíaca). • Personas con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico.

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

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

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Nombre	Fecha
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa		Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01	

Infografía de la Secretaría de Salud sobre el COVID-19⁵

Nuevo coronavirus COVID-19

Los coronavirus son virus que **circulan entre humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), **causan enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el **Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**.



- ¿Dónde inicio el brote del nuevo Coronavirus?**
 Los primeros casos de COVID-19 se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.
 
- Transmisión**
 De una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva contaminada al toser o estornudar.
 Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma.
 
- Síntomas**
 Fiebre
 Dolor de cabeza
 Dificultad para respirar (casos más graves)
 Estornudos
 Malestar general
 Tos
 
- Tratamiento**
 No hay tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.
 
- Medidas de prevención**
 Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones a base de alcohol gel al 70%.
 Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable.
 Evitar el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe. Y si tiene síntomas, permanecer en casa para evitar contagios.
 

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

GOBIERNO DE MÉXICO

gob.mx

⁵ Secretaría de Salud, Gobierno de México, México, 2020, recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos/informacion-general-sobre-covid-19?state=published>

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Infografía Para prevenir contagio en el trabajo



GOBIERNO DE
MÉXICO

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Infografía Contacto unidad de inteligencia epidemiológica y sanitaria



800 00 44 800

es el número de la
**UNIDAD DE INTELIGENCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA.**

Ante el tema del **CORONAVIRUS (COVID-19)**,
llama si tú o alguien más tiene
síntomas de enfermedad respiratoria;
si estás en un grupo de riesgo
o si necesitas más información.

**SI TE CUIDAS TÚ,
NOS CUIDAMOS TODOS.**

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 28 DE FEBRERO DE 2020

 **GOBIERNO DE
MÉXICO**

f t i y g o b . m x

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Nombre	Fecha
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa		Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01	

Díptico Orientación para empleadores y trabajadores

¿Qué debemos hacer empleadores y trabajadores para cuidar nuestra salud?

La prevención es primordial para evitar los posibles contagios, requiriendo principalmente de las siguientes medidas:

- Lávate las manos frecuente. Utiliza agua, jabón y toallas de papel desechable.
- Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- Evita saludar de beso, mano y abrazos y, compartir alimentos y bebidas.
- Mantén limpio tu lugar de trabajo.
- Ante la presencia de síntomas respiratorios, acude a tu unidad de salud para recibir atención médica.

Nuevo Coronavirus COVID-19

Orientación para empleadores y trabajadores



GOBIERNO DE MÉXICO

¿Qué son los coronavirus?

Son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resaca común hasta enfermedades respiratorias más graves y circulan entre humanos y animales.

¿Cómo se transmite?

El nuevo coronavirus COVID-2019, es capaz de transmitirse de persona a persona.

Se transmite de una persona infectada a otras a través de las gotitas de saliva que son expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminado con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos, antes de lavarse las manos.

¿Cuáles son los síntomas?



- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Estornudos
- Tos
- Malestar general
- Dificultad para respirar (Casos más graves)

En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los trabajadores que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica se queden en casa para su recuperación.

Los trabajadores deben notificar a su jefe inmediato/supervisor si se va a ausentar por esta causa.

Como empleador, ¿Qué debo hacer en el entorno laboral para cuidar la salud de todos?

- Asegurate de que los trabajadores tengan vigencia en su sistema de seguridad social, tengan acceso directo a los servicios de salud pública o privada para el otorgamiento de su licencia o incapacidad, según sea el caso.
- Verifica la disponibilidad de agua y jabón.
- Coloca a la entrada del inmueble gel con base de alcohol al 70%.
- Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados, evitando corrientes de aire.



GOBIERNO DE MÉXICO

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Nombre	Fecha
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa		Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01	Noviembre 2021

Infografía técnica de lavado



		Nombre	Fecha
Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Infografía que no hacer

¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



Fuente: www.cdc.gov/es/diseases/diseases/respiratory.html



GOBIERNO DE MÉXICO

@saudecgs

¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los virus se **introduzcan** a nuestro organismo



Fuente: Prevención y control de las infecciones respiratorias agudas con tendencia epidémica y pandémica durante la atención sanitaria. OMS, 2014



GOBIERNO DE MÉXICO

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Código:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
		P-ST-03	Versión 01

Infografía reglas básicas de higiene

PARA PREVENIR EL COVID-19 LO MÁS SIMPLE ES IMPORTANTE

Si ponemos en práctica las reglas básicas de higiene, haremos más lentos los contagios y cortaremos la cadena de transmisión:



- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 30 segundos.**
- También puedes usar gel anti bacterial con base alcohol al 70%.**
- Aplica la etiqueta respiratoria**
Cubre boca y nariz, al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques. En casos leves permanece en casa. Acude a tu UMF si tienes síntomas y signos graves como fiebre, tos, ataque al estado general, dificultad respiratoria, dolor de pecho, etc.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: <https://www.gob.mx/coronavirus>

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

[imss.gob.mx](https://www.imss.gob.mx)

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	Nombre	Fecha
	Revisado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Código:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
		P-ST-03	Versión 01

Infografía riesgo de contagio



INFÓRMATE SOBRE EL COVID-19

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO DE ENFERMAR?

