

GUÍA PARA EL REGRESO a labores ante COVID-19



**PARTIDO
ACCIÓN
NACIONAL**
COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL



GUÍA PARA EL REGRESO a labores ante COVID-19

**La Dirección General de Administración
será la responsable de aplicar y supervisar
el debido cumplimiento de las disposiciones
contenidas en esta guía**

ÍNDICE

05	1) Lo que debemos saber de COVID-19.
	2) Medidas de prevención.
08	I. Medidas de higiene II. Filtro de supervisión III. Distanciamiento social
	3) Nuestro espacio CEN-PAN.
13	1) Instalaciones/ oficinas 2) Aforos áreas comunes, auditorio y sala de juntas 3) Visitantes 4) Entrada escalonada 5) Transporte público
18	4) En caso de síntomas de COVID-19.
19	5) Protocolo en caso de positivo COVID-19.



1) Lo que debemos saber de COVID-19



¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia muchos otros países alrededor del mundo, puede afectar todos los aspectos de la vida diaria, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos y los mercados financieros.



Síntomas COVID-19

Los síntomas típicamente incluyen fiebre, tos y respiración entrecortada. Algunas personas infectadas con el virus han informado experimentar otros síntomas no respiratorios. Otras personas, a quienes se les refiere como casos asintomáticos, no han experimentado síntoma alguno.

Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer en tan poco plazo como 2 días o tanto como 14 días luego de la exposición.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, incluyendo:

- Entre personas que están en estrecho contacto unas con otras (a menos de aproximadamente 1.5m entre sí).
- A través de las microgotas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar. Estas microgotas pueden posarse sobre la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente son inhaladas hacia los pulmones.
- Al tocar una superficie u objeto que tiene SARS-CoV-2 en él y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos.

Acciones

1. **Elaboración de protocolos sanitarios para el reinicio seguro de actividades.**
2. **Capacitación del personal para seguridad del ambiente laboral.**
3. **Reorganización de procesos y espacios productivos.**
4. **Implementación de filtros de acceso, sanitización del espacio laboral.**



Reapertura en Etapas

ETAPA 1

Planeación y Difusión

ETAPA 2

Reincorporación escalonada

ETAPA 3

“Nueva Normalidad”

NOTA: Las fechas de las etapas serán notificadas de acuerdo al calendario y las disposiciones que dicten las autoridades federales y locales de salud correspondientes.

Semáforo COVID-19

				
Actividades Esenciales	100%	100%	100%	100%
Actividades No Esenciales		Limitado	100%	100%
Espacios Públicos		Limitado	Limitado	100%
Población Vulnerable		Máximo Cuidado	Cuidado Medio	Cuidado de control
Distanciamiento Social/ Cuidado Sanitario	100%	100%	100%	100%

2) Medidas de prevención.

Estas medidas disminuyen la transmisión, reducen la saturación de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida entre otras.



I. Medidas Sanitarias



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.



Uso obligatorio de cubrebocas en áreas comunes (pasillos, lobby, elevadores, escaleras, patios, recepción, auditorios, salas de juntas, cocinetas, sanitarios).



Al toser o estornudar aplicar el "estornudo de etiqueta". Lavarse las manos después de limpiarse la nariz.



Nunca escupir en el suelo. Si es necesario, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.



Mantener la higiene adecuada de los entornos, ventilarlos y permitir la entrada del sol.



No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.



No saludar de beso, mano o abrazo.

*Lavado de manos.

- Frecuente y exhaustivo, al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
- El uso de gel antibacterial con base de alcohol mayor al 60% se recomienda su uso cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.
- Al finalizar NO aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS ELIMINA VIRUS

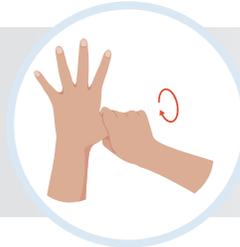
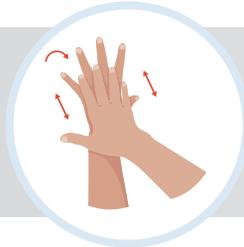
1

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



2

Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



3

Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.



