



**GOBIERNO
FEDERAL**

STPS

Guía de Recomendaciones para Instrumentar el Plan de Emergencia en los Centros de Trabajo por la Epidemia de Influenza

**Comisión Consultiva
Nacional de Seguridad e
Higiene en el Trabajo**

Mayo 8, 2009



Vivir Mejor

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

CONTENIDO

	Página
1. INTRODUCCIÓN	3
2. PRINCIPIOS DE ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO	7
3. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES EXPUESTOS	9
3.1 Riesgo de Exposición Muy Alto	9
3.2 Riesgo de Exposición Alto	9
3.3 Riesgo de Exposición Medio	10
3.4 Riesgo de Exposición Bajo	11
4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL	12
4.1 Distanciamiento social	12
4.2 Aislamiento	12
4.3 Cuarentena	12
4.4 Promoción de la salud	13
5. PLAN DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL CENTRO DE TRABAJO	14
5.1 Fases 1 y 2	14
5.2 Fase 3	15
5.3 Fase 4	18
5.4 Fase 5	24
5.5 Fase 6	31
ANEXO No. 1 GRUPOS DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS CON TRABAJADORES A RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN	39
ANEXO No. 2 FASES DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA Y PRINCIPALES ACCIONES POR DESARROLLAR	48
ANEXO No. 3 TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS	51

***COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA***

ANEXO No. 4	TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR	52
ANEXO No. 5	RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CUBRE BOCAS	53
ANEXO No. 6	MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS	54
ANEXO No. 7	CUESTIONARIO	55

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

1. INTRODUCCIÓN.

Con fecha 24 de abril de 2009, el C. Presidente de los Estados Unidos Mexicanos, Felipe de Jesús Calderón Hinojosa, en ejercicio de las facultades que le confiere el artículo 89, fracción I, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como con fundamento en los artículos 4o., tercer párrafo, 73, fracción XVI, bases 1a a 4a de la propia Ley Suprema, y demás relativos de la Ley General de Salud, emitió el Decreto por el que se ordenan diversas acciones en materia de salubridad general, para prevenir, controlar y combatir la existencia y transmisión del virus de influenza estacional epidémica, el cual fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el 25 del mismo mes y año.

Lo anterior, en virtud de que un nuevo tipo de virus se propagó en la Zona Metropolitana del Valle de México, causando pérdida de vidas humanas en los últimos días y puso, a partir del viernes 24 de abril, en alerta a dicha zona. Asimismo, la autoridad sanitaria federal determinó que no se trata del virus habitual de la influenza estacional.

La epidemia de influenza que se presenta en México, es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus de influenza A(H1N1), el cual es contagioso. Debido a que esta gripe es nueva, la mayoría de las personas no están protegidas contra ella. Una gripe pandémica severa tendría por consecuencia que un alto porcentaje de la población se enferme y que muchos pudieran morir si no son diagnosticados y tratados a tiempo.

Las características y evolución de la epidemia de influenza A(H1N1) en nuestro país, establecen la necesidad de prepararse para afrontar la posible pandemia, ante la cual hay una responsabilidad compartida de toda la sociedad, las autoridades sanitarias nacionales, estatales y municipales, las instituciones de salud públicas y privadas, en coordinación con los organismos internacionales competentes y las organizaciones de trabajadores y de empleadores.

Derivado de lo anterior, y en cumplimiento a lo dispuesto por el Artículo Quinto del referido Decreto Presidencial, que instruye a las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal a coordinarse y brindar los apoyos necesarios para la instrumentación de las medidas de prevención y control de la epidemia de influenza A(H1N1) presentado en nuestro país, el 24 de abril del año en curso, se constituyó y celebró la primera reunión de la Subcomisión para la Atención del Brote Atípico de Influenza, por instrucciones del C. Secretario del Trabajo y Previsión Social y Presidente de la Comisión Consultiva Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

La constitución de la citada Subcomisión se llevó a cabo en cumplimiento a lo establecido en el artículo 512-A de la Ley Federal del Trabajo, el cual determina que corresponde a la Comisión Consultiva Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, estudiar y proponer la adopción de medidas preventivas para abatir los riesgos en los centros de trabajo.

Una vez realizado el análisis de las disposiciones contenidas en la Ley General de Salud, en la Ley Federal del Trabajo y en el Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo, los integrantes de la Subcomisión para la Atención del Brote Atípico de Influenza aprobaron por unanimidad las siguientes recomendaciones y conclusiones:

- 1.- La Secretaría de Salud se auxiliará de los servicios preventivos de medicina del trabajo en las empresas para prevenir y contener el brote atípico de influenza, de conformidad con lo dispuesto por el artículo 148 de la Ley General de Salud.
- 2.- Los patrones deberán de incorporar en sus programas preventivos de salud las medidas que dicte la autoridad sanitaria para prevenir y contener el brote atípico de influenza, atento a lo previsto por el artículo 144 del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo.
- 3.- Los patrones deberán transmitir a los trabajadores la información respecto de los riesgos relacionados con la exposición al brote atípico de influenza que emita la Secretaría de Salud, así como capacitarlos respecto a las medidas y programas que deberán observar para su prevención y control, de conformidad con el artículo 15 del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo.
- 4.- Cuando los patrones adviertan que un trabajador presente los síntomas iniciales gripales deberá aislarlo de los demás trabajadores y remitirlo de manera inmediata a la unidad de atención médica que corresponda al asegurado.

Las instituciones de salud prescribirán el tratamiento médico necesario y el certificado de incapacidad temporal para el trabajo, de acuerdo con su normatividad interna y los criterios que al respecto expida la Secretaría de Salud.

- 5.- Los patrones serán responsables de que se practiquen los exámenes médicos especiales a los trabajadores expuestos al agente biológico del brote atípico de influenza, que por sus características, niveles de concentración y tiempos de exposición puedan alterar la salud de sus trabajadores, según lo determina el artículo 14 del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

La Secretaría de Salud determinará la población ocupacionalmente expuesta y el tipo de exámenes que habrán de practicarse a los trabajadores expuestos, con base en el artículo 181 de la Ley General de Salud.

6.- Los trabajadores deberán someterse a los exámenes médicos que disponga la Secretaría de Salud de conformidad con las normas correspondientes, conforme a lo preceptuado por el artículo 18, fracción VI, del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo.

7.- Los patrones deberán proporcionar a sus trabajadores expuestos los medicamentos profilácticos que determine la autoridad sanitaria, con fundamento en lo dispuesto en el artículo 132, fracción XIX, de la Ley Federal del Trabajo, en caso de que la Secretaría de Salud determine que existe peligro de epidemia y su abasto sea posible.

La Secretaría de Salud determinará los medicamentos que, en su caso, habrán de suministrarse a los trabajadores expuestos, con base en el artículo 181 de la Ley General de Salud.

Para apoyar la aplicación de las anteriores recomendaciones, la Subcomisión para la Atención del Brote Atípico de Influenza, elaboró la presente Guía de Recomendaciones para Instrumentar un Plan de Emergencia en los Centros de Trabajo por la Epidemia de Influenza, misma que tiene por objeto facilitar a los empleadores la identificación e instrumentación de las medidas de promoción, prevención y control de la salud en los centros de trabajo.

Para su desarrollo, se tomó como punto de partida la Guía para los Centros de Trabajo ante la Emergencia de Influenza, elaborada de manera conjunta por las Secretarías de Economía, de Salud y del Trabajo y Previsión Social, así como por el Instituto Mexicano del Seguro Social, en el marco de la Estrategia Operativa Multisectorial del Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza.

Las acciones recomendadas han sido agrupadas en seis apartados; planeación y dirección; capacitación e información a los trabajadores; medidas de prevención; medidas de protección; políticas temporales, y supervisión y vigilancia por parte de los servicios preventivos de medicina del trabajo y las comisiones mixtas de seguridad e higiene.

Dichas acciones se han formulado para cada una de las categorías en que se ha agrupado el riesgo a los trabajadores por la exposición a la influenza durante la epidemia, con base en un estándar internacional: muy alto, alto, medio o bajo.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Finalmente, las recomendaciones se han formulado para cada una de las fases del ciclo epidemiológico, conforme a los criterios de la Organización Mundial de la Salud.

De esta manera la Comisión Consultiva Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo provee un instrumento esencial y efectivo para la prevención y control de la epidemia de influenza A(H1N1) en los centros de trabajo, que permita dar un seguimiento puntual a las acciones por instrumentar en cada fase, de acuerdo con la exposición al riesgo de sus trabajadores.

