

Lineamientos de Salud para dependencias gubernamentales y oficinas administrativas en el retorno a las actividades laborales: *la Nueva Normalidad*

**DIRECCIÓN
NORMATIVA
DE SALUD**

VERSIÓN 08 de junio del 2020
Ciudad de México.



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



**Dirección Normativa de Salud, Ciudad de México.
VERSIÓN 08 de junio del 2020**

Las disposiciones, lineamientos y recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo a la evolución de la situación epidemiológica, así como la publicación de evidencia. Versiones posteriores especificarán las modificaciones, paginas y comentarios.

VERSIÓN	MODIFICACIÓN	PÁGINA	COMENTARIO



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



2020
AÑO DE
LEONA VICARIO
BENIGNITA MADRE DE LA PATRIA

DIRECCIÓN NORMATIVA DE SALUD

INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

Mtro. Luis Antonio Ramírez Pineda
Director General

Dr. Ramiro López Elizalde
Director Normativo de Salud

Lic. Mónica González Ortega
Subdirector de Gestión y Evaluación en Salud

Dr. Fiacro Jiménez Ponce
Subdirector de Regulación y Atención Hospitalaria

Dr. Jorge Alberto Ramos Guerrero
Subdirector de Prevención y Protección a la Salud



CONTENIDO

A. INTRODUCCIÓN.....	5
Estrategias de promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria en el contexto de epidemia COVID-19 y la nueva normalidad	7
1. PROMOCIÓN DE LA SALUD	8
2. PROTECCIÓN A LA SALUD.....	11
1. Sana distancia en el Centro de Trabajo	10
2. ¡Quédate en casa!	12
3. PRECAUCIONES SANITARIAS	13
1. Ante una persona con síntomas de infección respiratoria aguda	13
2. Ante un caso confirmado de COVID-19 el Centro de Trabajo	13
4. ATENCIÓN FOCALIZADA A PERSONAS VULNERABLES	14
5. ANEXO. Uso correcto de cubrebocas	15
6. REFERENCIAS	16



A. INTRODUCCIÓN

Derivado de la pandemia que abate al país, y en seguimiento al ACUERDO por el que se establecen los criterios en materia de administración de recursos humanos para contener la propagación del coronavirus COVID-19, en las dependencias gubernamentales y entidades de la Administración Pública Federal, así como los oficios DNS/041/2020 y DNS/042/2020, en los cuales se hace referencia a los criterios de administración de recursos humanos derivado de la Jornada Nacional de Sana Distancia implementada por la Secretaría de Salud con acciones a partir del 23 de marzo 2020, como medida preventiva para salvaguardar la salud de los ciudadanos mexicanos.

La evolución de acciones epidemiológicas de la pandemia, permitió establecer la Nueva Normalidad como un escenario de retorno a las actividades laborales y económicas de manera ordenada, gradual y con precaución, en el cual, se continúan las medidas de salud preventivas para mitigar el impacto de la epidemia causada por el SARS-Cov-2 que genera COVID-19, de acuerdo al **Semáforo de riesgo epidemiológico** para transitar hacia una nueva normalidad, este semáforo es un sistema de monitoreo para la regulación del uso del espacio público de acuerdo con el riesgo de contagio de COVID-19, compuesto por cuatro colores:

ROJO	Se permitirán únicamente las actividades económicas esenciales, asimismo se permitirá también que las personas puedan salir a caminar alrededor de sus domicilios durante el día.
NARANJA	Además de las actividades económicas esenciales, se permitirá que las empresas de las actividades económicas no esenciales trabajen con el 30% del personal para su funcionamiento, siempre tomando en cuenta las medidas de cuidado máximo para las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19, se abrirán los espacios públicos abiertos con un aforo (cantidad de personas) reducido.
AMARILLO	Todas las actividades laborales están permitidas, cuidando a las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19. El espacio público abierto se abre de forma regular, y los espacios públicos cerrados se pueden abrir con aforo reducido. Como en otros colores del semáforo, estas actividades deben realizarse con medidas básicas de prevención y máximo cuidado a las personas con mayor riesgo de presentar un cuadro grave de COVID-19.
VERDE	Se permiten todas las actividades, incluidas las escolares.