4

Enjuaga completamente.



5

Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura.



*Mantener la higiene adecuada de los entornos.

•Es necesario limpiar los espacios cerrados, así como las superficies que pueden estar contaminadas con gotitas de saliva, ya que es la manera como se evita la transmisión del virus.

•La evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:



•**3 horas**
sobre la piel



•**12 horas**
en superficies porosas,
tales como telas
(ropa, sábanas, manteles)
o papel



•**48 horas**
en superficies lisas como
pisos, paredes,
pasamanos,
puertas, sillas o butacas,
ventanas, mesas,
mosaicos de baño.

•Además de la limpieza permanente (con agua y jabón) del entorno y de las superficies, es necesario realizar procesos de desinfección.

•La desinfección de superficies debe hacerse diariamente antes de iniciar las actividades del sitio cerrado y después de cerrar. La frecuencia de la limpieza y desinfección se determinará dependiendo del escenario en el que se encuentre el inmueble y el flujo de personas.

•Los tapices y pisos con alfombra se deben aspirar previos al tratamiento de desinfección utilizando de preferencia aspiradoras equipadas con filtros HEPA10.

•Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Se recomienda utilizar los filtros HEPA.

II. Filtro de Supervisión

El objetivo de instalar a la entrada de cada sitio cerrado un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Realizar cuestionario de síntomas para descartar probables casos sospechosos. (Anexo 3)

Toma de temperatura con termómetro digital sin contacto, que permita la identificación de personas con síntomas de enfermedad como, tos, flujo nasal o dificultad para respirar o temperatura superior a los 36.6 °C con el fin de detectar personas con posible enfermedad y remitirlas a su domicilio en aislamiento voluntario a efecto de disminuir el riesgo de contagio.

Si se detecta alguna persona con fiebre y síntomas respiratorios, este deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración.

Se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen al inmueble.

Hacer uso de los tapetes sanitizantes previos al ingreso del edificio.

Requisitos para instalar módulo de supervisión.

En el módulo del filtro de supervisión deberá contar con:



•**Gel antibacterial**
(base alcohol mayor al 60%); y una solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado



•**Pañuelos desechables**



•**Termómetro**
(sin mercurio), puede ser digital, infrarrojo o tiras plásticas



•**Tapete sanitizante**



•**Bote de basura**
con tapa para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos)



III. Distanciamiento Social

Las medidas de distanciamiento social son todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.

COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotitas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar pueden depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tiene contacto con ellas. Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

Ante la fácil propagación del virus, es necesario establecer factores de protección y distancia entre las personas en los diferentes inmuebles de convivencia, a partir de:

Tipo de Fase	Mínima	Adicional	Total
Fase 1	1.50 m	0.30m	1.80m
Fase 2	1.50 m	0.45m	1.95m
Fase 3	1.50 m	0.75m	2.25m

NOTA: Las Fases de contagio son las que la autoridad de salud informe a la población y se aplicarán las distancias sanitarias entre personas de acuerdo a la fase en la que se encuentre la epidemia.



3) Nuestro espacio CEN-PAN.

En los espacios de alta afluencia o concentración de personas se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de COVID 19 en el país.

I. Dentro de los espacios laborales u oficina:

-El personal que labora en cada espacio debe **cumplir con las medidas sanitarias** .

-En todos los accesos al inmueble se establecerá un **módulo de control** que cumpla con las características antes descritas.

-Se suspenden los servicios de **guardería, ludoteca y gimnasio**.

-En todos los espacios se dará información y se buscarán mecanismos para garantizar el **distanciamiento social** en cada escenario.

-Impresión y colocación de comunicado de **Visitantes y Proveedores**.

-**La limpieza (con agua, jabón y solución desinfectante)** y el mantenimiento de las instalaciones en general son centrales en todos los escenarios.