Asimismo, aporta a las organizaciones sindicales esta herramienta para que orienten a sus agremiados sobre las medidas de protección personal por adoptar, a través de sus propias estructuras y medios de comunicación, y en el seno de las comisiones de seguridad e higiene. La activa participación de los sindicatos también es imprescindible para lograr una reacción efectiva y sistemática en el ámbito de cada centro de trabajo.

Cabe destacar que, por su naturaleza, esta Guía incorpora los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo, emitidos por la Secretaría de Salud, y tiene el carácter de recomendaciones, por lo que cada centro de trabajo, según su actividad, escala económica, procesos de trabajo, grado de riesgo y ubicación geográfica, deberá adaptarla y aplicarla al máximo posible para una mayor efectividad en sus resultados y, desde luego, para contribuir de manera colectiva a esta labor de mitigación.

Lo anterior, sin perjuicio de las obligaciones legales que en materia de seguridad y salud aplican, con independencia de esta emergencia sanitaria, y que constituyen parte fundamental de la previsión social en el trabajo.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

2. PRINCIPIOS DE ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

Una situación de contingencia sanitaria exige la elaboración de planes de emergencia en los centros de trabajo, y representa retos extraordinarios para las autoridades federales de salud, trabajo, gobiernos estatales y municipales, personal médico y de ayuda humanitaria, los actores organizados de la producción, gerentes, empleados y trabajadores de los centros de trabajo.

Es posible que, en seguimiento a los protocolos nacionales e internacionales en la materia, las autoridades estén obligadas a tomar decisiones rápidas, de gran impacto y no siempre populares.

Para asegurar que, aún bajo estas condiciones, las decisiones de los gobiernos sean comprendidas y atendidas, es importante que los nuevos reglamentos, lineamientos y guías no se desmarquen del cuerpo normativo vigente, respeten a los derechos humanos también en situación de crisis y atiendan a los principios de una administración pública moderna, plural y comprometida con la gobernabilidad democrática.

Por lo tanto, la presente guía se basa en seis principios de acción fundamentales que representan el hilo conductor para la toma de decisiones y la implementación de los planes de emergencia en los centros de trabajo.

	Principio	Acción
a	Participación	De patrones y trabajadores, de manera activa en la implementación y cumplimiento de las medidas de promoción de la salud, prevención y contención en el ámbito laboral.
b	Transparencia	En el manejo oportuno y confiable de la información, sin exagerar ni minimizar riesgos.
c	Respeto	A los derechos de los trabajadores, entre ellos el de efectuar su trabajo en condiciones que aseguren su vida y salud.
d	No discriminación	A los trabajadores, independientemente de su situación de salud.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

e	Comunicación y cooperación	De autoridades, patrones y trabajadores, en la implementación de medidas que protejan la salud de los trabajadores. ¹
f	Continuidad	A programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.

¹ Convenio 155 de la OIT sobre Seguridad y Salud de los Trabajadores, Art.5d, 10, 11c, 13, 19 y 20; Convenio 161 de la OIT sobre Servicios de Salud en el Trabajo; y Plan Nacional de Respuesta ante una Pandemia de Influenza (DOF3/8/2007)

3. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES EXPUESTOS.

El riesgo a los trabajadores por la exposición a la influenza A(H1N1) durante una pandemia puede ser muy alto, alto, medio o bajo. El nivel de riesgo depende de si se tiene contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio, por ejemplo si el trabajador tiene cercanía con personas potencialmente infectadas o enfermas, tales como compañeros de trabajo, el público en general, pacientes, niños en edad escolar y otros individuos o grupos, además de objetos contaminados.

Los riesgos de exposición a la epidemia de influenza A(H1N1) se caracterizan de la forma siguiente:

3.1 Riesgo de Exposición Muy Alto.

Ocupaciones con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio durante procedimientos médicos o de laboratorio.

Trabajadores de la salud que tienen contacto con pacientes que se sabe o se sospecha que están infectados, tales como:

- Médicos, enfermeras y dentistas, que realizan procedimientos que generan exposición a fluidos de pacientes con sospecha de contagio del virus de la influenza A(H1N1) (inductores de tos, broncoscopías, algunos procedimientos dentales o recolección invasiva para la toma de muestras, tales como exudado faríngeo, biopsia, entre otras).
- Personal de los laboratorios de salud que toman y manejan muestras de pacientes infectados o con sospecha.

3.2 Riesgo de Exposición Alto.

Ocupaciones con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.

Trabajadores que proporcionan cuidados de la salud a pacientes que se sabe o sospecha que están infectados, tales como:

- Médicos, enfermeras y personal del hospital que ingresa a los cuartos de los pacientes enfermos o infectados.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

- Paramédicos y técnicos médicos de la emergencia que transportan a pacientes enfermos o infectados o con sospecha de infección.
- Médicos forenses que ejecutan autopsia en los cuerpos infectados, así como el personal de los depósitos de los cadáveres y del mortuario.
- Choferes de ambulancias, camilleros, personal de dietología y de servicios de intendencia en hospitalización.

3.3 Riesgo de Exposición Medio.

Ocupaciones que implican contacto frecuente y cercano de exposición, esto es a una distancia menor a 2.25 metros, a personas con posibilidad de contagio.

Trabajadores del equipo de salud tales como: asistentes médicas, trabajadoras sociales, personal de orientación al público, recepcionistas.

Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos, que colaboren en actividades tales como (Véase Anexo No. 1):

- Agrupaciones mercantiles, profesionales, cívicas, políticas, laborales y religiosas.
- Compraventa de alimentos, bebidas y productos del tabaco.
- Compraventa de artículos para el hogar.
- Compraventa de gases, combustibles y lubricantes.
- Compraventa de materias primas, materiales y auxiliares.
- Compraventa de prendas de vestir y otros artículos de uso personal.
- Compraventa en tiendas de autoservicio y de departamentos especializados por línea de mercancías.
- Preparación y servicio de alimentos y bebidas.
- Servicios de administración pública y seguridad social.
- Servicios de alojamiento temporal.
- Servicios de enseñanza, investigación científica y difusión cultural.
- Servicios financieros y de seguros (bancos, financieras, compañías de seguros y similares).
- Servicios personales para el hogar y diversos.
- Servicios recreativos y de esparcimiento.
- Transporte aéreo.
- Transporte por agua.
- Transporte terrestre.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

3.4 Riesgo de Exposición Bajo.

Ocupaciones que no implican contacto frecuente y cercano de exposición, esto es por estar ubicados a una distancia mayor a 2.25 metros, a personas con posibilidades de contagio, tales como público en general, compañeros de trabajo y otros individuos.

Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo.

Tabla de clasificación de riesgos por exposición a la epidemia de influenza

Clasificación de riesgos por exposición a la epidemia de influenza		
Tipo	Ocupación	Personal ocupacionalmente expuesto
Riesgo muy alto	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Dentistas Laboratoristas
Riesgo alto	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Paramédicos Técnicos médicos Médicos forenses Personal que labora en depósitos de cadáveres Choferes y personal de ambulancias Personal de dietología e Intendencia en hospitalización
Riesgo medio	Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.	Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos.
Riesgo bajo	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo.

4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL.

Las siguientes estrategias de control son indispensables para reducir la enfermedad y contener su diseminación en los centros de trabajo, y serán aplicadas de acuerdo con la fase de la epidemia y las indicaciones que determine la autoridad sanitaria.

4.1 Distanciamiento social: comprende la modificación de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre los trabajadores, entre los empleados y sus clientes y el público en general.

La estrategia de distanciamiento social se desarrollará acorde con los Criterios sobre Parámetros Ambientales/Distanciamiento Social Intra y Extramuros: Epidemia de Influenza A(H1N1); los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1), y los materiales de información y difusión que para las diferentes actividades y centro de trabajo emita la Secretaría de Salud.

Los lineamientos en comento comprenden los siguientes rubros:

- Información y difusión a los trabajadores sobre medidas preventivas individuales y colectivas, que se deberán cumplir para disminuir el riesgo de contagio por el virus de influenza A(H1N1).
- Instrumentación de las medidas sanitarias individuales y colectivas previas a la apertura de los centros de trabajo y de las diferentes actividades para eliminar los riesgos de contagio del virus de influenza A(H1N1).
- Instrumentación de un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y usuarios.
- Adecuación de los espacios y áreas de trabajo conforme a las disposiciones relativas a la densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia de influenza A(H1N1).