Cualquier persona puede enfermarse. Sin embargo, las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Y además:

- 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 **China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán, Singapur, Francia, Alemania, España y Estados Unidos de América**, que son países que tienen transmisión local comunitaria de **COVID-19**

Si presentas:

- Tos o estornudos
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Escurrecimiento nasal
- Dificultad para respirar (casos más graves)
- Cambios en el estado de conciencia

Si presentas síntomas graves **acude a tu unidad médica con cubrebocas**, en caso contrario guarda reposo en tu hogar.

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

Facebook Instagram

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Nombre	Fecha
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa		Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01	

Infografía grupos de personas vulnerables

Grupos vulnerables

ante el COVID-19 (Coronavirus)

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques.



Adultos mayores de 65 años

Personas con enfermedades crónicas no controladas

Mujeres embarazadas

Menores de 5 años

#Prevención CORONAVIRUS

En casos leves permanece en casa. Acude a tu UMF si tienes síntomas y signos graves como fiebre, ataque al estado general, dificultad respiratoria, dolor de pecho, etc

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus



GOBIERNO DE
MÉXICO



f t i y gov.mx/imss

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Trípticos cuidados en casa.

DATOS DE ALARMA

Vigile estrechamente la presencia de alguno de los siguientes datos de alarma:



Dificultad para respirar, falta de alre, opresión o dolor en el pecho.



Coloración morada de la piel.



Aumento excesivo de moco y flemas.



Confusión mental o desmayo.



Vómito o diarrea persistente.

En caso de presentar algún dato de alarma, acuda a la unidad de atención médica más cercana e informe al personal de salud que es sospechoso o portador de COVID-19.

Recuerde utilizar cubrebocas todo el tiempo, realizar desinfección de sus manos y trasladarse, de preferencia, en vehículo particular, evite el transporte público.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y OBJETOS

PRIMERO LIMPIAR Y DESPUÉS DESINFECTAR

- 1 Limpiar diariamente con agua y detergente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- 2 Después de limpiar, desinfecte las superficies y objetos con cloro (1/4 taza) diluido en 4 litros de agua, sin mezclar con otras sustancias; siga las instrucciones del envase.
- 3 Posterior a la limpieza y desinfección, realice higiene de manos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente; si esto no es posible, mantener una distancia de al menos 1 metro de la persona enferma.
- En el caso de niños menores de 5 años, su familiar puede quedarse con ellos, utilizando cubrebocas todo el tiempo, sin olvidar lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
- Evitar el contacto con secreciones respiratorias, materia fecal, orina u otros desechos de la persona enferma.

En caso necesario, utilice el servicio de Orientación Médica Telefónica llamando al 800-2222-668, personal calificado le atenderá.

NO OLVIDE TENER A LA MANO SU NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL

Para más información visite: <https://coronavirus.gob.mx/>



CUIDADOS EN CASA PARA PERSONAS CON SOSPECHA DE INFECCIÓN O CASO CONFIRMADO POR COVID-19



GOBIERNO DE MÉXICO | **IMSS**

imss.gob.mx

¿QUÉ PERSONAS REQUIEREN CUIDADOS EN CASA?

Existen dos grupos de personas que deben tener aislamiento en casa:

- 1 Casos sospechosos con síntomas leves: presentan síntomas leves, han sido diagnosticados como sospechosos de COVID-19 y el médico les ha aconsejado aislarse.
- 2 Haber tenido contacto directo con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19.

CUIDADOS EN CASA PARA LA PERSONA SOSPECHOSA O ENFERMA

- **Atienda las instrucciones** que le proporcione el equipo de salud.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 40 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y si están visiblemente sucias.

Técnica de lavado de manos



Use jabón, de preferencia líquido; si no tiene, utilice jabón de pasta en trozos pequeños.



Talle energicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.



Enjuague completamente y use, preferentemente, una toalla de papel para secarse.



Cierre la llave del agua y abra la puerta del baño con el mismo papel, después tirelo en el bote de basura.

- **También puede friccionarse** las manos con un desinfectante que contenga más de 70% de alcohol.
- **Quédese en casa**, excepto para recibir atención médica urgente.
- **Permanezca en una habitación** específica, bien ventilada, de preferencia sola(a), y mantenga su puerta cerrada.
- **No salga de la habitación y casa** hasta que el personal de salud lo indique.
- **No reciba visitas** mientras se mantenga en aislamiento.
- **Evite el contacto con otras personas**, saludo de mano y beso.
- **Mida su temperatura corporal** por la mañana y por la tarde para controlar su estado físico.
- **Cúbrase nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar; si no cuenta con un pañuelo, utilice la parte interna del codo.
- **Evite escupir.**
- **Evite tocarse la cara**, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.
- **Use cubreboca** (cubra nariz y boca completamente) cuando esté cerca de las personas con quienes convive en casa, o bien, cuando salga para recibir atención médica.
- **No se automedique** o haga uso de remedios caseros.
- **Manténgase bien hidratado.**
- **Aliméntese saludablemente** y por separado de la familia, incluya verduras y frutas en cada comida, prefiera frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, limón o guayaba).
- **Asegúrese de que los alimentos** estén bien cocidos, especialmente carne y huevo.
- **Evite compartir artículos** de uso personal, así como utensilios para la alimentación.
- **Los cubiertos y platos deben lavarse** con agua y detergente después de su uso y pueden reutilizarse.

