

**La salud es responsabilidad de
todas y todos.**

Por una zafra libre de Covid-19

*Guía de Autoformación y Evaluación para trabajadores de fábrica y
áreas de suministro.*

Esta GUÍA me pertenece y es algo muy importante para mí.

Si por alguna razón se extravía y llega a tus manos por favor házmela llegar a mi lugar de trabajo.

Mi nombre es: _____

INTRODUCCIÓN

Para el trabajador y para toda su comunidad, el riesgo de contagio por COVID-19 es latente todo el tiempo. Las y los trabajadores tienen que ir y regresar del ingenio a su casa a diario, lo que obliga el uso de transporte. En esos trayectos se está en convivencia con compañeros y personas que proceden de otros barrios e incluso, de otras comunidades. Lo mismo ocurre en su área de trabajo, donde también interactúan con otros compañeros. Así tenemos que en la vida cotidiana el contacto con personas es inevitable y en consecuencia el riesgo de contagio por COVID-19 está siempre presente.

En este contexto el primer responsable de contener la pandemia es el individuo, ciudadano o trabajador, que se cuida y cumple con las medidas sugeridas por las autoridades sanitarias y del trabajo. Son reglas sencillas, una sana distancia, uso del cubrebocas, lavado de manos, otras medidas de higiene personal, limpieza y desinfección de superficies de contacto en casa y centros de trabajo. Se debe tener en mente que, hasta que no exista una vacuna la prevención será la única opción para frenar los contagios.

Por lo que, al entrar y salir todos los días del centro de trabajo, el obrero debe tener el objetivo de cumplir con la observancia de dichas reglas. Hacerlo ayudará a que no sea víctima del virus y, por tanto, no será un foco de contagio para su familia, sus compañeros de trabajo y su comunidad.

Esta guía tiene como propósito resolver tus dudas y ayudarte a recordar las conductas de cuidado que debes tener dentro y fuera del ingenio.

La guía tiene dos partes: la primera con las preguntas y ejercicios, la segunda con las respuestas, de modo que tú mismo/a, puedas dirigir tu aprendizaje y evaluar que tanto sabes de los temas y que necesitas revisar con más cuidado o buscar más información.

¡Esperamos que te sea de utilidad!

LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR EL COVID 19

Numerología diaria

¿Sabes cómo se están comportando los contagios por COVID-19 a tu alrededor?

Así las cosas, en el mundo...

Casos sospechosos _____

Casos confirmados _____

Defunciones _____

En México...

Casos sospechosos _____

Casos confirmados _____

Defunciones _____

¿Y tu estado? _____

Casos sospechosos _____

Casos confirmados _____

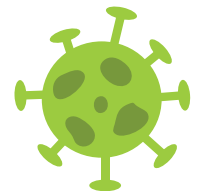
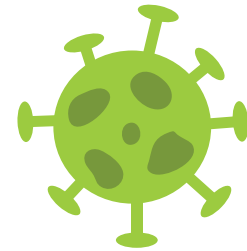
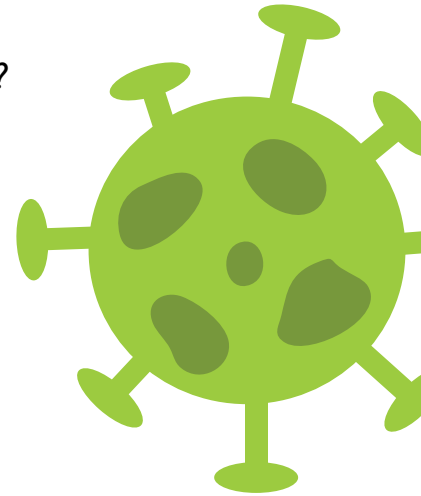
Defunciones _____

¿Qué tal tu municipio y comunidad? _____

Casos sospechosos _____

Casos confirmados _____

Defunciones _____





LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿Qué tan importante es para ti estar bien de salud?

Marca con una  la opción que desees:

_____ Si me contagio, mi salud puede complicarse y podría morir en un periodo de 15-45 días.

_____ Al contagiarme, puedo contagiar a mi familia y compañeros de trabajo.

_____ Porque si tengo una enfermedad como diabetes, hipertensión o sobrepeso, el riesgo de enfermarse gravemente es casi seguro.

_____ Soy joven y no va a pasar nada, es una enfermedad de mayores, además soy sano y fuerte.



Encierra en un círculo la razón por la que se debe respetar la regla de la sana distancia.

Por educación

Al hablar o estornudar las gotitas de saliva donde va el virus viajan de 1.5 a 1.8 metros antes de caer a la tierra.

Por que es la regla que se estableció en el IMSS, en el banco en los comercios.



¿QUÉ ES LA COVID-19?



Como sabes, en nuestro país al igual que en todo el mundo, está circulando un virus peligroso llamado Covid-19. La siguiente parte de la guía te ayudará a disminuir la posibilidad de que te contagies.

Recuerda que tener :

- Fiebre (mayor a 37.5°)
- Tos Seca
- Dolor de cabeza severo
- Cansancio y malestar general.
- Indican que puedes estar enfermo y debes de ser revisado por un médico.



LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE 2019-NCOV



- Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.
- Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza.
- Pógase en contacto con amigos y familiares.



- No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.
- Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.



Hay personas que a pesar de estar contagiadas no presentan los síntomas (asintomáticos), pero sí nos pueden transmitir el virus, por eso es muy importante mantener la sana distancias y las medidas de precaución.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Dolor de cabeza severo

Fiebre (mayor a 37.5°)

Tos Seca

Cansancio y malestar general

Otros síntomas que pueden presentarse son:

- Diarrea
- Dolor de garganta
- Escorrimento nasal
- Pérdida de olfato y gusto
- Dificultad para respirar



Si tienes cualquiera de estos síntomas, avisa de inmediato a los brigadistas de tu grupo o al cabo. Si también sientes que te falta el aire ¡no esperes, pide ayuda de inmediato!

¿Quiénes son la población en condición de riesgo?

- Personas mayores a los 60 años.
- Personas que padecen enfermedades inmunodepresoras crónicas, cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas.
- Personas con obesidad y sobrepeso.
- Mujeres embarazadas.
- Niños menores de 5 años.



Estas personas deben de tener mucha más precaución que la población en general y por lo tanto evitar cualquier actividad de riesgo y procurar quedarse en su casa.

¿CÓMO TE AFECTA LA COVID-19 AL CUERPO?

Cerebro

Algunos pacientes con COVID-19 tienen derrames cerebrales, convulsiones, confusión e inflamación cerebral.

Nariz

Pérdida del sentido del olfato.

Pulmones

Los pacientes presentan disminución en la capacidad de absorción de oxígeno: tosen, la fiebre aumenta y la respiración se dificulta.

Hígado

Hasta la mitad de los pacientes hospitalizados tienen niveles de enzimas que indican un hígado en dificultades por sobremarcha del Sistema inmune.



Ojos

La conjuntivitis (inflamación) es común en pacientes severos.