En consecuencia a ello, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, a través de la Dirección Normativa de Salud establece estos *Lineamientos de salud para dependencias gubernamentales y oficinas administrativas en el retorno a las actividades laborales: la Nueva Normalidad*, los cuales tienen como objetivo el definir acciones concretas en los centros laborales que permitan la continuidad y fortalecimiento de las medidas sanitarias de promoción de salud y preventivas, organizadas para responder a este nuevo escenario, de tal manera que se proteja a las personas trabajadoras y sus familias, se mejore la seguridad en salud de su entorno de trabajo, y se fomente la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, teniendo como eje rector el derecho a la salud y a la vida digna de todas las personas.

Se exhorta a que la reanudación de actividades en los Centros de Trabajo se de en un *marco de no discriminación y con la estricta aplicación de los derechos laborales*, con independencia de su actividad, sector y condición de vulnerabilidad ante la infección por el SARS-CoV-2.



Estrategias de promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria en el contexto de epidemia COVID-19 y la nueva normalidad

Las dependencias públicas, los Centros de Trabajo y oficinas administrativas deberán implementar las siguientes estrategias de control promoción, prevención de la salud y seguridad sanitaria, con la finalidad de coadyuvar a la contención y diseminación del SARS-CoV-2 para limitar los casos de COVID-19. Para ello, es necesario tomar en cuenta los lineamientos y reglamentos internos de seguridad e higiene para la adecuada inclusión de las estrategias en un contexto particular.





1.- PROMOCIÓN DE LA SALUD

El reforzar la promoción de la salud implica la generación de acciones de orientación, capacitación y organización de las personas trabajadoras operativas y gerenciales, para prevenir y mitigar la propagación del SARS-CoV-2, el coronavirus causante de COVID-19 en todos los escenarios relacionados con la actividad como lo es el trabajo, el hogar, el transporte, entre otros. Para ello se sugiere:

- 1) **Brindar información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19)** a las personas trabajadoras, los mecanismos de transmisión, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio con otras personas.
- 2) Enfatizar la **importancia de no acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19**, para no ser un riesgo de potencial de contagio para otras personas.
- 3) La **adecuada técnica de higiene y lavado de manos**, considerando:
 - a) Aplicar la higiene de manos de forma constante, ya sea con soluciones alcoholadas al 70% durante al menos 20 segundos o el lavado con agua y jabón de 30 a 60 segundos. Obligatorio al ingreso del Centro de Trabajo.
 - b) En caso de registrar entrada y salida mediante control de acceso biométrico, realizar la higiene de manos previo y posterior a la acción.
 - c) Difundir información gráfica sobre *la Técnica de Lavado de Manos con Agua y Jabón* para población general de Secretaría de Salud.
- 4) **La “Etiqueta respiratoria”**

Se deberá promover en las personas trabajadoras del Centro de Trabajo, la *etiqueta respiratoria*, la cual consiste en:

- a) Toser o estornudar en la cara interna del antebrazo.
- b) Al toser, estornudar o sonarse la nariz con un pañuelo desechable, depositarlo de inmediato en un contenedor de basura y realizar higiene de manos.
- c) Se deberá evitar el contacto directo al saludar, no saludar de mano, beso y abrazos.
- d) En caso de que accidentalmente se tenga contacto directo con otra persona, se deberá realizar higiene de manos.



- e) Evitar el contacto de las manos con la cara, nariz, boca y ojos.
 - f) No escupir; si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; después lavarse las manos.
 - g) Limpiar y desinfectar superficies u objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- 5) **Difundir la sana distancia** considerando al menos 1.5 metros entre personas durante los contactos. Es necesario recordar la importancia de usar cubrebocas u otras barreras en el transporte público.
- 6) Establecer un **programa de capacitación continua** para el personal directivo o gerencial sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19.