Uso correcto del cubreboca



Lávese las manos correctamente antes de colocarlo.



Deslice cual es el lado correcto (las cintas gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca).



Pase por su cabeza u onjes las cintas elásticas y colóquelo cubriendo completamente a la nariz y boca. Es muy importante que sus manos no toquen la parte interna.



Procure no tocarlo mientras lo tenga puesto y, si tiene que hacerlo, lávese las manos.



No comparta su cubreboca.



Ojo: Aunque use el cubreboca, tape boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo.

- **Realice baño y cambio de ropa** diario.
- **No mezcle su ropa** con la de otros miembros de la familia, evite sacudirla y lávela con detergente de uso comercial.
- **Deposite sus desechos en una bolsa** exclusiva, como pañuelos desechables, toallitas, etcétera, y cierre la bolsa antes de tirarla.
- **Cuando el baño es compartido**, realice limpieza y desinfección después de cada uso por la persona enferma.
- **No utilice el sistema** de ventilación central para evitar que el aire contaminado circule por la casa.
- **Conservar solo** el mobiliario básico dentro de la habitación para facilitar la limpieza y desinfección.

Procedimiento para la atención de la contingencia sanitaria SARS-Cov-2 (COVID-19)	Elaborado por:	William Cabrera Lozano	Noviembre 2021
	Revisado por:	Fernando Vázquez Cigarroa	Noviembre 2021
	Código:	P-ST-03	Versión 01

Infografía Tipos de mascarillas

IMPORTANTE

NO TE CONFUNDAS

Conoce los tipos de mascarillas y respiradores que puedes utilizar y en qué momento de acuerdo con tu categoría en el proceso de atención a pacientes sospechosos o confirmados de COVID-19.¹

¿QUÉ TIPOS TENDREMOS?	¿QUIÉN DEBE USARLO Y CUÁNDO PROTEGEN?	¿EN QUÉ MOMENTOS DEBES USARLOS?
VERDE  CUBREBOCAS QUIRÚRGICO	Médica, médico, personal de enfermería, asistente médica, camillero, manejador de alimentos, fisioterapeuta, personal de Trabajo Social, vigilante, personal administrativo en contacto con pacientes, personal de Higiene y Limpieza. Al personal de salud cuando otorguen atención de rutina a todo paciente con una enfermedad respiratoria.	Siempre que tengas contacto cercano, directo con pacientes sin presencia de aerosoles. • Control de acceso a las Unidades Médicas • Urgencias • Admisión Continua • Consulta Externa • Pacientes sospechosos o confirmados con síntomas respiratorios, ambulatorios u hospitalizados • Traslado con pacientes sin ventilación mecánica entre servicios de la unidad
VERDE  MASCARILLA QUIRÚRGICA TIPO CONCHA	Médica, médico, personal de enfermería, camillero, chofer y ayudante de ambulancia, inhaloterapeuta, personal de laboratorio, lavandería, personal de Higiene y Limpieza. Al personal de salud cuando otorguen atención de rutina a todo paciente con una enfermedad respiratoria como COVID-19 y se realicen procedimientos que generen aerosoles.	Cuando se realicen procedimientos que generen aerosoles o diseminación por gotas o cirugía que involucre el uso de dispositivos de alta velocidad. • Triage respiratorio de primer nivel • Área de aislamiento en hospitalización con pacientes sin o con ventilación mecánica • Triage respiratorio hospitalario • Toma de muestra para diagnóstico para laboratorio u hospitalización • Área de reanimación de urgencias • Personal de traslado de ambulancias • Terapia Intensiva • Consultorio del Médico de SPPSTIMSS
ROJO  RESPIRADOR N95 CERTIFICADO POR LA FDA	Al personal de salud cuando otorguen atención de rutina a todo paciente con una enfermedad respiratoria como COVID-19 y se realicen procedimientos que generen aerosoles.	Recuerda realizar ajuste y un control de sellado para el respirador N95 o KN95
ROJO  RESPIRADOR KN95 CERTIFICADO POR LA FDA		

REALIZA LA HIGIENE DE MANOS CON LA TÉCNICA CORRECTA DURANTE LOS 5 MOMENTOS:

1. Antes de tocar al paciente.
2. Antes de realizar cualquier procedimiento, a pesar del uso de guantes.
3. Después del contacto con líquidos o fluidos corporales.
4. Después de tocar al paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.



Cursos COVID-19



1. Consulta esta liga para mayor información. <http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>

Estos productos son autorizados por Cofepris para su uso o distribución.