Corazón y vasos sanguíneos

La infección puede promover coágulos, ataques cardíacos e inflamación cardíaca.

Intestinos

Informes sugieren que el virus puede infectar el tracto gastrointestinal. Alrededor del 20% o más de los pacientes tienen diarrea.

Riñones

El daño renal es común en casos severos y hace que la muerte sea más probable.



LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

Relaciona en las siguientes columnas con una flecha el material y el tiempo de vida que tiene el virus en cada uno de ellos.



Plástico



Celulares

Tres días



Acero inoxidable

Cuatro horas



Cartón

Un día



Monedas u objetos de cobre

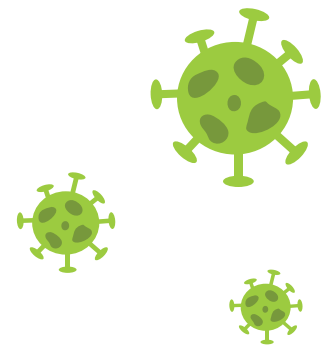
¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES?

Lo más importante que hay que saber sobre el contacto del coronavirus con superficies es que estas se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus. Diversos estudios han demostrado que el virus de la COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.

De acuerdo a la fuente varían los días, pero toda coinciden, la capacidad de contagio del COVID se manifiesta en todo momento de la vida cotidiana.

Como siempre, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz. (OMS)

Lave las frutas y las hortalizas a fondo con agua potable, sobre todo si las come crudas.





LAVA BIEN TUS MANOS

La duración del lavado de manos tiene que ser de 40 a 60 segundos.

- 1.** Moja tus manos.
- 2.** Aplica el jabón necesario para cubrir tus manos.
- 3.** Frota las palmas de tus manos entre sí.
- 4.** Frota la palma de tu mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y luego la otra mano.
- 5.** Frota las palmas de tus manos y entre tus dedos.
- 6.** Frota el dorso de tus dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
- 7.** Lava tus pulgares. Rodea un pulgar con la palma de tu mano contraria y frótalo con un movimiento de rotación. Luego hazlo con la otra mano.
- 8.** Rodea con tu mano derecha la muñeca izquierda y frótala. Haz lo mismo con la muñeca derecha.
- 9.** Lava tus uñas y yemas de los dedos. Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, de manera circular. Luego hazlo con la otra mano.
- 10.** Enjuaga tus manos.
- 11.** Seca tus manos con una toalla desechable o agítalas en el aire.



¡El jabón destruye el virus! Rompe la membrana protectora del virus y atrapa sus fragmentos recién destruidos formando burbujas que se lavan con el agua.





LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿Qué hace al virus el jabón cuando nos lavamos las manos?

Marca con una ✓ la respuesta correcta

Nada, el virus es muy fuerte y la única forma de acabar con él es una vacuna.

Al lavar las manos el jabón disuelve la cubierta, (envoltura), donde viaja el virus y este muere, se acaba el riesgo de contagio.





LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿De qué me sirve usar el cubrebocas ante los contagios por COVID-19?

Marca con una  la respuesta correcta

() En lugares donde no es fácil guardar la distancia de dos metros, bloquean las gotitas de saliva donde viaja el virus, disminuyendo así el riesgo de contagio.

() No sirve de nada, solo dificulta la respiración, es molesto y no me permite hacer bien mis tareas.

¿Con cuáles de los siguientes grupos de personas que llegan al ingenio tienes más contacto?

Coloca junto a ellos la letra que corresponda.

A. Muy frecuentemente

_____ Transportistas

_____ Cañeros

B. Frecuentemente


_____ Contratistas

_____ Eventuales
y temporales

C. Ocasionalmente



Si los ves sin cubrebocas ¿qué debes hacer?

Elige la opción correcta márcala con una 

_____ Nada, seguir
mi camino

_____ Pedirles que lo usen
y confiar que harán
caso

_____ Pedirles que lo usen
y avisar al médico o supervisores
para hacer un llamado de atención.



CONSIDERACIONES ESPECIALES PARA EL USO DE EPP

El uso de cubrebocas previene el contagio del virus. Considera:

1. Lavarte las manos antes de manipularlo.
2. Colocarlos sin tocar con tus manos la parte que está en contacto con la cara y/o boca, ojos o nariz.
3. Evitar tocar la cara, boca, ojos y nariz al retirarlo.
4. Limpiar o desechar el cubrebocas, según corresponda.
5. Lavarse las manos después de retirarlo.
6. Recuerda no jugar con él, ni prestarlo. Es de uso exclusivamente personal.
7. En caso de desgaste o ruptura reportarlo para su reposición.

Portador de COVID-19

Probabilidad de contagio



90%



70%



5%



1.5%



INGRESANDO AL INGENIO

¿Qué reglas debo cumplir a la entrada del ingenio para evitar el contagio?

Ordena la secuencia correctamente.



Tomar gel desinfectante y frotar mis manos con él.



Pisar el tapete sanitizante y posteriormente limpiar la suela de mi calzado.



Portar todo el tiempo el cubrebocas correctamente.



En la entrada debo ubicar las marcas de sana distancia, formarme y respetarlas.



Permitir se me tome la temperatura corporal.



Evitar saludos de mano con mis compañeros.
Caminar directo al área de trabajo.
Evitar visitar otra(s) área(s) que no sea la mía.



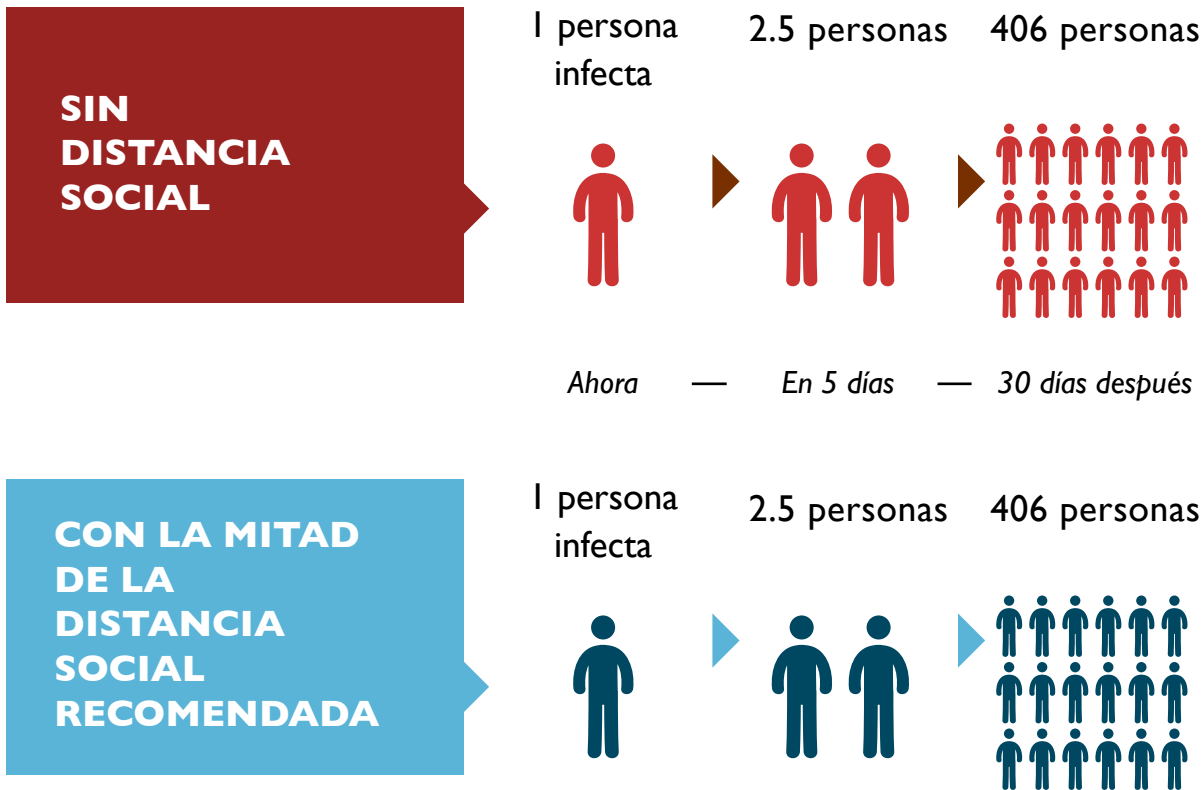
Y recuerda, en todo momento atiende las instrucciones del personal médico a cargo de coordinar la entrada de personal.