-Los **servicios sanitarios** deben contar con: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos.

-**Restricción de viajes**, si debe realizar viajes al extranjero, al regresar se deberá permanecer al menos 14 días en confinamiento voluntario.

-**Se suspende el uso de equipos, aparatos y máquinas** que por sus características de uso puedan ser fuentes de posible transmisión de contagios (cafeteras, dispensadores de agua, máquinas expendedoras, etc).

-**Limitar la capacidad a dos personas por ascensor** y marcar los espacios para forzar el distanciamiento físico.

-Aplicación constante de encuestas de **monitoreo de salud al personal**.

-**Los servicios de área de comedor, estarán limitados a 28 personas como máximo**, se deberán establecer horarios escalonados y señalar en las mesas el distanciamiento recomendado de 2 metros entre comensales.

-**Servicio Médico disponible** para aplicación de pruebas y valoración de síntomas. Las visitas médicas podrán ser aleatorias.

II. Aforos áreas comunes, auditorio y salas de juntas.

-El aforo obedecerá a las necesidades esenciales que disponga el CEN.

-Promover el uso de medios digitales para realizar reuniones.

-El límite de asistentes por reunión no podrá exceder de **25 personas por evento**. Exceptuando la Comisión Permanente.

-Quedarán **suspendidos de manera temporal los servicios de café y alimentos** en las reuniones.

-Los montajes en los diferentes espacios, están calculados de acuerdo a las medidas que tiene cada salón y a la **distancia 2 mts que debe de haber entre un asistente y otro**. (Anexo 1)

-En las salas de juntas **se deberá colocar de manera visible el número máximo de personas** que puedan estar dentro de la misma. Se deberá hacer **uso obligatorio de cubrebocas, así como dar tiempo de limpieza y sanitización del espacio después de cada reunión**. (Anexo 2)

-Los aforos máximos se podrán ampliar de conformidad a las disposiciones que dicten las autoridades correspondientes, siempre respetando la sana distancia y sin llegar a su capacidad máxima.

•Anexo 1

AUDITORIO MANUEL GÓMEZ MORÍN											
		TIPOS DE MONTAJE									
SALONES	M2	ANTES	COVID -19	ANTES	COVID -19	ANTES	COVID -19	ANTES	COVID -19	ANTES	COVID -19
		HERRADURA MAXIMO ASISTENTES	HERRADURA MAXIMO ASISTENTES	AUDITORIO MAXIMO ASISTENTES	AUDITORIO MAXIMO ASISTENTES	ESCUELA MAXIMO ASISTENTES	ESCUELA MAXIMO ASISTENTES	IMPERIAL MAXIMO ASISTENTES	IMPERIAL MAXIMO ASISTENTES	RUSA MAXIMO ASISTENTES	RUSA MAXIMO ASISTENTES
LUISA ISABEL SALAS	50	18	8	40	10	24	6	24	8	24	8
CARLOS CASTILLO PERAZA	73	30	10	72	15	56	8	36	10	36	10
JUAN GUTIERREZ LAZCURAIN	140	44	24	186	25	88	20	64	24	64	24
ABEL VICENCIO TOVAR	73	30	10	72	15	56	8	36	10	36	10
MANUEL J. CLOUTHIER	50	18	8	40	10	24	6	24	8	24	8
LUISA ISABEL Y CARLOS CASTILLO	123	46	18	100	25	88	14	52	18	52	18
ABEL VICENCIO Y MANUEL J. CLOUTHIER	122	46	18	100	25	88	14	52	18	52	18
CARLOS CASTILLO, JUAN GUTIERREZ L. Y ABEL VICENCIO	336	64	25	420	25	220	25	84	25	84	25
LUISA ISABEL, CARLOS CASTILLO, PASILLO, MANUEL J. Y ABEL VICENCIO	296	60	25	300	25	242	25	88	25	88	25
LUISA ISABEL, CARLOS CASTILLO Y PASILLO	174	54	25	200	25	140	25	68	25	68	25
ABEL VICENCIO, PASILLO Y MANUEL J. C.	174	54	25	200	25	140	25	68	25	68	25
AUDITORIO MANUEL GOMEZ MORIN	440	80	25	600	25	308	25	100	25	100	25