4.2 Aislamiento: separación de personas en sus hogares, hospitales o instalaciones determinadas por el sistema sanitario.

4.3 Cuarentena: separación y restricción del movimiento de un grupo de personas que no ha desarrollado la enfermedad pero que se han expuesto al

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

agente biológico infeccioso para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad.

4.4 Promoción de la salud: implica la orientación, capacitación y organización de los trabajadores para prevenir y controlar la propagación de la influenza A(H1N1) en sus centros laborales.

Sobre el particular, se recomienda consultar en el siguiente vínculo electrónico <http://dgps.salud.gob.mx>, el documento: “Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo”, así como las guías siguientes:

- Medidas básicas de higiene.
- Técnica correcta para el lavado de manos.
- Técnica adecuada para toser y estornudar.
- Limpieza en sitios de trabajo.
- Ubicación y teléfonos de las Unidades de Salud y Hospitales cercanos al área de trabajo.

5. PLAN DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL CENTRO DE TRABAJO.

Los patrones de los centros de trabajo deben incorporar el plan de atención de emergencias para la prevención y contención de la epidemia de influenza A(H1N1) en su Programa Preventivo de Salud, a que se refiere el artículo 144 del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo.

La distinción entre las fases 3, 4 y 5 de la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), está relacionada con la evaluación al riesgo (Véase Anexo No. 2). Entre los factores a considerar están: la tasa de transmisión; la localización geográfica de la epidemia y su diseminación; la gravedad de la enfermedad y su etiología o caracterización.

El Plan debe considerar las siguientes fases y elementos:

5.1 Fases 1 y 2.

Para la fase 1, el virus de la influenza no animal que circula entre los animales, ha sido reportado como causa de infección en humanos. En el caso de la fase 2, un virus de la influenza animal que circula entre animales domésticos o salvajes es una causa conocida de infección en humanos y, por consiguiente, se considera como una amenaza potencial de pandemia.

Objetivo:

Reforzar la preparación ante la pandemia de influenza, para reducir al mínimo el riesgo de transmisión a personas; detectar y notificar dicha transmisión rápidamente si ocurre.

Acciones por realizar:

Durante estas fases las medidas de atención sanitarias son dirigidas a reforzar la preparación ante la pandemia de influenza y reducir al mínimo la transmisión entre los trabajadores mediante la comunicación de riesgos reales y potenciales, y la promoción de conductas benéficas.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

5.2 Fase 3.

En esta fase ya se presentan infección(es) humana(s) con un subtipo conocido o nuevo del virus de la influenza, pero sin transmisión persona a persona, o a lo sumo casos raros de transmisión a un contacto próximo.

Objetivo:

Asegurar la rápida caracterización del nuevo subtipo del virus y la detección y notificación temprana de casos adicionales.

Acciones por realizar:

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
1	Planeación y dirección				
1.1	Acciones para la atención de la emergencia				
a	Designar a un responsable y un equipo de colaboración con funciones definidas para facilitar la toma de decisiones, incluyendo los representantes de los trabajadores.	√	√	√	√
b	Identificar el grado de riesgo que enfrenta el centro de trabajo y el grado de exposición del personal.	√	√	√	√
c	Identificar los requerimientos de insumos como: cubre bocas, guantes desechables, jabón líquido, toallas desechables o secadoras eléctricas, pañuelos desechables, bolsas de plástico, líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas, con base en el total de trabajadores y visitantes.	√	√	√	√
d	Identificar a los proveedores de los insumos que se requieran.	√	√	√	√
e	Prever los recursos financieros para la disposición de los insumos.	√	√	√	√
f	Evaluar el acceso y la disponibilidad de los servicios médicos para sus trabajadores.	√	√	√	√
g	Reforzar las medidas que considere necesarias para apoyar el servicio médico de la empresa.	√	√	√	√
h	Tomar en cuenta restricciones para reuniones colectivas.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
2	Capacitación e información a los trabajadores				
2.1	Difusión de información a los trabajadores				
a	Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:				
	Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
	Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o, en su caso, con el ángulo interior del codo (Véase Anexo No. 4).	√	√	√	√
	No escupir en el suelo.	√	√	√	√
	No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.	√	√	√	√
	Evitar saludar de mano o beso.	√	√	√	√
	Evitar acudir a lugares concurridos.	√	√	√	√
	Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	√
b	Informar sobre los síntomas de la enfermedad:				
	Fiebre repentina mayor de 38 grados.	√	√	√	√
	Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.	√	√	√	√
	Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.	√	√	√	√
	Ataque al estado general y decaimiento.	√	√	√	√
c	Informar sobre los signos de alarma:				
	Dificultad para respirar.	√	√	√	√
	Dolor de pecho.	√	√	√	√
	Flemas con sangre.	√	√	√	√
	Confusión o somnolencia.	√	√	√	√
d	Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:				
	Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.	√	√	√	√
	Evitar la auto medicación para no agravar la situación.	√	√	√	√
e	Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.	√	√	√	√
2.2	Capacitación a los trabajadores				
a	Capacitar y preparar a trabajadores para que	√	√		

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	puedan asumir y realizar diferentes funciones.				
b	Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.	√	√	√	√
c	Capacitar al personal de limpieza en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
3	Medidas de prevención				
3.1	Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo				
a	Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y remplazo de componentes.	√	√	√	√
c	Proporcionar mantenimiento preventivo oportuno a los sistemas de ventilación artificial de los centros de trabajo, que comprenda su limpieza general, reemplazo de componentes de filtración y lubricantes.	√	√	√	√
d	Limpiar constantemente, con agua y jabón o cloro, manijas, barandales, botones de control de elevadores, teclado y ratón de computadoras, así como otros objetos de uso común, y evitar usar equipos de otros compañeros (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
e	Poner a disposición de los trabajadores suficientes productos para la higiene de manos (jabón líquido, alcohol en gel), pañuelos desechables y bolsas de plástico para su disposición final.	√	√	√	√
f	Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.	√	√		
g	Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.	√	√	√	√
3.2	Servicios para el personal				
a	Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).				
b	Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.	√	√	√	√
3.4 Equipo de protección personal					
a	Dotar de cubre bocas a los trabajadores.	√	√		
b	Dotar de guantes desechables a los trabajadores.	√	√		
c	Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).	√	√		
d	Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
e	Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
f	Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.	√	√		
g	Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico y clasificarlas como residuos biológicos para su disposición final.	√	√		

5.3 Fase 4.

Se caracteriza por la transmisión comprobada de persona a persona de un virus animal o animal reagrupado humano-animal capaz de causar epidemias a nivel comunitario.

Objetivo:

Contener la transmisión del nuevo virus para limitar o retrasar la diseminación de la infección.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones por realizar:

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
1 Planeación y dirección					
1.1 Acciones para la atención de la emergencia					
a	Considerar el probable ausentismo durante la contingencia por causa directa de enfermedad del trabajador o su familia, por el cierre de escuelas, guarderías, transporte público y otras medidas de aislamiento.	√	√	√	√
b	Identificar a los trabajadores esenciales y los procesos críticos para mantener las operaciones del centro de trabajo.	√	√	√	
c	Generar un plan de contingencia para mantener la actividad del centro de trabajo al mínimo, en caso de pasar a un nivel de contingencia mayor.	√	√	√	
d	Establecer un plan de comunicación de emergencia con personas clave de las autoridades federales, estatales y municipales.	√	√	√	