LA DISTANCIA NOS PROTEGE

- El Servicio Nacional de Salud de Reino Unido recomienda que personas con síntomas se mantengan al menos a 2 metros de las demás.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, aseguran que la gripe se propaga a una distancia de hasta 1,8 metros.
- En Australia se recomienda una separación con otras personas de al menos 1,5 metros como una medida para limitar la propagación del nuevo coronavirus.
- La Organización Mundial de la Salud aconseja mantener al menos 1 metro con cualquier persona que tosa o estornude.

La distancia y cubrebocas disminuye contagios.





INGRESANDO AL INGENIO

Sobre el cuestionario COVID que se aplica en el ingenio, califica en el siguiente listado de afirmaciones si son ciertas o falsas cada una de ellas.

Marca con una **X** tu opinión.

Solo es un documento para integrar a mi expediente.

F

V

Genera información que permite ubicar las cadenas de contagio.

F

V

Solo es pretexto para darle más trabajo al médico y personal administrativo.

F

V

Es una regla del IMSS para hacer seguimiento a cadenas de contagio.

F

V

MEDIDA INDISPENSABLE de información y capacitación en los centros de trabajo:

Cuenta con un instrumento para identificar síntomas, contactos en el trabajo y comunitarios.

IMSS, 29 mayo 2020. Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.





RUMBO AL ÁREA DE TRABAJO

¿En los vestidores o concentraciones de cajas de herramientas, cual debe ser mi conducta?

Cruza con una **X** la conducta que pones en práctica diariamente.



Saludar de mano a los compañeros y a la salida aplicar sanitizante a mis manos.



Quitarme brevemente el cubrebocas en lo que me preparo para ir al área de trabajo.



Colocarme de forma rápida la ropa de trabajo y EPP que guardo en mi locker o caja de herramienta para que otros compañeros hagan uso del vestidor.

EN EL ÁREA DE TRABAJO

Asocia la frecuencia de cumplimiento de la regla con la acción.

Une acciones y frecuencias con una 

Una frecuencia de cumplimiento puede tener relación con más de una acción:

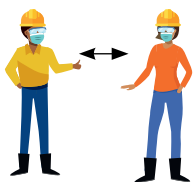
Acciones

Momentos del trabajo



Limpiar con sanitizante la
herramientas de uso común.

Al salir del
área de trabajo



Guardar la sana distancia

Al iniciar una tarea



Limpiar con sanitizante la mesa
de trabajo

Durante las horas
que dura el turno
de trabajo



Portar cubrebocas y careta

Al ir al almacén
por materiales
de trabajo



Limpiar con sanitizante las
herramientas individuales

Cuando recibo
instrucciones de
trabajo del supervisor




Lavar mis manos con agua y jabón
o desinfectarlas con gel antibacterial.



USANDO EL COMEDOR

Y ahora ¿cuáles son las nuevas reglas para usar el comedor?

Marca con una  las que se apliquen en el ingenio



Se crearon horarios escalonados.



Se debe portar cubrebocas y aplicar gel en las manos al llegar al comedor.



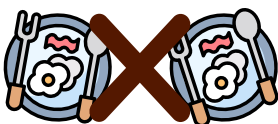
Se retiraron saleros y azucareros de las mesas.



Se colocaron divisiones con material transparente, en las mesas, para evitar contacto entre trabajadores.



Se marcaron asientos para ser usados y mantener los dos metros de distancia.



No se pueden compartir o intercambiar alimentos, ni utensilios, ni recipientes entre trabajadores.

TERMINANDO LA JORNADA DE TRABAJO Y ABORDANDO EL AUTOBÚS

Al finalizar la jornada de trabajo ¿qué conductas hay que cumplir para finalizar el día laboral de manera segura?

Ordena cronológicamente las actividades. Coloca en n las casillas los números que van del 1 al 7

- Guardar la distancia de 1.5m durante el abordaje del autobús.
- Solo ocupar los lugares marcados para ser usados en el autobús.
- En los vestidores o en las concentraciones de cajas de herramienta portar siempre el cubrebocas.
- Permitir se revise tu temperatura corporal, para asegurar que no hubo riesgo de contagio dentro del ingenio.
- Antes de abordar el autobús limpiar las manos con gel.
- En el filtro de salida ubícate en los lugares marcados, (establecidos para guardar la sana distancia).
- Al bajar del autobús, y hasta llegar a tu casa usa el cubrebocas. No saludes de mano y al entrar lava tus manos.





TERMINANDO LA JORNADA DE TRABAJO Y ABORDANDO EL AUTOBÚS

La higiene es el recurso más importantes para evitar el contagio por COVID-19.

Para cada una de las acciones listadas elige la opción mas acertada, según tu criterio, y anótala en el cuadro en blanco.

Es deseable, que te bañes al llegar a casa	<input type="checkbox"/>	Opción 1 Elimina riesgo de que en algún momento del trayecto, alguna parte de mi cuerpo haya entrado en contacto con personas u objetos contaminados por el virus. Y por tanto, puedo contagiarme o contagiar a mi familia y personas de la comunidad.
	<input type="checkbox"/>	Opción 2 No tiene caso. Usar careta, cubrebocas y lavarme las manos al llegar es suficiente para protegerme totalmente del COVID-19.
Al llegar a casa cambiarse de ropa	<input type="checkbox"/>	Opción 1 El contacto con personas, materiales y objetos en el trayecto puede ocasionar que mi ropa se haya contaminado. Así, corro el riesgo de contagiar a mi familia.
	<input type="checkbox"/>	Opción 2 No tiene caso, no le veo ninguna ventaja preventiva. NO me han informado al respecto.
Lavar la ropa	<input type="checkbox"/>	Opción 1 Si porto COVID en la ropa, el agua y jabón son el en medio para eliminarlo.
	<input type="checkbox"/>	Opción 2 Me quito la ropa y la dejo serenar toda la noche, con eso basta si la ropa trajera COVID.