•Anexo 2

OTROS ESPACIOS		
ESPACIOS	ANTES MAXIMO	COVID -19 MAXIMO
SALA CEN	50	25
SALA DE ELECCIONES	10	6
SALA DE JUNTAS ESTABAN ZAMORA	8	4
SALA DE JUNTAS DE PPM	10	6
SALA DE JUNTAS DE VINCULACIÓN	4	2
PATIO DE DON LUIS - 229 M2	DEPENDIENDO ACOMODO Y TIPO DE MOBILIARIO	25

III. Visitantes.

-Se eliminará al mínimo posible el número de visitantes a las instalaciones del CEN, atendiendo las necesidades esenciales.

-Se dará acceso únicamente a personas que cuenten con cita.

-Se deberán seguir los protocolos establecidos para el acceso y desinfección de productos y materiales.

-El acceso a visitantes se dará mediante autorización de jefe inmediato y siempre que sea justificado como una labor esencial.

-Se restringen el número de visitantes a **no más de 2 personas por cita.**



IV. Entradas Escalonadas.

Para evitar aglomeraciones tanto en los accesos a las oficinas como en los traslados será necesario **aplicar una política de escalonamiento de horarios.**

+ Identificar empleados vulnerables y **limitar asistencia.**

+ **Escalonamiento de 5 x 10 para el personal** (5 días laborales seguidos de 10 días de confinamiento), estos días se contabilizan de lunes a viernes sin contar fines de semana.

+ **Horarios escalonados** de entrada para evitar aglomeraciones en el transporte público.

+ Aumento escalonado de **población laboral de 10% semanal.**

+ Determinar un horario ininterrumpido, corrido y de **jornada reducida.**

+ **Prohibido reingresos al edificio.**

+ **Evitar rotación** diaria de personal.

+ Al ingresar a las instalaciones del CEN PAN **mantener una distancia de 1.5 metros** entre individuos haciendo fila para entrar y separar los puntos de entrada y salida para minimizar y agilizar el contacto entre los empleados.



V. Transporte Público

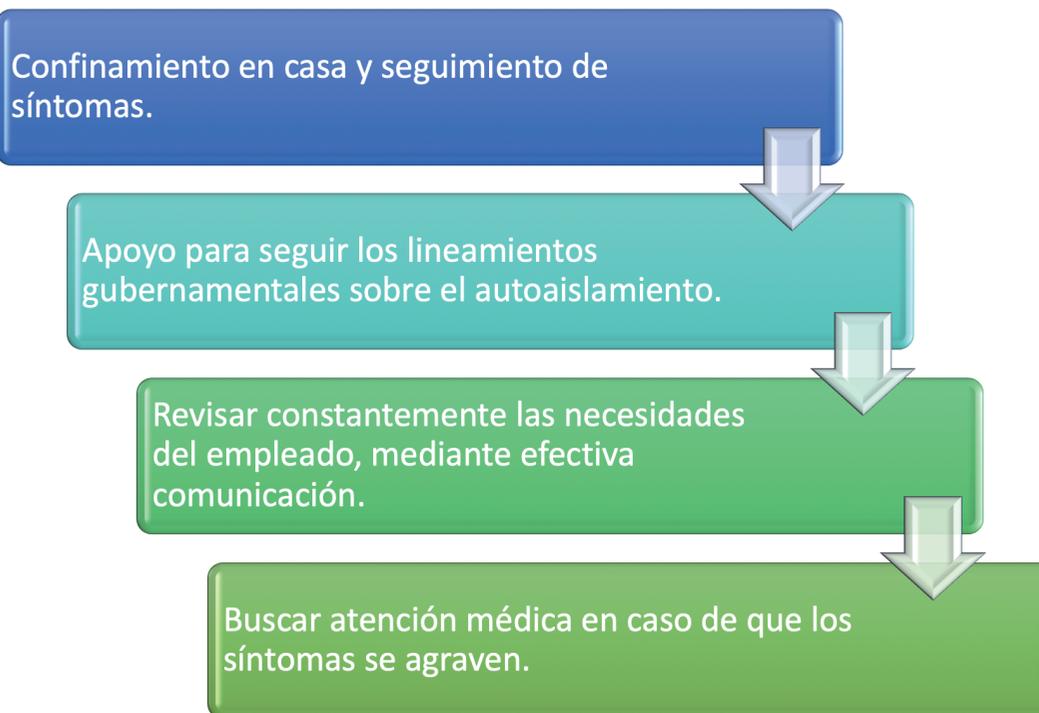
Algunas recomendaciones para el uso de Transporte público son:

- **Uso obligatorio de cubrebocas** previo, durante y después del uso de transporte público.
- Aplicación constante de **sanitizante o gel antibacterial** (base alcohol al 60%).
- **Evitar lugares concurridos** en horas pico.
- Procurar el **menor contacto** con pasamanos, barandales, puertas y toda superficie que pueda estar contaminada.
- **Guardar distanciamiento social**, en medida de lo posible, de 1.5 metros como mínimo.
- Evitar o reducir **uso de dispositivos móviles**.

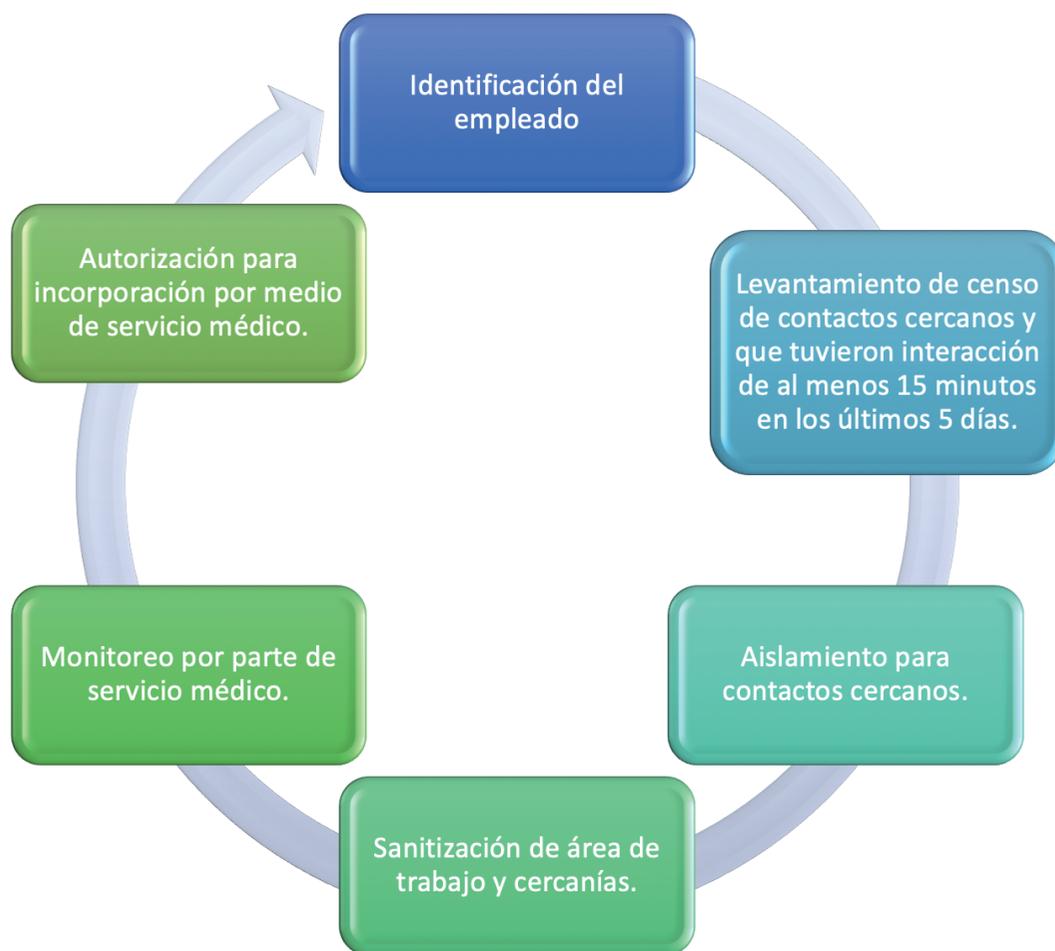


4) En caso de síntomas de COVID-19

En caso de que a un empleado se le haya confirmado el diagnóstico de COVID-19, se deberán seguir las recomendaciones:



5) Protocolo en caso de positivo COVID-19.



CUESTIONARIO

Nombre: _____

Empleado: _____ Visitante: _____

¿Cuál es tu rango de edad?

Menor de 18 años _____

De 19 a 30 años _____

De 31 a 50 años _____

Mayor de 51 años _____

¿Has estado con alguna persona que tenga COVID-19 (Coronavirus)?

Si _____ No _____

¿Tienes fiebre? (Temperatura igual o mayor a 38°C)

Si _____ No _____

¿Tienes dolor de cabeza?

Si _____ No _____

¿Tienes tos?

Si _____ No _____

¿Tienes dolor en el pecho?

Si _____ No _____

¿Tienes dolor de garganta?

Si _____ No _____

¿Tienes dificultad para respirar?

Si _____ No _____

¿Tienes escurrimiento nasal?

Si _____ No _____

¿Tienes dolor en el cuerpo?

Si _____ No _____

¿Tienes conjuntivitis?

Si _____ No _____

¿Tienes alguna de las siguientes condiciones? (diabetes, hipertensión, obesidad, problemas cardiacos, asma, EPOC, VIH, cáncer)

Si _____ No _____

¿Sientes dolor al respirar?

Si _____ No _____

¿Sientes falta de aire al hablar o caminar algunos pasos?

Si _____ No _____