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
2 Capacitación e información a los trabajadores					
2.1 Difusión de información a los trabajadores					
a	Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:				
	Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
	Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o, en su caso, con el ángulo interior del codo (Véase Anexo No. 4).	√	√	√	√
	No escupir en el suelo.	√	√	√	√
	No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.	√	√	√	√
	Evitar saludar de mano o beso.	√	√	√	√
	Evitar acudir a lugares concurridos.	√	√	√	√
	Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	√
b	Informar sobre los síntomas de la enfermedad:				
	Fiebre repentina mayor de 38 grados.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.	√	√	√	√
	Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.	√	√	√	√
	Ataque al estado general y decaimiento.	√	√	√	√
c	Informar sobre los signos de alarma:				
	Dificultad para respirar.	√	√	√	√
	Dolor de pecho.	√	√	√	√
	Flemas con sangre.	√	√	√	√
	Confusión o somnolencia.	√	√	√	√
d	Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:				
	Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.	√	√	√	√
	Evitar la auto medicación para no agravar la situación.	√	√	√	√
e	Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.	√	√	√	√
2.2 Capacitación a los trabajadores					
a	Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.	√	√		
b	Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.	√	√	√	√
c	Capacitar al personal de limpieza en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
3 Medidas de prevención					
3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y remplazo de componentes.	√	√	√	√
c	Proporcionar mantenimiento preventivo oportuno a los sistemas de ventilación artificial de los centros de trabajo, que	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	comprenda su limpieza general, reemplazo de componentes de filtración y lubricantes.				
d	Limpiar constantemente, con agua y jabón o cloro, manijas, barandales, botones de control de elevadores, teclado y ratón de computadoras, así como otros objetos de uso común, y evitar usar equipos de otros compañeros (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
e	Poner a disposición de los trabajadores suficientes productos para la higiene de manos (jabón líquido, alcohol en gel), pañuelos desechables y bolsas de plástico para su disposición final.	√	√	√	√
f	Proporcionar a los trabajadores al ingreso del centro de trabajo sanitizante o alcohol en gel para limpieza de las manos, así como cubre bocas.	√	√	√	√
g	Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.	√	√	√	√
h	Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.	√	√	√	√
3.2 Servicios para el personal					
a	Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
b	Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.	√	√	√	√
c	Incluir alimentos con alto contenido de Vitamina C, en el menú, tales como: limón, naranja, toronja, brócoli, espinaca y berros.	√	√	√	√
d	Incrementar el consumo de líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas.	√	√	√	√
e	Escalonar horarios para el uso del comedor	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	con el objeto de evitar aglomeraciones.				
f	Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.	√	√	√	√
3.4 Equipo de protección personal					
a	Dotar de cubre bocas a los trabajadores.	√	√	√	
b	Dotar de guantes desechables a los trabajadores.	√	√	√	
c	Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	
d	Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
e	Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
f	Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.	√	√	√	
g	Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico y clasificarlas como residuos biológicos para su disposición final.	√	√	√	
h	Usar protección ocular para prevenir infecciones de los ojos (conjuntivitis).	√	√		
i	Proporcionar protección respiratoria específica contra bio aerosoles con filtros tipo N95 o de más alta clasificación.	√	√		

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
4 Medidas de protección					
4.1 Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador					
a	Instrumentar un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y usuarios establecidos, conforme a los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo (Véase Anexo No. 7).	√	√	√	
b	Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.	√	√	√	√
c	Llevar el registro del personal aislado e incapacitado, así como de su ubicación física en el centro de trabajo, para dar seguimiento a posibles casos de contagio.	√	√	√	√
d	Estar alerta del diagnóstico y de la evolución	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	de la enfermedad.				
4.2 Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador					
a	Limpiar profundamente con agua y jabón el área de trabajo y áreas comunes, y desinfectar con una solución de agua con cloro (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Identificar oportunamente a los trabajadores que estuvieron en contacto cercano, a no más de 2.25 metros de distancia del trabajador infectado y enviarlos a revisión médica.	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
5 Políticas temporales					
5.1 Minimizar el contacto personal					
a	Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.	√	√	√	
b	Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.	√	√	√	√
c	Reducir los viajes de negocios nacionales e internacionales.	√	√	√	√
d	Realizar asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo, bajo estrictas medidas sanitarias.	√	√	√	√
e	Fomentar el uso de las tecnologías de la información para comunicarse vía remota entre empleados, clientes y con el público en general.	√	√	√	
f	Disminuir la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas del centro de trabajo.	√	√	√	
g	Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables.	√	√	√	√
h	Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a los centros de trabajo.	√	√	√	√
i	Evitar el ingreso a trabajadores o visitantes con algún síntoma de la enfermedad al centro de trabajo, en especial los que presenten tos, estornudos o fiebre.	√	√	√	√
j	Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
5.2 Flexibilización de horarios y locación					
a	Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.	√	√	√	
b	Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.			√	
c	Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.			√	
5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores					
a	Fomentar la confianza para que los trabajadores voluntariamente se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad.	√	√	√	√
b	Eliminar descuentos relacionados con la puntualidad y las faltas.	√	√	√	
c	Simplificar lineamientos para solicitar incapacidades y reincorporar a los trabajadores que ya no sean fuente de contagio de infección.	√	√	√	
d	Permitir que las trabajadoras embarazadas y las que estén en periodos de lactancia no se presenten a laborar durante el estado de emergencia, sin afectación de su salario y demás prestaciones.	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
6. Supervisión y Vigilancia					
a	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de los integrantes de los servicios preventivos de medicina del trabajo para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√
b	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de la comisión de seguridad e higiene para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√

5.4 Fase 5.

Se caracteriza por la propagación del virus de persona a persona al menos en dos países de una región de la Organización Mundial de la Salud.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Objetivo:

Maximizar los esfuerzos para proveer liderazgo y coordinación de los recursos multisectoriales para mitigar los impactos sociales y económicos de la pandemia.

Acciones por realizar:

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
1 Planeación y dirección					
1.1 Acciones para la atención de la emergencia					
a	Considerar el probable ausentismo durante la contingencia por causa directa de enfermedad del trabajador o su familia, por el cierre de escuelas, guarderías, transporte público y otras medidas de aislamiento comunitario.	√	√	√	√
b	Identificar a los trabajadores esenciales y los procesos críticos para mantener las operaciones del centro de trabajo.	√	√	√	√
c	Generar un plan de contingencia para mantener la actividad del centro de trabajo al mínimo, en caso de pasar a un nivel de contingencia mayor.	√	√	√	√
d	Establecer un plan de comunicación de emergencia con personas clave de las autoridades federales, estatales y municipales.	√	√	√	√
e	Informar a los organismos de salud pública, federales y estatales, así como a protección civil, sobre los recursos y servicios preventivos de medicina del trabajo con los cuales podría contribuir el centro de trabajo durante la pandemia.	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
2 Capacitación e información a los trabajadores					
2.1 Difusión de información a los trabajadores					
a	Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:				
	Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
	Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o, en su caso, con el ángulo interior del codo	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	(Véase Anexo No. 4).				
	• No escupir en el suelo.	√	√	√	√
	• No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.	√	√	√	√
	• Evitar saludar de mano o beso.	√	√	√	√
	• Evitar acudir a lugares concurridos.	√	√	√	√
	• Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	√
b	Informar sobre los síntomas de la enfermedad:				
	• Fiebre repentina mayor de 38 grados.	√	√	√	√
	• Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.	√	√	√	√
	• Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.	√	√	√	√
	• Ataque al estado general y decaimiento.	√	√	√	√
c	Informar sobre los signos de alarma:				
	• Dificultad para respirar.	√	√	√	√
	• Dolor de pecho.	√	√	√	√
	• Flemas con sangre.	√	√	√	√
	• Confusión o somnolencia.	√	√	√	√
d	Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:				
	• Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.	√	√	√	√
	• Evitar la auto medicación para no agravar la situación.	√	√	√	√
e	Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.	√	√	√	√
2.2 Capacitación a los trabajadores					
a	Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.	√	√		
b	Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.	√	√	√	√
c	Capacitar al personal de limpieza en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
3 Medidas de prevención					
3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y remplazo de componentes.	√	√	√	√
c	Proporcionar mantenimiento preventivo oportuno a los sistemas de ventilación artificial de los centros de trabajo, que comprenda su limpieza general, reemplazo de componentes de filtración y lubricantes.	√	√	√	√
d	Limpiar constantemente, con agua y jabón o cloro, manijas, barandales, botones de control de elevadores, teclado y ratón de computadoras, así como otros objetos de uso común, y evitar usar equipos de otros compañeros (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
e	Poner a disposición de los trabajadores suficientes productos para la higiene de manos (jabón líquido, alcohol en gel), pañuelos desechables y bolsas de plástico para su disposición final.	√	√	√	√
f	Proporcionar a los trabajadores al ingreso del centro de trabajo sanitizante o alcohol en gel para limpieza de las manos, así como cubre bocas.	√	√	√	√
g	Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.	√	√	√	√
h	Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.	√	√	√	√
3.2 Servicios para el personal					
a	Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
b	Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente higiénicos los	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).				
b	Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.	√	√	√	√
c	Incluir alimentos con alto contenido de Vitamina C, en el menú, tales como: limón, naranja, toronja, brócoli, espinaca y berros.	√	√	√	√
d	Incrementar el consumo de líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas.	√	√	√	√
e	Escalonar horarios para el uso del comedor con el objeto de evitar aglomeraciones.	√	√	√	√
f	Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.	√	√	√	√
3.4 Equipo de protección personal					
a	Dotar de cubre bocas a los trabajadores.	√	√	√	
b	Dotar de guantes desechables a los trabajadores.	√	√	√	
c	Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	
d	Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
e	Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
f	Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.	√	√	√	
g	Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico y clasificarlas como residuos biológicos para su disposición final.	√	√	√	
h	Usar protección ocular para prevenir infecciones de los ojos (conjuntivitis).	√	√		
i	Proporcionar protección respiratoria específica contra bio aerosoles con filtros tipo N95 o de más alta clasificación.	√	√		