LA INFORMACIÓN CORRECTA PARA LAS MEJORES DECISIONES

Mitos y realidades

Mediante una flecha asocia cada uno de los mitos con los hechos que suceden en la realidad.

Hay que ponerse mascarilla para hacer ejercicio físico.

Ni el frío ni el calor extremos impiden los contagios de coronavirus.

Ya hay medicamento para tratar o prevenir la COVID-19, pero son caros.

Estos medicamentos solo funcionan contra infecciones ocasionadas por bacterias.

Comer salsas picantes, ajo o mucha pimienta previene la enfermedad por COVID-19.

No hay medicamento contra la COVID. Empresas sin escrúpulos venden estos productos milagro.

Aplicar desinfectantes sobre el cuerpo o tomarlos protege del COVID.

Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos.

Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25 °C mata el coronavirus.

Mantenerse a un metro y medio de las personas es suficiente.

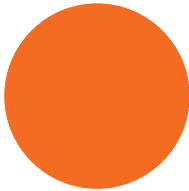

Animales como perros y gatos pueden propagar el nuevo coronavirus.

No hay casos ni evidencias de que estos animales contagien la enfermedad COVID-19 al hombre.

Los antibióticos curan la COVID-19.

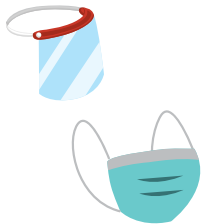
Ningún alimento previene o cura la COVID-19.

Completa las siguientes frases relacionadas con el semáforo COVID-19.

Semáforo	Significado
	<p>Se permitirán únicamente las actividades _____.</p> <p>Se permitirá que las personas salgan _____ alrededor de sus domicilios durante el día.</p>
	<p>Además de las actividades económicas esenciales, se permitirá a empresas de las actividades _____ trabajen con el _____% del personal, siempre tomando en cuenta las medidas de cuidado máximo para las personas con mayor _____ de presentar un cuadro grave de _____ se abrirán los espacios públicos _____ con una cantidad de personas reducido.</p>
	<p>Todas las _____, cuidando a las personas con mayor riesgo de contagiarse de COVID-19. El espacio público abierto se abre de forma regular, y los espacios públicos cerrados se pueden abrir _____. Estas actividades deben realizarse con medidas básicas de prevención y máximo cuidado _____</p> <p>COVID-19.</p>
	<p>Se permiten _____, incluidas _____.</p>

 **UN BREVE RECUENTO DE LAS ACCIONES MAS IMPORTANTES QUE DEBES VIGILAR QUE SUCEDAN EN EL INGENIO.**

Marca con una **X** las acciones que te comprometes a hacer que sucedan para contribuir a que la COVID-19 no afecte la salud de nadie.



Pedir a la CMU que caretas, cubrebocas y gel sean los recomendados por el IMSS.



Pedir a la CMU informe sobre la situación de los trabajadores vulnerables del ingenio.



Verificar que en la entrada de personal estén señalizadas las distancias y se cuente con dispensadores de gel.



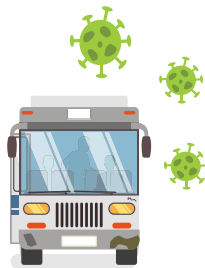
Si me cuido en el ingenio y me contagio, cuido a mi familia, mi comunidad y a mis compañeros.



Vigilar que despachadores de agua, jabón, toallas desechables y gel estén siempre abastecidos.



Asistir a las capacitaciones que empresa y sindicato acuerden para fortalecer las medidas de prevención de contagios por COVID-19 en el ingenio.



Reportar a la CMU y empresa si los autobuses que transportan personal no están sanitizados o señalizados.

¿Cuál de las siguientes actitudes o conductas pueden ocasionar que un trabajador se contagie de COVID? Marca X .

() Mostrar a mis compañeros que soy muy macho, por lo tanto no me pongo cubrebocas o me lo quito con frecuencia.

() ¿Lavarse las manos? ¿Para que? No sirve de nada. Me va a dar COVID así me bañe o lave las manos. Me da y punto.

() ¿La sana distancia? ¿Y cómo quieren que la guarde en todo momento que haya que estar cerca de alguien? No es posible.

() Mostrarle al supervisor que nadie me puede obligar a ponerme el cubrebocas, a lavarme las manos o saludar de mano.

¿Conoces el caso o te ha pasado que en la fábrica tus compañeros, o en tu colonia los vecinos, e incluso en casa, te hagan burla por ser cuidadoso con el cubrebocas, el lavado de manos o guardar la distancia? ¿Qué se debe hacer en estos casos?

- a) Guardar silencio y no hacer caso.
- b) Seguir usando cubrebocas y explicar por qué lo hago, tratando de convencer a quien no lo use para que también cuide su salud.
- c) Quitarme el cubrebocas y demostrar que también soy valiente y arriesgado.



El dicho dice “ojos que no ven, corazón que no siente”. Como no vemos el virus, no creemos que exista o que nos vaya a tocar enfermar a nosotros.

Relaciona las siguientes medidas con lo que representan:

Micra	Menos de 10 micras
Gotas de saliva	Ojo humano
Suspendidas en el aire hasta tres horas	1 a 10 micras
Bacteria	Millonésima parte del metro
Virus	Gotas de saliva
Ve hasta cuarenta micras	5 micras

Para tí ¿qué significa “trabajador que se confía”?

- () Es una persona que asume riesgos por costumbre.
- () Es una forma de descuidar a la familia.
- () Es una forma de integrarme a un grupo, que me cuestiona o rechaza por no ser como ellos, valientes y arriesgados.
- () No pasa nada, soy sano y aguanto la enfermedad si me da.



Califica del 0 al 10 la dificultad de cumplir con las nuevas costumbres.

0 quiere decir “no es difícil”, y mientras más te acerque a calificar con 10, quiere decir que es “muy difícil”.

Nuevas costumbres	Califícala del 0 al diez
Lavarse las manos con frecuencia	
Tomarse la temperatura a la entrada	
Guardar la sana distancia en transporte, área de trabajo y comedor.	
Usar el cubrebocas	
Desinfectar herramientas.	
Lavar la ropa de trabajo diario	





SECCIÓN DE RESPUESTAS

En la siguiente sección están los ejercicios que efectuaste pero ya con las respuestas, para que puedas comparar tus respuestas y valorar tu aprendizaje y conocimientos.



LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿Qué tan importante es para ti estar bien de salud?

Marca con una  la opción que desees:

Si me contagio, mi salud puede complicarse y podría morir en un periodo de 15-45 días.

Al contagiarme, puedo contagiar a mi familia y compañeros de trabajo.

