



HACIA UNA JUSTICIA HUMANA,
EFICIENTE Y TRANSPARENTE

REGRESA SANO AL TRABAJO

UNA NUEVA NORMALIDAD

En el transporte



1 Antes de salir de casa

- Pregúntate si es realmente necesario que salgas.
- Si debes salir, lleva contigo cubrebocas, lentes protectores y gel con base de alcohol al 60-70%.
- Lava tus manos antes de salir de casa.
- Si tienes fiebre, tos, dolor de garganta o cuerpo cortado no uses transporte masivo, colectivo o compartido, llama al teléfono de orientación médica COVID-19 de tu localidad, para que den instrucciones.

2 Al abordar el transporte

- Si debes pagar en efectivo, lleva la cantidad exacta para evitar al máximo el manejo de dinero de muchas manos.
- Desinfecta tus manos después de pagar.

3 Durante el traslado

- Asegúrate de traer bien puesto el cubrebocas y evita tocarlo.
- No te toques la cara, en especial ojos y boca.
- No toques las superficies del vehículo si no es necesario.
- Trata de conservar una distancia de por lo menos 1.5 metros de los demás.
- No consumas alimentos o bebidas.
- No tires basura ni escupas.
- Si estornudas o toses, cúbrete la nariz y boca con el ángulo del brazo, aún si usas cubrebocas.

4 Al salir del transporte

- Desinfecta tus manos nuevamente.

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

10 HÁBITOS

PARA LA NUEVA NORMALIDAD



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa gel antibacterial

1



Usa siempre cubrebocas de manera adecuada

2



Mantén una sana distancia de las personas que te rodean (metro y medio)

3



Evita saludar de mano, beso y no te toques la cara

4



Cubre tu boca con el ángulo interior del brazo o con un pañuelo desechable, si estornudas o toses

5



Lleva una vida sana, come saludable, haz ejercicio, dúchate y duerme bien

6



Desinfecta las superficies de mayor contacto y ventila los espacios cerrados

7



No subas al transporte si excede el número de personas permitido

8



No salgas de casa si tienes diabetes, hipertensión, obesidad, más de 60 años, enfermedades crónicas o si estás embarazada

9



En caso de tos, dolor de cabeza o fiebre, acude al hospital o llama al 911 o al 800-832-9198

10

#JuntosSaldremosAdelante

SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

¿Qué es un contacto de trabajo?

Si compartiste el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de **10 minutos o más** a una distancia **menor a 1.5 metros** y sin haber usado **cubrebocas, careta o lentes protectores**.
- Exposición directa a **secreciones, gotículas o aerosoles** de un trabajador infectado o sospechoso o contacto directo con **superficies contaminadas** por el trabajador infectado.
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio **cinco días anteriores al inicio de los síntomas**.



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

CUBREBOCAS

¿Cómo funciona?

El cubrebocas reduce la cantidad de gotitas de saliva que expulsamos y que pudieran contener el virus al respirar, hablar o toser.

Si lo usas correctamente, también disminuye la probabilidad de que gotitas de otras personas entren a tu boca y nariz.

¿Cuáles son los mejores?

Caseros: ✓

los mejores son los de tres capas: una interna de algodón, una capa media de polipropileno y una externa de poliéster o polipropileno; otra opción es con cuatro capas de algodón.



Lana o tejidos: ✗

tienen huecos muy grandes y no funcionan.



Quirúrgicos: ✓

brindan mayor protección pero nuestras médicas y médicos los necesitan más.

¿Cómo usarlo correctamente?



Lava tus manos.



Coloca el cubrebocas limpio sobre nariz y boca.



No te lo quites o bajes para hablar, toser o estornudar.



No lo toques hasta que estés en casa y vayas a quitártelo.

Recuerda:

Si usas guantes, no toques tu cubrebocas o tu cara.

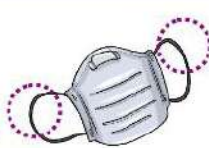


Debes lavarte las manos antes y después de ponértelos y después de quitártelos.

¿Cómo quitártelo correctamente?



Lava tus manos.



Quitátelo tocando sólo el elástico



Deséchalo o lávalo a más de 60°C



Lava tus manos.

Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Cursos CLIMSS

Yo ya empecé,
¿y tú?