Para facilitar las labores de difusión en los Centros de Trabajo, se pone a disposición de las dependencias las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace: <https://coronavirus.gob.mx/> así como las diferentes guías operativas y material de información generado por la Dirección Normativa de Salud, del ISSSTE <http://www.issste.gob.mx/covid19/>



2.- PROTECCIÓN A LA SALUD

Es obligatoria la implementación de las medidas de *sana distancia* en el ámbito laboral de conformidad con lo siguiente:

1. Sana distancia en el Centro de Trabajo.

Es importante generar la modificación de hábitos en la oficina para favorecer una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas trabajadoras, la disminución de encuentros frecuentes, esto incluye la adecuación de espacios y áreas de trabajo que se reduzca la cantidad de personas presentes en ellos. Las medidas que se establezcan deberán contemplar como mínimo lo siguiente:

- a) Uso de cubrebocas.
- b) Evitar el hacinamiento en espacios laborales.
- c) Garantizar la disponibilidad de insumos para la adecuada higiene y lavado de manos: *agua potable, jabón, papel higiénico, alcohol en gel al 70% y toallas desechables para el secado de manos.*
- d) Establecer horarios alternados de registro de asistencia, comidas, baños, uso de casilleros y otras actividades cotidianas para reducir el contacto entre las personas trabajadoras.
- e) De ser el caso, incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal, con el fin de reducir el hacinamiento y la posibilidad de contagios, manteniendo una sana distancia.
- f) Evitar reuniones que no permitan mantener la sana distancia o propicien la aglomeración de personas trabajadoras.

I. Uso de equipo de protección personal (EPP)

Con el fin de evitar el riesgo de contagio, se deberán distribuir entre la población trabajadora cubrebocas para su uso en las instalaciones. El cubrebocas se deberá utilizar de forma adecuada, cubriendo totalmente la nariz y la boca, evitando su manipulación hasta el retiro.

II. Medidas de prevención de contagios en el Centro de Trabajo

Los Centros de Trabajo deberán instrumentar acciones enfocadas a reducir el riesgo de contagios, es decir, evitar la entrada del virus en sus instalaciones.



Entre éstas quedan comprendidas cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia:

- a) Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición del personal en distintos puntos del Centro de Trabajo.
- b) Proveer de *equipo de protección personal* de acuerdo a las características de su trabajo y el riesgo potencial de infección.
- c) Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.
- d) Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del Centro de Trabajo. Se deberá realizar limpieza y desinfección de las áreas laborales y superficies de alto contacto por el personal al menos una vez al día con dilución de cloro entre el 0.05 al 0.1% (500 a 1000 ppm).
- e) De ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal. En caso de contar con ello, revisar el funcionamiento de los sistemas de extracción.
- f) Señalizar las áreas comunes (*como baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas*) con marcas en el piso, paredes y mobiliario, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- g) Establecer una política de control de usuarios con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas al Centro de Trabajo.
- h) Implementar lineamientos para el uso de las escaleras y elevadores manteniendo la sana distancia, evitando tocar en la medida de lo posible las superficies, procurando su limpieza constante.
- i) Toda persona externa al Centro de Trabajo que ingrese a las instalaciones, deberá apearse a los lineamientos establecidos.

III. Control del ingreso y egreso a las instalaciones de trabajo

Es necesario articular un mecanismo de control de asistencia (*ingreso-egreso*) de las personas trabajadoras y demás personas que ingresan al Centro de Trabajo, para ello se sugiere lo siguiente:

- a) Establecer un *filtro de acceso* para la identificación de personas con infección respiratoria aguda.
- b) Para las personas trabajadoras que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias agudas y/o temperatura corporal mayor a 37.5°C, designar un área de estancia y aislamiento para dotarlas de inmediato de un cubrebocas de triple capa y posterior remitirlas al domicilio particular o a los servicios médicos. Cuando sea procedente, asistir a las personas trabajadoras para el trámite de su incapacidad.