Porque si tengo una enfermedad como diabetes, hipertensión o sobrepeso, el riesgo de enfermarse gravemente es casi seguro.

Soy joven y no va a pasar nada, es una enfermedad de mayores, además soy sano y fuerte.



Encierra en un círculo la razón por la que se debe respetar la regla de la sana distancia.

Por educación

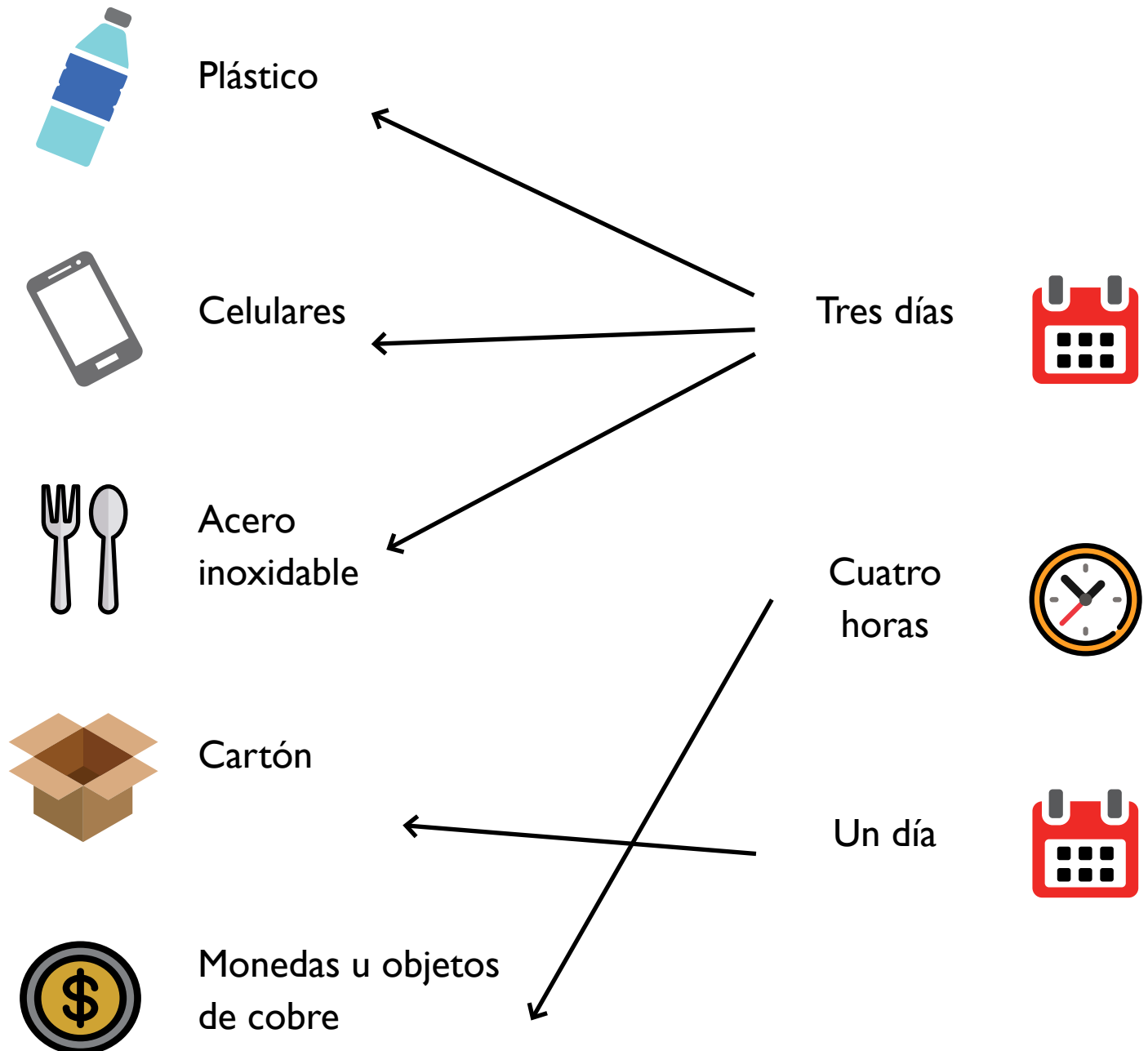
Al hablar o estornudar las gotitas de saliva donde va el virus viajan de 1.5 a 1.8 metros antes de caer a la tierra.

Por que es la regla que se estableció en el IMSS, en el banco en los comercios.



LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

Relaciona en las siguientes columnas con una flecha el material y el tiempo de vida que tiene el virus en cada uno de ellos.






LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿Qué hace al virus el jabón cuando nos lavamos las manos?

Marca con una  la respuesta correcta

Nada, el virus es muy fuerte y la única forma de acabar con él es una vacuna.

 Al lavar las manos el jabón disuelve la cubierta, (envoltura), donde viaja el virus y este muere, se acaba el riesgo de contagio.





LOS DATOS Y ACCIONES BÁSICAS PARA ENFRENTAR LA COVID 19

¿De qué me sirve usar el cubrebocas ante los contagios por COVID-19?

Marca con una  la respuesta correcta

En lugares donde no es fácil guardar la distancia de dos metros, bloquean las gotitas de saliva donde viaja el virus, disminuyendo así el riesgo de contagio.

No sirve de nada, solo dificulta la respiración, es molesto y no me permite hacer bien mis tareas.

¿Con cuáles de los siguientes grupos de personas que llegan al ingenio tienes más contacto?

Coloca junto a ellos la letra que corresponda.

A. Muy frecuentemente

_____ Transportistas

_____ Cañeros

B. Frecuentemente


_____ Contratistas

_____ Eventuales
y temporales

C. Ocasionalmente



Si los ves sin cubrebocas ¿qué debes hacer?

Elige la opción correcta márcala con una 

_____ Nada, seguir
mi camino

_____ Pedirles que lo usen
y confiar que harán
caso

Pedirles que lo usen
y avisar al médico o supervisores
para hacer un llamado de atención.



INGRESANDO AL INGENIO

¿Qué reglas debo cumplir a la entrada del ingenio para evitar el contagio?

Ordena la secuencia correctamente.



5

Tomar gel desinfectante y frotar mis manos con él.



3

Pisar el tapete sanitizante y posteriormente limpiar la suela de mi calzado.



1

Portar todo el tiempo el cubrebocas correctamente.



2

En la entrada debo ubicar las marcas de sana distancia, formarme y respetarlas.



4

Permitir se me tome la temperatura corporal.



6

Evitar saludos de mano con mis compañeros.
Caminar directo al área de trabajo.
Evitar visitar otra(s) área(s) que no sea la mía.



Y recuerda, en todo momento atiende las instrucciones del personal médico a cargo de coordinar la entrada de personal.



INGRESANDO AL INGENIO

Sobre el cuestionario COVID que se aplica en el ingenio, califica en el siguiente listado de afirmaciones si son ciertas o falsas cada una de ellas.

Marca con una **X** tu opinión.

Solo es un documento para integrar a mi expediente.



Genera información que permite ubicar las cadenas de contagio.



