

PLAN DE TRABAJO Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA EL RETORNO LABORAL

OBJETIVO: Con el fin de tomar las medidas necesarias para prevenir la propagación del COVID-19, la **UNIVERSIDAD INTERCULTURAL DEL ESTADO DE TABASCO**, presenta las estrategias para dar continuidad a la Educación Superior, y así, estar preparados para reanudar actividades de forma planificada que provea las condiciones necesarias durante el regreso a las actividades docentes y administrativas.

Estas estrategias deberán incorporarse a las prácticas diarias, incluyendo de manera general las recomendaciones siguientes:

1. Mantener constantemente una distancia de por lo menos 1.5 metros de los demás;
2. Lavado de manos que incluya lavarse con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
3. Uso de alcohol gel al 70%;
4. No tocarse la cara, en especial ojos y boca;
5. Uso de etiqueta respiratoria;
6. No compartir objetos de uso común o personal;
7. Desinfectar frecuentemente el área de trabajo;
8. Utilizar un equipo de protección personal (*uso obligatorio de Cubrebocas*).

PREPARACIÓN PARA EL RETORNO ESCALONADO

| No. | Medidas | Acciones | Observaciones |
|-----|------------|---|---------------|
| 1 | Ingeniería | <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso de Barreras Físicas. Dividir con barreras físicas a fin de contar con espacios específicos de entrada y salida de personal, alumnos, visitantes, entre otros. En los espacios donde se encuentran concentrados dos o más trabajadores, las áreas de trabajo se delimitarán por barreras físicas protegiendo el frente y laterales de los trabajadores. 2. Sistemas de extracción / ventilación. Mantener las áreas de trabajo ventilados, favoreciendo la ventilación natural en los lugares que sea posible. | |

| | | | |
|---|------------------------|---|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Señalización de áreas de trabajo. Señalización para alumnos, personal docente y administrativo, colocando marcas en el piso con la separación que se debe tener en las diversas áreas de la institución: caja, servicios escolares, sala de maestros, rectoría, almacén, etc. Respetando siempre las medidas de sana distancia. 4. Sensores de distancia. Se tomará la temperatura corporal al ingreso y egreso de la Institución. 5. Separar la entrada de la salida. Vigilar que los filtros de entrada y salida, organizando los sentidos de circulación. | |
| 2 | Administrativas | <p>Reincorporación de personal de forma escalonada, considerando un porcentaje inicial de la plantilla de acuerdo a lo recomendado por la Secretaría de Salud Federal y Estatal, basada en el riesgo de complicaciones por COVID-19. Estas recomendaciones están orientadas a mantener el personal mínimo necesario para la operación de las actividades sustantivas a fin de garantizar el distanciamiento social de al menos 1.5 metros entre trabajadores. Considerando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los servicios esenciales de la institución, que garanticen la continuidad de las actividades, en horarios específicos. 2. Edad, personas de 60 años o más. 3. Personas que tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones por COVID-19 (embarazadas, personas que sufren enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades que comprometen el sistema inmunológico y otros problemas de salud crónicos). <p>Se deberá minimizar el contacto, cara a cara entre los trabajadores a través del uso extendido de correo electrónico, sitios web y videoconferencias.</p> | |

| | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------------------|
| 3 | De protección personal | <p>Toda persona que ingrese a la Institución (alumnos, docentes, personal administrativo, visitantes, proveedores, entre otros) deberán portar de manera obligatoria el uso del Cubrebocas y el equipo de protección personal necesario, para minimizar el riesgo de infección y mantener sanos a los trabajadores en el desempeño de sus actividades. Donde cada uno sea responsable de ingresar a la Institución portando el equipo de protección personal adecuado, tales como: Cubrebocas y/o protectores de cara, guantes, botas, goggles, dando cumplimiento a la normatividad laboral aplicable en materia de EPP.</p> <p>Así mismo se contará con:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agua y toallas de papel desechable, o en su caso, con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%. En áreas específicas. 2. Control de alumnos, visitas, proveedores, personal docente y administrativo en materia de higiene, sana distancia, uso obligado de cubrebocas que debe seguirse al ingreso, permanencia y salida del lugar. | |
| 4 | Sanitización y desinfección | <p>Protocolos de limpieza y desinfección diaria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y desinfectar las superficies y objetos del área de trabajo, utilizando: hipoclorito de sodio comercial (diluir 100 ml de la solución comercial en 900 ml de agua). 2. Limpieza de baños, áreas de trabajo y rutas de entrada y salidas. 3. Colocar dispensadores de alcohol gel al 70% en los accesos principales a la Institución. 4. Disponer de toallas desechables para el secado de manos. 5. Los sanitarios cuentan con lavabos en condiciones adecuadas de operación (son funcionales y cuentan con agua y jabón) | Ver listado. Anexo único. |

| | | | |
|---|---------------------|---|--|
| | | Disponibilidad de consumibles para la limpieza y desinfección de superficies: Agua, jabón, franelas, toallas sanitizantes, guantes gruesos (para la manipulación de soluciones cloradas), soluciones desinfectantes alcohol, cloro, entre otros. | |
| 5 | Capacitación | <p>PROMOCIÓN DE LA SALUD:</p> <p>Compartir con la personal información actualizada sobre COVID-19 para que estén informados. Así como proporcionar el directorio telefónico para orientación médica sobre COVID-19.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer uso del material de Cursos en línea IMSS (CLIMSS): que se ubica en la liga siguiente: https://climss.imss.gob.mx/ 2. Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención; 3. Hacer uso de la herramienta que se encuentra en la liga siguiente: http://www.imss.gob.mx/covid-19/calculadora-complicaciones. 4. Elaborar un instrumento para identificar síntomas y contactos en el trabajo y comunitarios. | |

Además, se recomienda:

1. Evitar el uso de joyería, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos
2. No compartir entre los trabajadores: celular, utensilios de cocina, EPP, papelería, material de oficina, etc.
3. Estar pendientes diariamente ante cualquier signo de fiebre o algún otro signo similar a COVID-19, notificar a su jefe inmediato, acudir con su médico, y permanecer en sus hogares si están enfermos.
4. Habrá control de acceso a las instalaciones, es decir, se checará temperatura y se preguntarán síntomas; en caso de tener más de 37.5°C de temperatura o tener síntomas que hagan sospechar que la persona puede tener COVID-19, se deberán seguir lo protocolos establecidos para estos casos.