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
4 Medidas de protección					
4.1 Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador					
a	Instrumentar un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y usuarios	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	establecidos, conforme a los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo (Véase Anexo No. 7).				
b	Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.	√	√	√	√
c	Llevar el registro del personal aislado e incapacitado, así como de su ubicación física en el centro de trabajo, para dar seguimiento a posibles casos de contagio.	√	√	√	√
d	Estar alerta del diagnóstico y de la evolución de la enfermedad.	√	√	√	√
4.2 Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador					
a	Limpiar profundamente con agua y jabón el área de trabajo y áreas comunes, y desinfectar con una solución de agua con cloro (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Identificar oportunamente a los trabajadores que estuvieron en contacto cercano, a no más de 2.25 metros de distancia del trabajador infectado y enviarlos a revisión médica.	√	√	√	√
4.3 Medidas físicas de protección					
a	Instalar barreras físicas para el control de la infección a fin de contener el aerosol del estornudo o tos.	√	√	√	
b	Mantener una temperatura de 24° a 26° C y humedad entre 50 y 60%, en aquellos centros de trabajo donde sea factible instrumentar esta medida.	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
5 Políticas temporales					
5.1 Minimizar el contacto personal					
a	Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.	√	√	√	√
b	Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.	√	√	√	√
c	Reducir al mínimo indispensable los viajes de negocios nacionales e internacionales.	√	√	√	√
d	Realizar asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo, bajo estrictas medidas sanitarias.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
e	Fomentar el uso de las tecnologías de la información para comunicarse vía remota entre empleados, clientes y con el público en general.	√	√	√	√
f	Disminuir la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas del centro de trabajo.	√	√	√	√
g	Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables.	√	√	√	√
h	Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a los centros de trabajo.	√	√	√	√
i	Evitar el ingreso a trabajadores o visitantes con algún síntoma de la enfermedad al centro de trabajo, en especial los que presenten tos, estornudos o fiebre.	√	√	√	√
j	Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.	√	√	√	√
5.2 Flexibilización de horarios y locación					
a	Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.	√	√	√	√
b	Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.			√	√
c	Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.			√	√
5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores					
a	Fomentar la confianza para que los trabajadores voluntariamente se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad.	√	√	√	√
b	Eliminar descuentos relacionados con la puntualidad y las faltas.	√	√	√	√
c	Simplificar lineamientos para solicitar incapacidades y reincorporar a los trabajadores que ya no sean fuente de contagio de infección.	√	√	√	√
d	Permitir que las trabajadoras embarazadas y las que estén en periodos de lactancia no se presenten a laborar durante el estado de emergencia, sin afectación de su salario y demás prestaciones.	√	√	√	√
5.4 Aplicar medidas de contingencia que dicte la autoridad					
a	Operar los centros de trabajo con las áreas y trabajadores de los procesos sustantivos.	√	√	√	√
b	Acatar las disposiciones que emitan las	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	autoridades competentes en la materia en relación con la suspensión parcial de las actividades.				
c	Aplicar un sistema de aislamiento para los trabajadores que no presentan síntomas de la enfermedad pero que han estado expuestos con personas contagiadas.			√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
6. Supervisión y Vigilancia					
a	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de los integrantes de los servicios preventivos de medicina del trabajo para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√
b	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de la comisión de seguridad e higiene para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√

5.5 Fase 6.

Fase pandémica. Transmisión elevada y sostenida entre la población general.

Objetivo:

Además de los criterios de la Fase 5, se caracteriza porque el mismo virus ha causado epidemias a nivel comunitario en por lo menos otro país de otra región de la Organización Mundial de la Salud.

Acciones por realizar:

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
1 Planeación y dirección					
1.1 Acciones para la atención de la emergencia					
a	Aplicar y evaluar el plan de contingencia para mantener la actividad del centro de trabajo al mínimo, en caso de pasar a un	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

	nivel de contingencia mayor.				
b	Operar el plan de comunicación de emergencia con personas clave de las autoridades federales, estatales y municipales.	√	√	√	√
c	Poner a disposición de los organismos de salud pública, federales y estatales, así como a protección civil, los recursos y servicios preventivos de medicina del trabajo con los cuales podría contribuir el centro de trabajo durante la pandemia.	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
2	Capacitación e información a los trabajadores				
2.1	Difusión de información a los trabajadores				
a	Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:				
	• Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
	• Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o, en su caso, con el ángulo interior del codo (Véase Anexo No. 4).	√	√	√	√
	• No escupir en el suelo.	√	√	√	√
	• No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.	√	√	√	√
	• Evitar saludar de mano o beso.	√	√	√	√
	• Evitar acudir a lugares concurridos.	√	√	√	√
	• Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	√
b	Informar sobre los síntomas de la enfermedad:				
	• Fiebre repentina mayor de 38 grados.	√	√	√	√
	• Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.	√	√	√	√
	• Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.	√	√	√	√
	• Ataque al estado general y decaimiento.	√	√	√	√
c	Informar sobre los signos de alarma:				
	• Dificultad para respirar.	√	√	√	√
	• Dolor de pecho.	√	√	√	√
	• Flemas con sangre.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	Confusión o somnolencia.	√	√	√	√
d	Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:				
	Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.	√	√	√	√
	Evitar la auto medicación para no agravar la situación.	√	√	√	√
e	Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.	√	√	√	√
2.2 Capacitación a los trabajadores					
a	Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.	√	√		
b	Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.	√	√	√	√
c	Capacitar al personal de limpieza en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
3 Medidas de prevención					
3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y remplazo de componentes.	√	√	√	√
c	Proporcionar mantenimiento preventivo oportuno a los sistemas de ventilación artificial de los centros de trabajo, que comprenda su limpieza general, reemplazo de componentes de filtración y lubricantes.	√	√	√	√
d	Limpiar constantemente, con agua y jabón o cloro, manijas, barandales, botones de control de elevadores, teclado y ratón de computadoras, así como otros objetos de uso común, y evitar usar equipos de otros compañeros (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
e	Poner a disposición de los trabajadores suficientes productos para la higiene de manos (jabón líquido, alcohol en gel), pañuelos desechables y bolsas de plástico	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	para tirarlos para su disposición final.				
f	Proporcionar a los trabajadores al ingreso del centro de trabajo sanitizante o alcohol en gel para limpieza de las manos, así como cubre bocas.	√	√	√	√
g	Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.	√	√	√	√
h	Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.	√	√	√	√
3.2 Servicios para el personal					
a	Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).	√	√	√	√
b	Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo					
a	Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.	√	√	√	√
c	Incluir alimentos con alto contenido de Vitamina C, en el menú, tales como: limón, naranja, toronja, brócoli, espinaca y berros.	√	√	√	√
d	Incrementar el consumo de líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas.	√	√	√	√
e	Escalonar horarios para el uso del comedor con el objeto de evitar aglomeraciones.	√	√	√	√
f	Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.	√	√	√	√
3.4 Equipo de protección personal					
a	Dotar de cubre bocas a los trabajadores.	√	√	√	√
b	Dotar de guantes desechables a los trabajadores.	√	√	√	
c	Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).	√	√	√	√
d	Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	respiradores).				
e	Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).	√	√	√	√
f	Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.	√	√	√	√
g	Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico y clasificarlas como residuos biológicos para su disposición final.	√	√	√	√
h	Usar protección ocular para prevenir infecciones de los ojos (conjuntivitis).	√	√		
i	Proporcionar protección respiratoria específica contra bio aerosoles con filtros tipo N95 o de más alta clasificación.	√	√		

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
4	Medidas de protección				
4.1	Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador				
a	Instrumentar un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y usuarios establecidos, conforme a los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo (Véase Anexo No. 7).	√	√	√	√
b	Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.	√	√	√	√
c	Llevar el registro del personal aislado e incapacitado, así como de su ubicación física en el centro de trabajo, para dar seguimiento a posibles casos de contagio.	√	√	√	√
d	Estar alerta del diagnóstico y de la evolución de la enfermedad.	√	√	√	√
4.2	Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador				
a	Limpiar profundamente con agua y jabón el área de trabajo y áreas comunes, y desinfectar con una solución de agua con cloro (Véase Anexo No. 6).	√	√	√	√
b	Identificar oportunamente a los trabajadores que estuvieron en contacto cercano, a no más de 2.25 metros de distancia del trabajador infectado y enviarlos a revisión médica.	√	√	√	√
4.3	Medidas físicas de protección				
a	Instalar barreras físicas para el control de la	√	√	√	