Solo es pretexto para darle más trabajo al médico y personal administrativo.



Es una regla del IMSS para hacer seguimiento a cadenas de contagio.



MEDIDA INDISPENSABLE de información y capacitación en los centros de trabajo:

Cuenta con un instrumento para identificar síntomas, contactos en el trabajo y comunitarios.

IMSS, 29 mayo 2020. Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.





RUMBO AL ÁREA DE TRABAJO

¿En los vestidores o concentraciones de cajas de herramientas, cual debe ser mi conducta?

Cruza con una **X** la conducta que pones en práctica diariamente.



Saludar de mano a los compañeros y a la salida aplicar sanitizante a mis manos.



Quitarme brevemente el cubrebocas en lo que me preparo para ir al área de trabajo.




Colocarme de forma rápida la ropa de trabajo y EPP que guardo en mi locker o caja de herramienta para que otros compañeros hagan uso del vestidor.

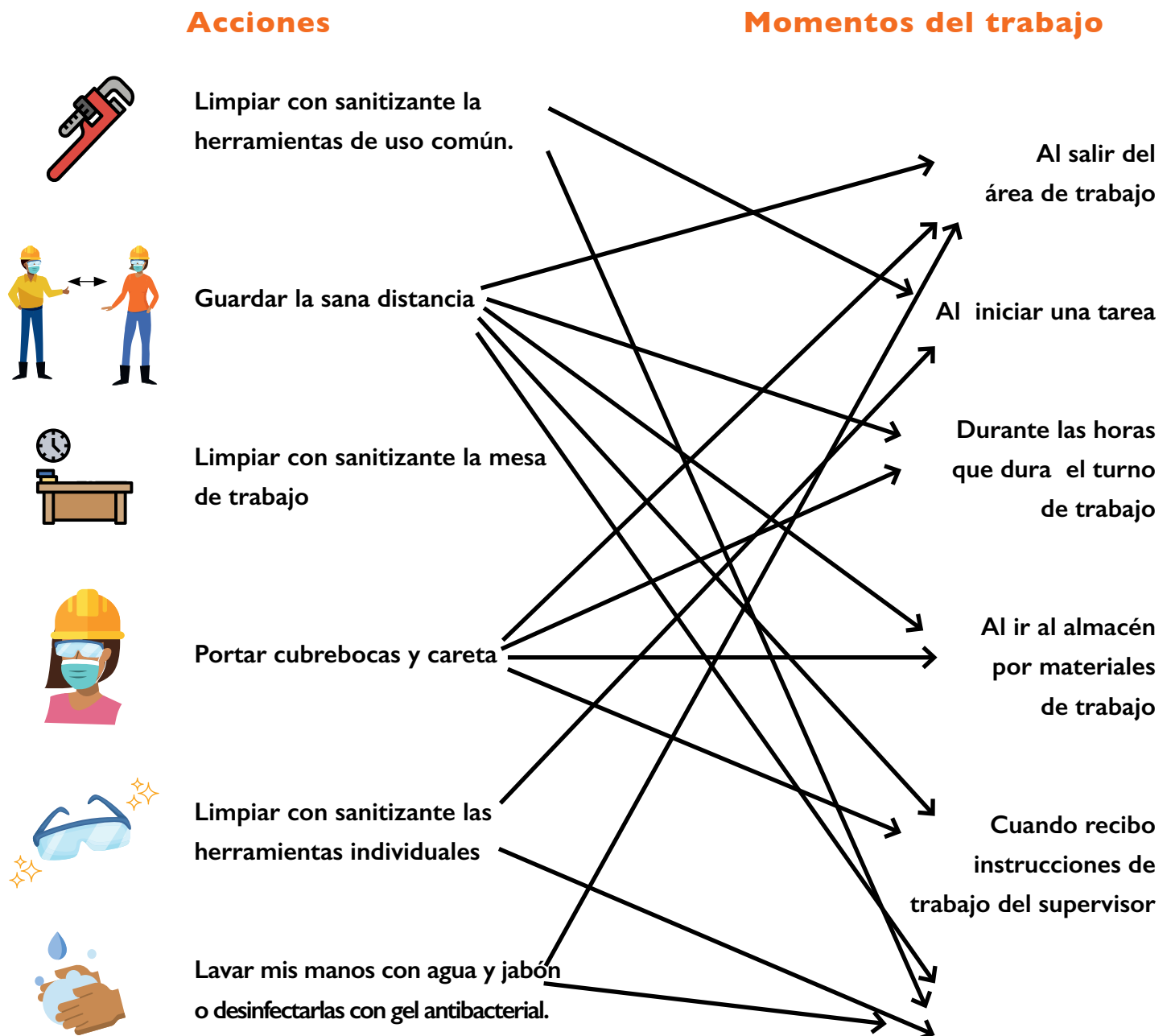


EN EL ÁREA DE TRABAJO

Asocia la frecuencia de cumplimiento de la regla con la acción.


Une acciones y frecuencias con una 

Una frecuencia de cumplimiento puede tener relación con más de una acción:



USANDO EL COMEDOR

Y ahora ¿cuáles son las nuevas reglas para usar el comedor?

Marca con una  las que se apliquen en el ingenio



Se crearon horarios escalonados.



Se debe portar cubrebocas y aplicar gel en las manos al llegar al comedor.



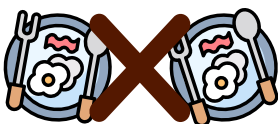
Se retiraron saleros y azucareros de las mesas.



Se colocaron divisiones con material transparente, en las mesas, para evitar contacto entre trabajadores.



Se marcaron asientos para ser usados y mantener los dos metros de distancia.



No se pueden compartir o intercambiar alimentos, ni utensilios, ni recipientes entre trabajadores.

TERMINANDO LA JORNADA DE TRABAJO Y ABORDANDO EL AUTOBÚS

Al finalizar la jornada de trabajo ¿qué conductas hay que cumplir para finalizar el día laboral de manera segura?

Ordena cronológicamente las actividades. Coloca en n las casillas los números que van del 1 al 7

- 3** Guardar la distancia de 1.5m durante el abordaje del autobús.
- 4** Solo ocupar los lugares marcados para ser usados en el autobús.
- 1** En los vestidores o en las concentraciones de cajas de herramienta portar siempre el cubrebocas.
- 3** Permitir se revise tu temperatura corporal, para asegurar que no hubo riesgo de contagio dentro del ingenio.
- 5** Antes de abordar el autobús limpiar las manos con gel.
- 2** En el filtro de salida ubícate en los lugares marcados, (establecidos para guardar la sana distancia).
- 6** Al bajar del autobús, y hasta llegar a tu casa usa el cubrebocas. No saludes de mano y al entrar lava tus manos.





TERMINANDO LA JORNADA DE TRABAJO Y ABORDANDO EL AUTOBÚS

La higiene es el recurso más importantes para evitar el contagio por COVID-19.

Para cada una de las acciones listadas elige la opción mas acertada, según tu criterio, y anótala en el cuadro en blanco.