- c) Proporcionar solución gel a base de alcohol al 70% para la higiene de manos y verificar el uso apropiado de cubrebocas para todas las personas que ingresen o egresen del Centro de Trabajo.
- d) Establecer entradas y salidas exclusivas del personal; en caso de que se cuente con un solo acceso, éste se deberá dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.

2. ¡Quédate en casa!

Cuando una persona trabajadora presente síntomas de enfermedad respiratoria aguda, deberá quedarse en casa y reportar inmediatamente al Centro Laboral.

- a) En caso de síntomas graves (*dificultad para respirar o alteraciones del estado de conciencia, respiración rápida*) es necesario acudir de inmediato a la unidad de urgencias mas cercana. La vida de la persona puede estar en peligro.
- b) En caso de *síntomas leves*, se tienen las siguientes opciones:
 - i) A través de *ISSSTETEL*, 4000 1000, opción 8, se realiza un cuestionario que orienta sobre los síntomas de COVID-19 y la necesidad de acudir a un centro de atención médica
 - ii) Acudir directamente a la unidad de primer nivel que corresponda, al área de *Triaje Respiratorio*, donde el personal de la Unidad evaluará la condición de salud de la persona así como los diagnósticos y medidas a seguir.

En este espacio se puede solicitar la Licencia Médica.



3.- PRECAUCIONES SANITARIAS

- 1) *Ante una persona con síntomas de infección respiratoria aguda (tos, fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza, malestar general, escurrimiento nasal, dolor muscular y articular).*
 - a) Utilizar adecuadamente cubrebocas convencionales de triple pliegue (*cubriendo nariz y boca*). Ver **Anexo 1**.
 - b) Acudir de manera inmediata a la Clínica de Medicina Familiar de adscripción para recibir valoración y atención médica.
 - c) Aislamiento social voluntario en domicilio por los días de incapacidad otorgados, evitando acudir a lugares concurridos y eventos masivos, así como del uso de transporte público.

- 2) *Ante un caso confirmado de COVID-19 del Centro de Trabajo*
 - a) Deberá permanecer en aislamiento domiciliario estricto, hasta 14 días a partir del inicio de los síntomas o hasta que el médico tratante establezca y que se deberá apegar a los días de incapacidad otorgados.
 - b) Se deberá realizar limpieza y desinfección de las áreas de trabajo con cloro entre 0.05% al 0.1% (*500 a 1000 ppm*) y de las superficies de alto contacto del caso identificado con la enfermedad, al menos una vez al día.
 - c) Se recomienda lavar con agua y jabón las vajillas y cubiertos utilizados por el caso, debiendo desinfectar con cloro.



4.- ATENCIÓN FOCALIZADA A PERSONAS VULNERABLES

De acuerdo con la información disponible sobre COVID-19 en el mundo, es importante mencionar que existen grupos vulnerables para la presentación de complicaciones y cuadros graves de la enfermedad, por lo que resulta necesario fortalecer las acciones preventivas con la finalidad de evitar la posible transmisión a este grupo etario.

Por población vulnerable se entienden a aquellas personas que padezcan comorbilidades como son la *hipertensión, sobrepeso, VIH/SIDA, EPOC, diabetes, entre otras enfermedades crónicas*; o aquellas con condiciones específicas como son *las personas mayores de 60 años y las mujeres embarazadas*.

Es necesario la promoción de estilos de vida saludable, así como la prevención de dichas enfermedades, el control adecuado de las mismas y el seguimiento médico de las condiciones antes señaladas.

El ISSSTE cuenta con servicios y acciones específicas para la atención de personas vulnerables como la adecuación de la *Cita Médica Telefónica e Internet*, el reforzamiento de los programas *PREVENISSSTE* y *Receta Resurtible*, el convenio marco con hospitales privados para la atención de la mujer embarazada, entre otros.