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	infección a fin de contener el aerosol del estornudo o tos.				
b	Mantener una temperatura de 24° a 26° C y humedad entre 50 y 60%, en aquellos centros de trabajo donde sea factible instrumentar esta medida.	√	√	√	√
c	Contar con cuartos de aislamiento para realizar los procedimientos médicos donde se generan aerosoles de pacientes infectados o con sospechas del virus de la influenza.	√	√		
d	Realizar la exploración médica diaria a los trabajadores que preparan los alimentos, a fin de detectar posibles casos de influenza.	√	√		
e	Proporcionar respirador con suministro de aire o respirador autónomo al personal que realiza procedimientos médicos y dentales que pueden generar bio aerosoles, presencia de sangre y fluidos corporales.	√			

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
5 Políticas temporales					
5.1 Minimizar el contacto personal					
a	Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.	√	√	√	√
b	Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.	√	√	√	√
c	Abstenerse preferentemente de realizar viajes de negocios nacionales e internacionales.	√	√	√	√
d	Reducir al mínimo indispensable la realización de asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo.	√	√	√	√
e	Utilizar preponderantemente las tecnologías de la información para comunicarse.	√	√	√	√
f	Eliminar la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas del centro de trabajo.	√	√	√	√
g	Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables.	√	√	√	√
h	Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a los centros de trabajo.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
i	Evitar el ingreso a trabajadores o visitantes con algún síntoma de la enfermedad al centro de trabajo, en especial los que presenten tos, estornudos o fiebre.	√	√	√	√
j	Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.	√	√	√	√
k	Permitir ausentarse durante el estado de emergencia a los trabajadores con enfermedades como: cardiopatías, enfermedad respiratoria crónica, diabetes mellitus, cáncer y depresión inmunológica.	√	√	√	√
5.2 Flexibilización de horarios y locación					
a	Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.	√	√	√	√
b	Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.			√	√
c	Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.			√	√
5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores					
a	Fomentar la confianza para que los trabajadores voluntariamente se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad.	√	√	√	√
b	Eliminar descuentos relacionados con la puntualidad y las faltas.	√	√	√	√
c	Simplificar lineamientos para solicitar incapacidades y reincorporar a los trabajadores que ya no sean fuente de contagio de infección.	√	√	√	√
d	Permitir que las trabajadoras embarazadas y las que estén en periodos de lactancia no se presenten a laborar durante el estado de emergencia, sin afectación de su salario y demás prestaciones.	√	√	√	√
5.4 Aplicar medidas de contingencia que dicte la autoridad					
a	Operar los centros de trabajo con las áreas y trabajadores mínimos esenciales.	√	√	√	√
b	Acatar las disposiciones que emitan las autoridades competentes en la materia en relación con la suspensión parcial o total de las actividades.	√	√	√	√
c	Proporcionar a los trabajadores de los sectores críticos el transporte para trasladarlos de su casa al trabajo y del trabajo a su casa.	√	√	√	√
d	Aplicar un sistema de cuarentena para los			√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
	trabajadores que no presentan síntomas de la enfermedad pero que han estado expuestos con personas contagiadas.				

Acciones		Riesgo			
		muy alto	alto	medio	bajo
6. Supervisión y Vigilancia					
a	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de los integrantes de los servicios preventivos de medicina del trabajo para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√
b	Realizar recorridos en todas las áreas del centro de trabajo por parte de la comisión de seguridad e higiene para constatar la puesta en práctica del Plan de Atención de Emergencias.	√	√	√	√

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

ANEXO No. 1

**GRUPOS DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS CON TRABAJADORES
SUJETOS A RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN**

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
Agrupaciones mercantiles, profesionales, cívicas, políticas, laborales y religiosas.	Organizaciones religiosas.	Comprende a las organizaciones que prestan servicios religiosos en iglesias, mezquitas, sinagogas, templos y otras instituciones que se dedican al fomento de actividades religiosas.
Compraventa de alimentos, bebidas y productos del tabaco.	Expendios de ventas al menudeo de alimentos, bebidas y/o productos del tabaco.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de frutas, verduras, carnes, pollos, pescados, vísceras, huevo, leche, chiles secos, moles, especias, granos, y otros productos alimenticios agropecuarios o de la pesca, en estado natural o elaborados. Incluye tiendas de abarrotes, ultramarinos, misceláneas, dulcerías, salchichonerías, cremerías, tabaquerías, vinaterías y otros establecimientos con ventas al menudeo de alimentos, bebidas y/o productos del tabaco.
Compraventa de artículos para el hogar.	Expendios de ventas al menudeo de máquinas, muebles, aparatos e instrumentos para el hogar, sus refacciones y accesorios.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de estufas, lavadoras, refrigeradores, cocinas integrales, aparatos eléctricos y electrónicos, radios, televisores, videocaseteras, máquinas de coser y tejer de uso doméstico, salas, recámaras, comedores y similares; incluso sus refacciones y accesorios.
	Expendios de ventas al menudeo de otros artículos para el hogar.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de cristalería, loza,

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		cuchillería y otros utensilios de comedor y cocina, de diversos materiales; alfombras, linóleums, pisos vinílicos, tapices, losetas vinílicas, cortinas, persianas; discos, discos compactos, cintas magnéticas para sonidos e imágenes; obras de arte, tales como: pinturas, esculturas, artículos religiosos, artesanías, antigüedades, plantas y flores naturales o artificiales. Incluye los denominados bazares.
Compraventa de gases, combustibles y lubricantes.	Estaciones de venta de gasolina, diesel y compraventa de lubricantes y aditivos.	Estaciones de venta de gasolina, diesel y otros combustibles similares y a las empresas que se dedican a la compra, almacenamiento y venta al menudeo, medio mayoreo y/o mayoreo de aceites y grasas lubricantes y aditivos no comestibles.
Compraventa de materias primas, materiales y auxiliares.	Compraventa de material eléctrico, pinturas y productos de tlapalería.	Empresas que se dedican a la compra, almacenamiento y venta al menudeo, medio mayoreo y/o mayoreo de material eléctrico y/o accesorios, pinturas y productos de tlapalería, lacas, barnices, disolventes y otros.
	Compraventa de materiales para construcción, tales como madera, aceros y productos de ferretería.	Empresas que se dedican a la compra, almacenamiento y venta al menudeo, medio mayoreo y/o mayoreo de cemento, cal, yeso, arena, grava, piedra, tabiques, ladrillos, mosaicos, losetas, azulejos, tejas, láminas acanaladas y lisas, tinacos, muebles sanitarios y otros similares; madera en diversas formas, tales como: postes, polines, vigas, tableros macizos, aglomerados, triplay

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		y similares; varilla, alambre, alambrón, mallas metálicas, tubería, perfiles metálicos, barra, placa; vaciados o partes fundidas, valvulería, herramientas, cuchillería, herrajes, cerrajería, tornillería, artículos de plomería, soldadura, empaques y otros materiales o suministros similares. Incluye productos de fibra de vidrio, PVC y otros.
	Compraventa de fertilizantes, plaguicidas y productos químicos (no explosivos) en envases cerrados.	Empresas que se dedican a la compra, almacenamiento y venta al menudeo, medio mayoreo y/o mayoreo de fertilizantes, plaguicidas y productos químicos diversos (no explosivos) en envases cerrados. Incluye la compraventa de extintores y su carga.
Compraventa de prendas de vestir y otros artículos de uso personal.	Compraventa de prendas y accesorios de vestir y artículos para su confección.	Empresas que se dedican a la compra, almacenamiento y venta al menudeo, medio mayoreo y/o mayoreo de prendas y accesorios de vestir y artículos para su confección.
	Expendios de ventas al menudeo de artículos de uso personal.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de anteojos, juguetes, instrumentos musicales, relojes, artículos de platería y joyería, petacas, baúles, portafolios, carteras y otros artículos de cuero, piel y materiales sucedáneos, equipo y material fotográfico, cinematográfico y de dibujo, paraguas, sombrillas, artículos de protección personal contra riesgos profesionales, artículos y aparatos deportivos, armas de fuego, cartuchos, municiones y otros establecimientos con ventas al