Es deseable, que te bañes al llegar a casa



Opción 1
Elimina riesgo de que en algún momento del trayecto, alguna parte de mi cuerpo haya entrado en contacto con personas u objetos contaminados por el virus. Y por tanto, puedo contagiarme o contagiar a mi familia y personas de la comunidad.



Opción 2
No tiene caso. Usar careta, cubrebocas y lavarme las manos al llegar es suficiente para protegerme totalmente del COVID-19.

Al llegar a casa cambiarse de ropa



Opción 1
El contacto con personas, materiales y objetos en el trayecto puede ocasionar que mi ropa se haya contaminado. Así, corro el riesgo de contagiar a mi familia.



Opción 2
No tiene caso, no le veo ninguna ventaja preventiva. NO me han informado al respecto.

Lavar la ropa



Opción 1
Si porto COVID en la ropa, el agua y jabón son el en medio para eliminarlo.



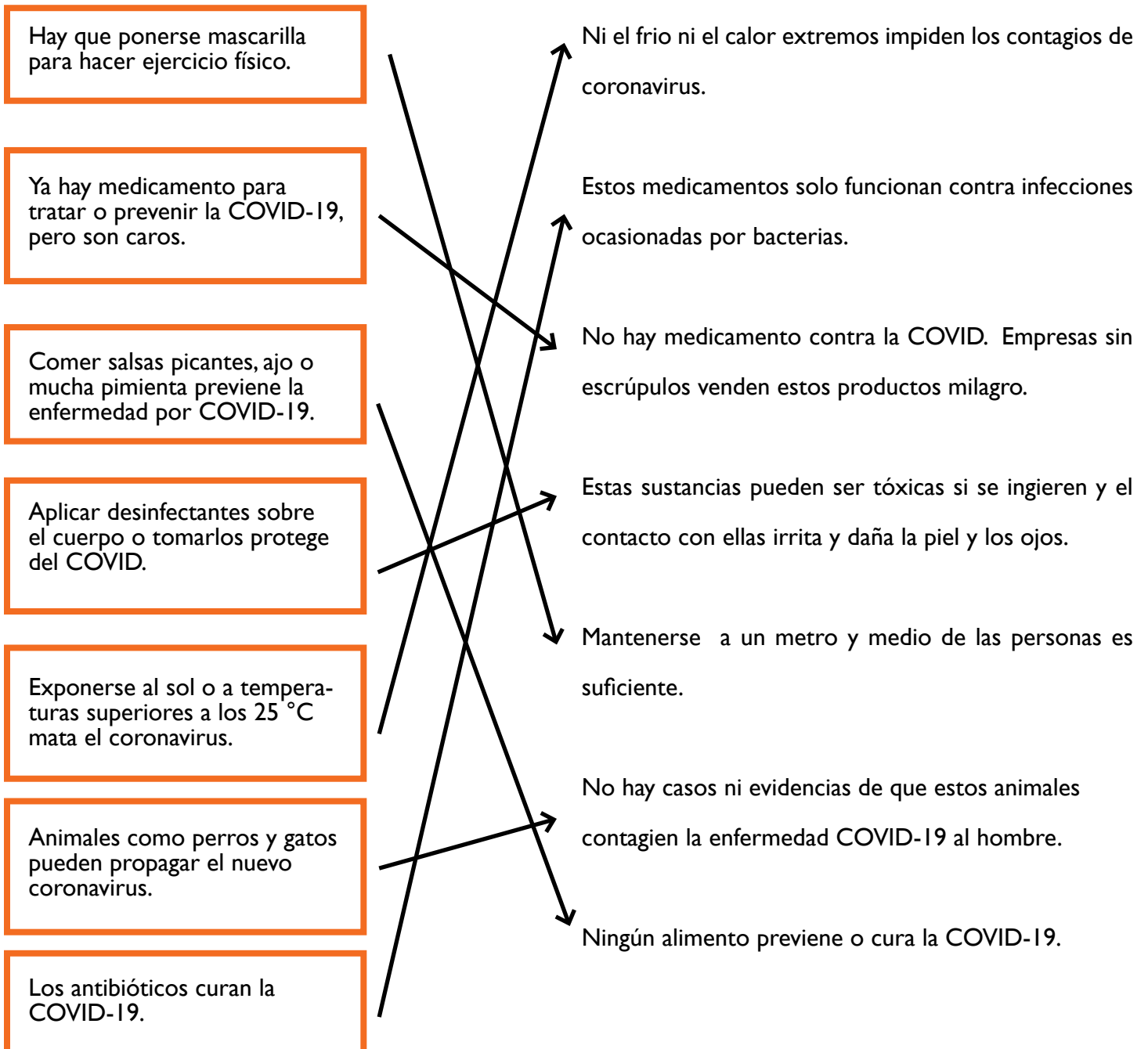
Opción 2
Me quito la ropa y la deajo serenar toda la noche, con eso basta si la ropa trajera COVID.



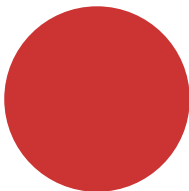
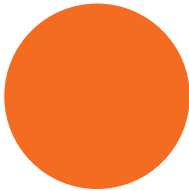


LA INFORMACIÓN CORRECTA PARA LAS MEJORES DECISIONES

Mitos y realidades

Mediante una flecha asocia cada uno de los mitos con los hechos que suceden en la realidad.





Completa las siguientes frases relacionadas con el semáforo COVID-19.


Semáforo	Significado
	<p>Se permitirán únicamente las actividades _____ esenciales _____.</p> <p>Se permitirá que las personas salgan _____ caminar _____ alrededor de sus domicilios durante el día.</p>
	<p>Además de las actividades económicas esenciales, se permitirá a empresas de las actividades _____ esenciales _____ trabajen con el _____ 30% _____ % del personal, 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 una cantidad de personas reducido.</p>
	<p>Todas las _____ actividades _____, cuidando a las personas con mayor riesgo de contagiarse de COVID-19. El espacio público abierto se abre de forma regular, y los espacios públicos cerrados se pueden abrir _____ con aforo reducido _____. Estas actividades deben realizarse con medidas básicas de prevención y máximo cuidado _____ a las personas con mayor riesgo de presentar cuadro grave de _____ COVID-19.</p>
	<p>Se permiten _____ todas las actividades _____, incluidas _____ las escolares _____.</p>


 **UN BREVE RECUENTO DE LAS ACCIONES MAS IMPORTANTES QUE DEBES VIGILAR, SUCEDEN EN EL INGENIO.**


Marca con una **X** las acciones que te comprometes a hacer que sucedan para contribuir a que la COVID-19 no afecte la salud de nadie.


 **X** Pedir a la CMU que caretas, cubrebocas y gel sean los recomendados por el IMSS.


 **X** Pedir a la CMU informe sobre la situación de los trabajadores vulnerables del ingenio.

 **X** Verificar que en la entrada de personal estén señalizadas las distancias y se cuente con dispensadores de gel.

 **X** Si me cuido en el ingenio y no me contagio, cuido a mi familia, mi comunidad y a mis compañeros.

 **X** Vigilar que despachadores de agua, jabón, toallas desechables y gel estén siempre abastecidos.

 **X** Asistir a las capacitaciones que empresa y sindicato acuerden para fortalecer las medidas de prevención de contagios por COVID-19 en el ingenio.