¿Tienes coloración azul o morada en los labios, dedos o uñas?

Si _____ No _____

¿Tienes diarrea o vómito?

Si _____ No _____

¿Has perdido el olfato o el gusto?

Si _____ No _____

Nota Importante:

Al obtener alguna respuesta positiva en cualquiera de las preguntas será necesario aplicar el protocolo de síntomas, enviar a la persona a confinamiento voluntario y a evaluación médica.

Por prevención y resguardo de los demás asistentes y colaboradores, no se dará acceso a las instalaciones o al evento.



Referencias

- Guía sobre la preparación de los lugares de trabajo para el virus COVID-19, Gobierno de México. Secretaría de Salud.
- Protocolo de regreso a la oficina, CEMEX.
- Propuesta de plan de reapertura en CDMX, Gobierno de la Ciudad de México.
- Protocolo de regreso seguro a las obras de construcción, Cámara Mexicana de la industria de la Construcción.
- Lista de comprobación ante el COVID-19 – Retorno al trabajo. Gobierno de México. Secretaría de Salud.
- Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados, Gobierno de México. Secretaría de Salud.

GUÍA PARA EL REGRESO a labores ante COVID-19

Ciudad de México - Junio 2020

PARTIDO ACCIÓN NACIONAL
COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL

Participaron en la elaboración:

TESORERIA NACIONAL
SECRETARIA DE COMUNICACIÓN
DIRECCIÓN DE FINANZAS
DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIÓN
JEFATURA DE RECURSOS HUMANOS

Todos los derechos reservados.



GUÍA PARA EL REGRESO a labores ante COVID-19



COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL

Av. Coyoacán 1546, Col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez,
C.P. 03100, Ciudad de México.
Tel. (01) 55 5200.4000



www.pan.org.mx