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		menudeo de artículos de uso personal.
	Expendios de ventas al menudeo de medicamentos, productos farmacéuticos, químico-farmacéuticos y de perfumería.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de medicamentos, productos farmacéuticos, químico-farmacéuticos, de perfumería, veterinarios y otros establecimientos que expendan al menudeo productos o artículos similares.
	Expendios de ventas al menudeo de papelería, útiles escolares y de oficina; libros, periódicos y revistas.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de papelería, útiles escolares y de oficina; libros, periódicos, revistas, billetes de lotería, pronósticos deportivos y otros establecimientos que expendan al menudeo productos o artículos similares.
	Expendios de ventas al menudeo de prendas y accesorios de vestir y artículos para su confección.	Empresas que se dedican a la compra y expendio al menudeo de ropa en general, calzado, sombreros, pieles para dama, pelucas, telas, casimires, artículos de mercería, bonetería, sedería y otros establecimientos con ventas al menudeo de prendas y accesorios de vestir y/o artículos para su confección.
Compraventa en tiendas de autoservicio y de departamentos especializados por línea de mercancías.	Supermercados, tiendas de autoservicio y de departamentos especializados por línea de mercancías.	Comprende a las empresas consideradas o denominadas como supermercados, tiendas de autoservicio y tiendas de departamentos especializados por línea de mercancías, que se dedican a la compraventa de artículos o productos misceláneos.
Preparación y servicio de alimentos y bebidas.	Preparación y servicio de alimentos.	Empresas que se dedican a la preparación y a prestar

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		servicios de alimentos en restaurantes, cafés, fondas, cocinas económicas, loncherías, ostionerías, rosticerías, pizzerías, taquerías, torterías, neverías, refresquerías, merenderos, cenadurías y similares. Incluye a aquellas empresas que además de prestar los servicios antes mencionados, simultáneamente preparen y sirvan bebidas alcohólicas.
	Preparación y servicio de bebidas alcohólicas.	Empresas que se dedican a la preparación y servicio de bebidas en cantinas, bares, cervecerías y otros similares.
Servicios de administración pública y seguridad social.	Seguridad pública.	Entidades de servicios de vigilancia, investigación policiaca, incluso regularización de tránsito, combate de incendios y otros de esa índole. Así como de servicios de corrección y rehabilitación social. Incluye a las empresas que prestan en forma exclusiva el servicio de ambulancias para traslado de enfermos, personas accidentadas y otros servicios similares.
	Servicios generales de la administración pública.	Oficinas de los gobiernos Federal, Estatal y Municipal que brinden atención directa al público.
Servicios de alojamiento temporal.	Servicios de alojamiento temporal.	Empresas que prestan servicios de alojamiento en hoteles, moteles, campamentos para casas móviles, casas de huéspedes, departamentos, albergues juveniles, centros vacacionales, centros para socios (tiempos compartidos) y otros establecimientos de

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		hospedaje.
Servicios de enseñanza, investigación científica y difusión cultural.	Servicios de enseñanza académica, capacitación, investigación científica y difusión cultural.	Empresas que prestan servicios de guardería, enseñanza preprimaria, primaria, secundaria, media superior (preparatoria, vocacional), sub profesional, profesional, enseñanza comercial, idiomas y cursos; capacitación técnica de oficios y artesanías; música, danza y otras artes; servicios de investigación científica; bibliotecas, museos, jardines botánicos y otros servicios similares de difusión cultural.
Servicios financieros y de seguros (bancos, financieras, compañías de seguros y similares).	Instituciones de crédito, seguros y fianzas.	Empresas de la banca de depósito y ahorro; operaciones financieras; de crédito hipotecario; de capitalización y fiduciarias, y otras organizaciones auxiliares de crédito, aseguradoras y afianzadoras.
Servicios personales para el hogar y diversos.	Servicios de peluquería y salones de belleza.	Empresas que se dedican a prestar servicios de peluquerías y salones de belleza que no cuenten con baños de vapor, turcos, sauna, ni aparatos para ejercicio físico. Incluye boquerías.
	Servicios para el aseo personal y sanitarios.	Empresas que prestan servicios para el aseo personal y estético, que cuenten con baño de vapor, turco, sauna, aparatos para ejercicio físico, peluquerías, salones de belleza, boquerías y masajistas. Incluye los servicios sanitarios públicos y otros servicios para el aseo personal.
Servicios recreativos y de esparcimiento.	Circos y juegos electromecánicos.	Empresas que se dedican a la promoción y presentación de

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		espectáculos circenses, juegos electromecánicos, adiestramiento y exhibición de animales salvajes, acrobacia aérea y otros similares.
	Hipódromos, galgódromos, lienzos charros, palenques y promoción y presentación de espectáculos taurinos.	Empresas que se dedican a promover y presentar espectáculos en hipódromos, galgódromos, autódromos, velódromos, lienzos charros, palenques, plazas de toros y similares.
	Servicios recreativos.	Empresas que prestan servicios recreativos de balnearios, albercas, gimnasios, pistas para patinar, billares, boliches, juegos eléctricos y electrónicos, alquiler de caballos; centros sociales recreativos, clubes deportivos; promoción y presentación de espectáculos deportivos; así como las federaciones y asociaciones con fines recreativos y similares.
	Promoción y montaje de exposiciones de pintura y escultura.	Empresas que se dedican a la promoción y montaje de exposiciones de pintura, escultura y otras obras de arte similares. Incluye estudios de pintura y escultura.
	Servicios de centros nocturnos, salones de baile y casinos.	Empresas que ofrecen la preparación y servicio de alimentos y bebidas alcohólicas, presentación de espectáculos y variedades en centros nocturnos, salones de baile, discotecas, casinos y similares.
	Servicios de esparcimiento.	Empresas que se dedican a la producción, distribución, alquiler, exhibición, copia, edición, rotulación y sonido de

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		películas cinematográficas; promoción, montaje y representación de espectáculos de música, teatro y danza.
Transporte aéreo.	Transporte aéreo.	Empresas que se dedican a prestar servicios de transportación aérea, de carga y/o pasajeros, incluyendo servicios diversos a bordo de las aeronaves; así como la explotación de aeropuertos, campos de aterrizaje e instalaciones para la navegación aérea, escuelas y academias de aeronavegación, trabajos de aerofotografía, publicidad, propaganda y otros servicios de transporte aéreo no especificados.
Transporte por agua.	Transporte marítimo y de navegación interior y servicios diversos a bordo y/o en plataformas marinas.	Empresas que se dedican a prestar servicios de transportación marítima, de carga y pasajeros, de altura, cabotaje, fluvial, lacustre y en el interior de puertos; incluyendo servicios diversos a bordo y/o asistencia en plataformas marinas, tales como: preparación y servicio de alimentos y de limpieza y aseo.
Transporte terrestre.	Transporte de pasajeros.	Empresas que se dedican a prestar servicios de transporte urbano, suburbano y foráneo de pasajeros en autobuses, vehículos de ruleteo, escolares, turísticos y otros especializados. Excepto ambulancias.
	Transporte ferroviario y eléctrico.	Empresas que se dedican a prestar servicios de transporte en trenes de ferrocarril, autovía, tranvías, trolebuses y

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Grupo	Actividad Económica	Tipo de Empresas
		trenes subterráneos (metro), incluyendo servicios diversos a bordo de las unidades de transporte señaladas anteriormente.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

ANEXO No. 2

FASES DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA
Y PRINCIPALES ACCIONES POR DESARROLLAR.
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)
(ABRIL 2009)

Fase	Descripción	Planeación y coordinación	Monitoreo de la situación y evaluación	Comunicación	Reducción de la diseminación de la enfermedad	Continuidad de la provisión de atención a la salud
Fase 1	El virus de la influenza no animal que circula entre los animales ha sido reportado como causa de infección en humanos.					
Fase 2	Un virus de la influenza animal circula entre animales domésticos o salvajes, es una causa conocida de infección en humanos y por consiguiente se considera como una amenaza potencial específica de pandemia.	Desarrollar, ejercitar y revisar periódicamente los planes de preparación y respuesta nacionales para la influenza pandémica.	Desarrollar sistemas de vigilancia robustos, en colaboración con las autoridades de salud animal y otros sectores relevantes.	Completar plan de comunicaciones, e iniciar actividades de difusión para comunicar riesgos reales y potenciales.	Promover las conductas benéficas entre los individuos para autoprotegerse. Planear el uso de medicamentos y vacunas.	Preparar al sistema de salud para ampliarse.
Fase 3	Se caracteriza por la existencia de un virus de influenza animal o un virus reagrupado humano-animal que ha causado casos esporádicos o pequeños conglomerados					