Tema 1 - Medidas de salud pública sostenible
Tema 2 - Recomendaciones para un retorno laboral seguro
Tema 3 - Estrategias de prevención en el retorno laboral



GOBIERNO DE
MÉXICO



[gob.mx/climss](#)

REGRESA SANO AL TRABAJO

UNA NUEVA NORMALIDAD

En el Transporte

RUTA 1 ANTES DE SALIR DE CASA

- Pregúntate si es realmente necesario que salgas.
- Si debes salir, lleva contigo cubrebocas, lentes protectores y gel con base de alcohol al 60-70%.
- Lava tus manos antes de salir de casa.
- Si tienes fiebre, tos, dolor de garganta o cuerpo cortado no uses transporte masivo, colectivo o compartido, llama al teléfono de orientación médica COVID-19 de tu localidad, para que te den instrucciones.

RUTA 2 AL ABORDAR EL TRANSPORTE

- Si debes pagar en efectivo, lleva la cantidad exacta para evitar al máximo el manejo de dinero de muchas manos.
- Desinfecta tus manos después de pagar.

RUTA 3 DURANTE EL TRASLADO

- Asegúrate de traer bien puesto el cubrebocas y evita tocarlo.
- No te toques la cara, en especial ojos y boca.
- No toques las superficies del vehículo si no es necesario.
- Trata de conservar una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás.
- No consumas alimentos o bebidas.
- No tires basura ni escupas.
- Si estornudas o toses, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas.

RUTA 4 AL SALIR DEL TRANSPORTE

- Desinfecta tus manos nuevamente.



Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

**Fichas de Retorno
Seguro al Trabajo**



SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

La lotería de la prevención



Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](#) [v](#) [@](#) [y](#) [gob.mx/imss](#)

SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Promoción de la Salud

Promover información sobre:

Actividades de orientación, capacitación u organización para prevenir y controlar la propagación del coronavirus en hogares, eventos sociales y en transporte.



Mecanismos de contagio.



Síntomas que ocasiona.



Mejores maneras de prevenir la infección.



Lavado y desinfección de manos.



Etiqueta respiratoria.



No tocarse la cara con las manos sucias.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común.



Sana distancia de por lo menos 1.5 metros de los demás.

Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás.
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 70% al comienzo y final del turno, antes de comer o beber, después de tocar artículos de uso común en tu lugar de trabajo.
- Cubre nariz y boca con el ángulo interno del brazo al estornudar o toser, aún si usas cubrebocas.
- No te toques la cara, en especial ojos y boca.
- Usa siempre el Equipo de Protección Personal (EPP) que te proporciona tu patrón.
- No compartas objetos de uso común o personal, límpialos con agua y jabón o desinfectalos con alcohol (gráficos teléfonos, audífonos, plumas o EPP).
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena el permiso COVID-19.
- Si usas uniforme guárdalo en una bolsa al término de la jornada y llévalo a casa.
- Si viajas en transporte público, usa cubrebocas, mantén sana distancia, no toques tu cara desinfecta manos antes y después de abordar.



El propósito es que ningún trabajador pueda contagiar (contacto de trabajo)



Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](https://www.facebook.com/gob.mx/imss) [@](https://www.instagram.com/gob.mx/imss) [v](https://www.youtube.com/gob.mx/imss) www.gob.mx/imss

Recomendaciones durante el retorno a las actividades para las personas con discapacidad

Infórmate por distintos medios confiables



Si tienes alguna duda, consulta a los expertos de salud, no te mal informes.

Recuerda el lavado constante de manos



Evita salir de tu casa



Si es indispensable salir, no olvides el uso de cubrebocas y careta



Si vas a usar transporte público lleva contigo gel desinfectante 70% alcohol



Porta un directorio de redes de apoyo



Coordinación de Bienestar Social
Subjefatura de División de Atención a Personas con Discapacidad



GOBIERNO DE
MÉXICO



FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

CON UN #HolaEsSuficiente

Hay otras formas de saludar, no lo hagas de mano, beso o abrazo, así disminuyes el riesgo de contagio de infecciones respiratorias



Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques.


Japonés


Apache


Abrazo a distancia


Tailandés


Amor y paz


De corazón



Hoy más que nunca #IMSSolidario.

Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico en su noble tarea.

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



GOBIERNO DE
MÉXICO



 gob.mx/imss

SANO RETORNO

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Sana Distancia

Se recomienda al menos 1.5 metros entre una persona y otra.

MEDIDAS:

- Personal mínimo necesario.
- Teletrabajo.
- Reuniones por teléfono o videoconferencia.



- Ampliar jornadas de trabajo para que no acudan de manera diaria.
- Escalonar horarios de trabajo y de uso de áreas.
- Limita reuniones y eventos.
- Señalizaciones de distancia mínima.



Consulta los detalles en www.gob.mx/imss



GOBIERNO DE
MÉXICO



 gob.mx/imss