5. ANEXOS

Uso correcto del cubreboca

<p>1</p> <p>Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo</p>	<p>2</p> <p>Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)</p>	<p>3</p> <p>Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca</p> <p>Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna</p>
<p>4</p> <p>Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos</p>	<p>5</p> <p>No compartas tu cubreboca</p>	<p>6</p> <p>Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo</p>



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



f t i y @SaludDGPS

¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- 1** Si se humedeció
- 2** Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo retiraste por alguna otra razón
- 3** Si está roto o desgastado
- 4** Después de visitar a un enfermo

No lo reutilices



GOBIERNO DE
MÉXICO

f t i y @SaludDGPS



6. REFERENCIAS

1. Secretaría de Salud; Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas, Diario Oficial, Viernes 29 de Mayo de 2020. http://nuevanormalidad.gob.mx/files/Acuerdo_Salud_290520_VES-1.pdf
2. Gobierno de la Ciudad de México, Plan Gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México, 2020; <https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. Infecciones por coronavirus. Revisado: 11 de febrero de 2020. Disponible: https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/es/
4. J Cui., F Li., ZL Shi. Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. *Nat Rev Microbiol* 17, 181–192 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41579-018-0118-9>.
5. Su, S. et al. Epidemiology, genetic recombination, and pathogenesis of coronaviruses. *Trends Microbiol.* 24, 490–502 (2016)
6. Lu, H, Stratton, CW , Tang, Y-W . Brote de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, China: el misterio y el milagro. *J Med Virol.* 2020; 1-2. <https://doi.org/10.1002/jmv.25678>.
7. Paraskevis D, Kostaki EG, Magiorkinis G, Panayiotakopoulos G, Sourvinos G, Tsiodras S. Fullgenome evolutionary analysis of the novel corona virus (2019-nCoV) rejects the hypothesis of emergence as a result of a recent recombination event. *Infect Genet Evol* [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 7 de febrero de 2020];79:104212. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567134820300447>.
8. Munster VJ, Koopmans M, van Doremalen N, van Riel D, de Wit E. A Novel Coronavirus Emerging in China - Key Questions for Impact Assessment. *N Engl J Med.* 24 de enero de 2020;
9. Wuhan seafood market pneumonia virus isolate Wuhan-Hu-1, complete genome. 23 de enero de 2020 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/nuccore/MN908947.3>
10. Novel Coronavirus (2019-nCoV) | Situations reports | OMS [Inter- net]. [citado 27 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
11. Paules CI , Marston HD , Fauci los AS .Coronavirus Las infecciones más que el Just-El resfriado común.Jama2020.El DOI: 10.1001 / jama.2020.0757 [publicado en línea primero: 01.24.2020]
12. Grupo de Expertos en Prevención y Control de la Neumonía por Nuevo Coronavirus de la Asociación China de Medicina Preventiva. Nueva comprensión de las características epidemiológicas de la neumonía por Nuevo Coronavirus [J / OL]. *Chinese Journal of Epidemiology*, 2020,41 (2020-02-14). <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1181136.htm>. DOI: 10.3760 / cma.j.issn.0254-6450.2020.02.002. [Publicación en Internet].



13. C.-C. Lai, T.-P. Shih and W.-C. Ko et al., Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges, *International Journal of Antimicrobial Agents*, <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
14. Kampf G et al., Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents, *Journal of Hospital Infection*, <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>.
15. Novel Coronavirus – Thailand (ex-China) | OMS [Internet]. [citado 22 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/csr/don/14-january-2020-novel-coronavirus-thailand-ex-china/en/>.
16. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Actualización Epidemiológica: Nuevo coronavirus (COVID-19). 14 de febrero de 2020, Washington, D.C.: OPS/OMS; 2020.
17. Acosta-Gnass S, de Andrade-Setmpliuk V. Manual de esterilización para centros de salud. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud, 2008.
18. Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). Seguridad del Paciente en Servicios de Salud. Limpieza y desinfección de superficies hospitalarias. Traducción de Lourdes Díaz, Lucia García y Silvia Guerra. Brasil, 2010.
19. Prevención y Control de Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud. Recomendaciones básicas. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud, 2017.
20. Portación, Manejo y disposición de Equipo de Protección Personal (EPP) https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/531376/Protocolo_de_Bioseguridad_y_Biocustodia_2019-nCOV_Caso_sospechosos_InDRE_31012020.pdf