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Fase	Descripción	Planeación y coordinación	Monitoreo de la situación y evaluación	Comunicación	Reducción de la diseminación de la enfermedad	Continuidad de la provisión de atención a la salud
	de casos humanos, pero no ha ocasionado una transmisión de persona a persona suficiente para mantener brotes a nivel comunitario.					
Fase 4	Se caracteriza por la transmisión comprobada de persona a persona de un virus animal o un virus reagrupado humano-animal capaz de causar brotes a nivel comunitario.	Dirigir y coordinar actividades rápidas de contención de la pandemia en colaboración con la OMS para limitar o retrasar la diseminación de la infección.	Aumentar la vigilancia. Monitorear las operaciones de contención. Compartir hallazgos con la OMS y la comunidad internacional.	Promover y comunicar intervenciones recomendadas para prevenir y reducir el riesgo poblacional e individual.	Implementar operaciones rápidas de contención de la pandemia y otras actividades; colaborar con la OMS y la comunidad internacional en la medida de lo necesario.	Activar planes de contingencia .
Fase 5	Se caracteriza por la propagación del virus de persona a persona al menos en dos países de una región de la OMS.	Proveer liderazgo y coordinación a los recursos multisectoriales para mitigar los impactos sociales y económicos.	Monitorear activamente y evaluar la pandemia en evolución y sus impactos y medidas de mitigación.	Continuar aportando actualizaciones sobre el estado de la pandemia a la población general y demás involucrados y proveer medidas para mitigar el riesgo.	Implementar medidas farmacéuticas, individuales y sociales.	Implementar planes de contingencia para los sistemas de salud a todos los niveles.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

Fase	Descripción	Planeación y coordinación	Monitoreo de la situación y evaluación	Comunicación	Reducción de la diseminación de la enfermedad	Continuidad de la provisión de atención a la salud
Fase 6	Además de los criterios definidos en la Fase 5, el mismo virus ha causado brotes a nivel comunitario sostenidos en por lo menos otro país en otra región de la OMS.					
Período post-pico	Los niveles de influenza pandémica en la mayoría de los países con vigilancia adecuada han caído por debajo de los niveles pico.	Planear y coordinar recursos y capacidades adicionales durante las posibles oscilaciones futuras.	Continuar la vigilancia para detectar oscilaciones subsecuentes.	Actualizar con regularidad a la población y otros involucrados sobre cualquier cambio del estado de la pandemia.	Evaluar la efectividad de las medidas usadas para actualizar guías, protocolos y algoritmos.	Descansar, reabastecer recursos, revisar planes, y reconstruir servicios esenciales.
Periodo post-pandémico	Los niveles de la actividad de la influenza han regresado a los niveles registrados para la influenza estacional en la mayoría de los países con vigilancia adecuada.	Revisar las lecciones aprendidas y compartir experiencias con la comunidad internacional. Reponer completamente los recursos.	Evaluar las características y situación de la pandemia monitoreando y evaluando las herramientas para la siguiente pandemia y otras emergencias de salud pública.	Reconocer públicamente las contribuciones de todas las comunidades y sectores y comunicar las lecciones aprendidas; incorporar las lecciones aprendidas a las actividades de comunicación y planeación para la siguiente gran crisis de salud pública.	Conducir una evaluación meticulosa de todas las intervenciones implementadas.	Evaluar la respuesta del sistema de salud a la pandemia y compartir las lecciones aprendidas.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

ANEXO No. 3

TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

Técnica Correcta para el Lavado de Manos	
1.	Usar agua y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar gel antibacteriano con base de alcohol, en caso de no haber agua y jabón. Al finalizar no aplicar crema para manos.
2.	Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).
3.	Puede usar jabón de pasta en trozos pequeños y deberá cambiarlos con frecuencia (diariamente).
4.	Mojar las manos con agua y aplicar jabón.
5.	Tallar las manos enérgicamente durante 15-20 segundos, hasta formar espuma.
6.	Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
7.	Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
8.	Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.
9.	Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.
Se recomienda lavar las manos:	
1.	Después de toser o estornudar.
2.	Después de tocar manijas y barandales públicos, botones de elevador, objetos como llaves, monedas, billetes, objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.
3.	Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca.
El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.	

ANEXO No. 4

TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

Técnica Adecuada para Toser o Estornudar	
1.	Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.
2.	Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.
3.	Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.
4.	No escupir en el suelo.
5.	No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.
6.	Evitar saludar de mano o beso.
7.	Evitar acudir a lugares concurridos.
8.	Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (éste debe cubrir nariz y boca).

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

ANEXO No. 5

RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CUBRE BOCAS

Recomendaciones para el Uso del Cubre Bocas	
El cubre bocas ayuda para no contagiar a otros; pues permite a las personas que presentan síntomas similares a la influenza contener las gotitas de saliva y respiratorias. El uso del cubre bocas es un complemento a las otras medidas personales de higiene que siempre deben aplicarse.	
Si decide utilizarlo, es indispensable que lo deseche correctamente, para asegurar que sea efectivo y reducir el riesgo de transmisión asociado a su uso inadecuado.	
¿Quién lo debe utilizar?	➤ Personas que tengan algún síntoma de gripe. ➤ Personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento. ➤ Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros.
Modo de usarlo	➤ Saque de la bolsa el cubre bocas tomándolo de las ligas. ➤ Colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubre bocas. ➤ Mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol. ➤ Cada vez que el cubre bocas se humedezca, cámbielo. ➤ No lo comparta, es de uso personal. ➤ No lo reutilice. ➤ Cambie el cubre bocas cuando esté roto o desgastado. ➤ Téalo después de visitar un enfermo en el hospital.
Modo correcto para tirar el cubre bocas	➤ Una vez utilizado, destruya y tire el cubre bocas inmediatamente al bote de basura o bolsa de plástico, amárrela y tirela al bote de basura. ➤ Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta. ➤ En un hospital, deposítelo en los contenedores, destinados para ello. ➤ Por ningún motivo, deje el cubre bocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para evitar la contaminación.
¿Quién no debe usarlo?	➤ Las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén enfermas.
El cubre bocas por sí solo no protege de la influenza A(H1N1), es indispensable el lavado frecuente de manos y la higiene de los lugares.	

ANEXO No.6

MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS

Métodos de Limpieza de Áreas Contaminadas con Agentes Biológicos	
Desinfección	➤ El propósito de la desinfección es prevenir la diseminación mecánica de los agentes de la enfermedad de un lugar a otro mediante personas, equipos, mobiliario o utensilios.
	➤ Los virus de la influenza A(H1N1) son sensibles a los detergentes que destruyen la cubierta del virus, destruyendo su integridad y su capacidad infectiva.
	➤ Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos.
	➤ El cloro destruye bacterias y virus, actúa también sobre su cubierta.

COMISIÓN CONSULTIVA NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO
SUBCOMISIÓN PARA LA ATENCIÓN DEL BROTE ATÍPICO DE INFLUENZA
GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA INSTRUMENTAR EL PLAN DE
EMERGENCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO POR LA EPIDEMIA DE INFLUENZA

ANEXO No. 7

CUESTIONARIO

Cuestionario General de Aplicación en Filtro de Supervisión en Inmuebles (Escuelas, Centros de Trabajo, Etc.)			
Fecha de aplicación:			
Sintomatología:			
		SI	NO
1	¿En los últimos 7 días, ha tenido algún síntoma como?:		
	a) Fiebre (igual o mayor 38° C).		
	b) Tos.		
	Características de la tos:		
	I. Seca		
	II. Con flemas		
	c) Dolor de cabeza.		
	d) Dolor de cuerpo o de articulaciones y cansancio en general.		
	e) Esgurrimiento nasal.		
	Este escurrimiento nasal es:		
	I. De escasa cantidad durante el día.		
	II. Abundante cantidad la mayor parte del día.		
2	¿Sabe si es alérgico al polvo u otras sustancias que le produzca estornudo o tos?		

1. En caso de que tenga fiebre mayor o igual a 38 °C, negar el acceso y enviarlo a consulta médica. Si presenta cualquier otro síntoma sin fiebre igual o mayor a 38 °C, negar el acceso y remitirlo a su hogar con la recomendación de que esté alerta por si aumenta en su frecuencia e intensidad. En todos los casos recordar: NO AUTOMOEDICARSE.
2. En caso de ser alérgico, y lo que presenta es un cuadro de escurrimiento nasal y dolor de cabeza, pero no presenta ningún otro síntoma, puede ingresar.