 **X** Reportar a la CMU y empresa si los autobuses que transportan personal no están sanitizados o señalizados.

¿Cuál de las siguientes actitudes o conductas pueden ocasionar que un trabajador se contagie de COVID? Marca X .

(X) Mostrar a mis compañeros que soy muy macho, por lo tanto no me pongo cubrebocas o me lo quito con frecuencia.

(X) ¿Lavarse las manos? ¿Para que? No sirve de nada. Me va a dar COVID así me bañe o lave las manos. Me da y punto.

(X) ¿La sana distancia? ¿Y cómo quieren que la guarde en todo momento que haya que estar cerca de alguien? No es posible.

(X) Mostrarle al supervisor que nadie me puede obligar a ponerme el cubrebocas, a lavarme las manos o saludar de mano.

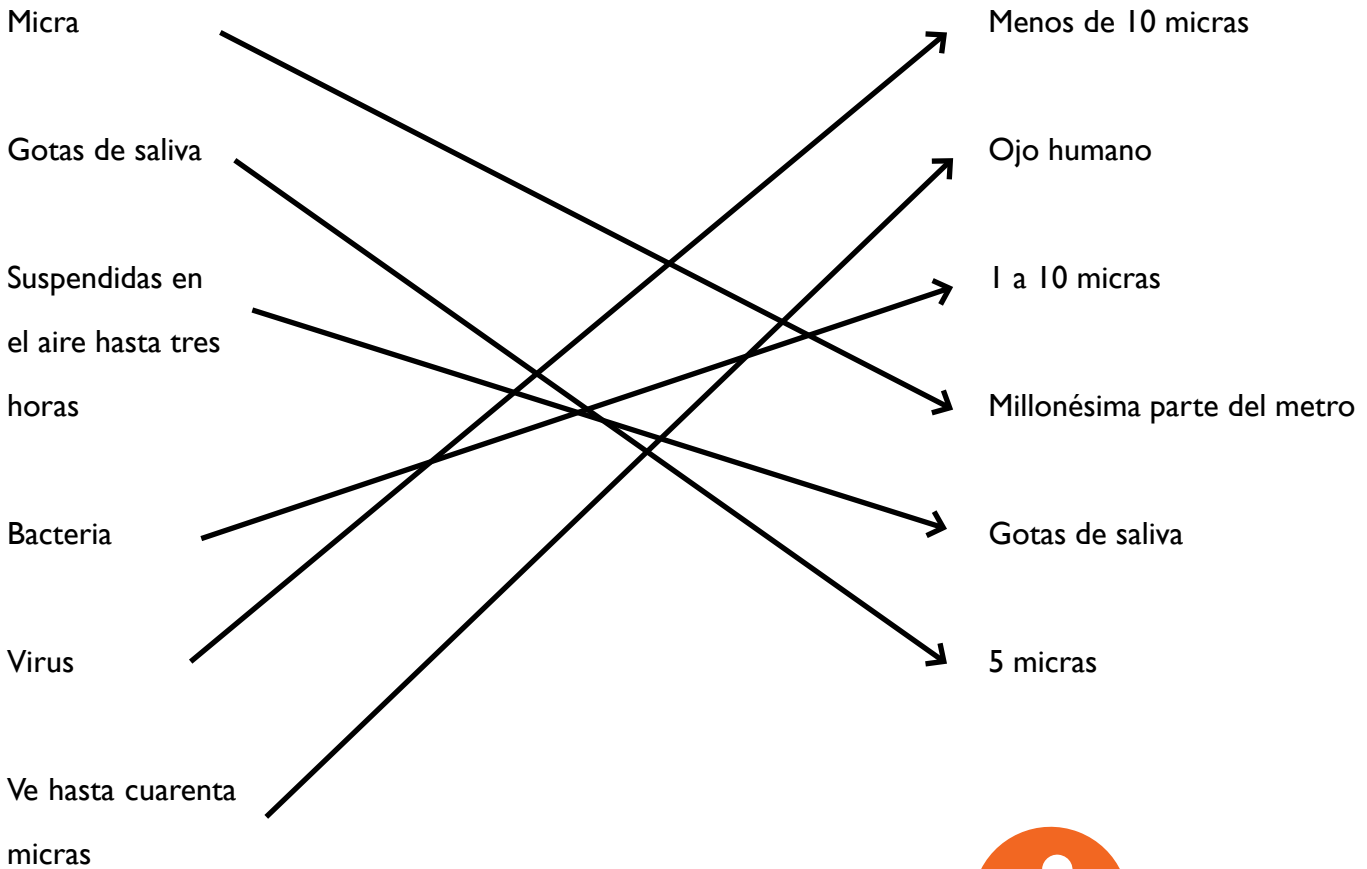
¿Conoces el caso o te ha pasado que en la fábrica tus compañeros, o en tu colonia los vecinos, e incluso en casa, te hagan burla por ser cuidadoso con el cubrebocas, el lavado de manos o guardar la distancia? ¿Qué se debe hacer en estos casos?

- a) Guardar silencio y no hacer caso.
- (b) Seguir usando cubrebocas y explicar por qué lo hago, tratando de convencer a quien no lo use para que también cuide su salud.
- c) Quitarme el cubrebocas y demostrar que también soy valiente y arriesgado.



El dicho dice “ojos que no ven, corazón que no siente”. Como no vemos el virus, no creemos que exista o que nos vaya a tocar enfermarnos a nosotros.

Relaciona las siguientes medidas con lo que representan:



Para tí ¿qué significa “trabajador que se confía”?

- Es una persona que asume riesgos por costumbre.
- Es una forma de descuidar a la familia.
- Es una forma de integrarme a un grupo, que me cuestiona o rechaza por no ser como ellos, valientes y arriesgados.
- No pasa nada, soy sano y aguanto la enfermedad si me da.



Califica del 0 al 10 la dificultad de cumplir con las nuevas costumbres.

0 quiere decir “no es difícil”, y mientras más te acerque a calificar con 10, quiere decir que es “muy difícil”.

Nuevas costumbres	Califícala del 0 al diez
Lavarse las manos con frecuencia	
Tomarse la temperatura a la entrada	
Guardar la sana distancia en transporte, área de trabajo y comedor.	
Usar el cubrebocas	
Desinfectar herramientas.	
Lavar la ropa de trabajo diario	





World Vision

Por los niños



www.worldvisionmexico.org

www.camposdeesperanza.org

El financiamiento para este proyecto fue proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo número IL-29993-16-75-K-11. El proyecto Campos de Esperanza es liderado por World Vision México. El 100% del costo total del programa Campos de Esperanza es financiado con fondos federales, por un total de \$10,581,400.00 dólares. Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productores comerciales u organizaciones.