



**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**

Junio 5, 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**

|   | <b>Página</b> |
|---|---------------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b>  | <b>3</b>      |
| <b>2. PRINCIPIOS DE ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO</b>  | <b>7</b>      |
| <b>3. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES EXPUESTOS</b>  | <b>9</b>      |
| 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            |
| <b>4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL</b>  | <b>12</b>     |
| 4.1 Promoción de la salud   | 12            |
| 4.2 Distanciamiento social  | 12            |
| 4.3 Aislamiento   | 13            |
| 4.4 Cuarentena  | 13            |
| <b>5. PLAN DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS EN EL CENTRO DE TRABAJO</b>   | <b>14</b>     |
| 5.1 Fases 1 y 2. Período Inter-Pandémico  | 14            |
| 5.2 Fase 3. Período de Alerta Pandémica   | 15            |
| 5.3 Fase 4. Período de Alerta Pandémica   | 19            |
| 5.4 Fase 5. Período de Alerta Pandémica   | 26            |
| 5.5 Fase 6. Período Pandémico   | 34            |
| 5.6 Fase 7. Período Post-Pico   | 42            |
| 5.7 Fase 8. Período Post-Pandémico  | 45            |
| <b>ANEXO No. 1 GRUPOS DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS CON TRABAJADORES SUJETOS A RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN</b> | <b>48</b>     |
| <b>ANEXO No. 2 FASES DE LA PANDEMIA DE INFLUENZA Y PRINCIPALES ACCIONES POR DESARROLLAR</b>               | <b>57</b>     |

*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*

---

|                    |   |           |
|--------------------|---|-----------|
| <b>ANEXO No. 3</b> | <b>TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS</b>                         | <b>60</b> |
| <b>ANEXO No. 4</b> | <b>TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR</b>                         | <b>61</b> |
| <b>ANEXO No. 5</b> | <b>RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CUBRE BOCAS</b>                      | <b>62</b> |
| <b>ANEXO No. 6</b> | <b>MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS</b> | <b>64</b> |
| <b>ANEXO No. 7</b> | <b>CUESTIONARIO</b>   | <b>65</b> |

**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.

| <b>Principio</b> |                   | <b>Acción</b>   |
|------------------|-------------------|---|
| 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. <sup>1</sup> |
| f | Continuidad                | A programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.          |

---

<sup>1</sup> 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 se 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**

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

#### **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 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.

**4.2 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 centros 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

**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**

---

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).

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

**4.4 Cuarentena:** separación y restricción del movimiento de un grupo de personas que no ha desarrollado la enfermedad pero que se han expuesto al agente biológico infeccioso para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad.

## **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 del ciclo epidemiológico (Véase Anexo No. 2), dependerá de la evaluación del riesgo. Entre los factores a considerar están: su etiología o caracterización del virus; la gravedad de la enfermedad; la tasa de transmisión; su diseminación, así como la localización geográfica de la epidemia.

La Secretaría de Salud podrá diferenciar el nivel de alerta por jurisdicción sanitaria, con base en el “Criterio de Estratificación Poblacional de las Medidas de Promoción, Prevención y Distanciamiento ante la Epidemia de Influenza A(H1N1)”, lo cual deberá consultarse con una periodicidad semanal en el siguiente vínculo electrónico: [www.promocion.salud.gob.mx](http://www.promocion.salud.gob.mx)

El Plan debe considerar las siguientes fases y elementos:

### **5.1 Fases 1 y 2. Período Inter-Pandémico.**

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 específica de pandemia.

#### **Objetivo:**

Reforzar la capacidad de respuesta ante la posible epidemia de influenza y reducir al mínimo el riesgo de transmisión a personas.

#### **Acciones por realizar:**

Durante estas fases las medidas de atención sanitarias son dirigidas a desarrollar, ejercitar y revisar periódicamente los planes de preparación y respuesta nacionales para la influenza pandémica; instaurar sistemas de vigilancia robustos; diseñar el plan de comunicaciones y difundir riesgos reales y potenciales, así como promover conductas benéficas entre los individuos para autoprotgerse.

**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. Período de Alerta Pandémica.

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 de casos humanos, pero no ha ocasionado una transmisión de persona a persona suficiente para mantener brotes a nivel comunitario.

### Objetivo:

Promover conductas benéficas entre los individuos para autoprotegerse.

### Acciones por realizar:

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1</b>   | <b>Planeación y dirección</b>  |          |      |       |      |
| <b>1.1</b> | <b>Acciones para la atención de la emergencia</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</b>   | Identificar el grado de riesgo que enfrenta el centro de trabajo y el grado de exposición del personal.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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. | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Identificar a los proveedores de los insumos que se requieran.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Prever los recursos financieros para la disposición de los insumos.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Evaluar el acceso y la disponibilidad de los servicios médicos para sus trabajadores.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Reforzar las medidas que considere necesarias para apoyar el servicio médico de la empresa.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>   | 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 |   |
| <b>2 Capacitación e información a los trabajadores</b> |  |      |       |      |   |
| <b>2.1 Difusión de información a los trabajadores</b>  |  |      |       |      |   |
| <b>a</b>   | Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:   |      |       |      |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).</li> </ul>  | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul> | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>No escupir en el suelo.</li> </ul>  | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar saludar de mano o beso.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar acudir a lugares concurridos.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).</li> </ul>                     | √    | √     | √    | √ |
| <b>b</b>   | Informar sobre los síntomas de la enfermedad:  |      |       |      |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiebre repentina mayor de 38 grados.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque al estado general y decaimiento.</li> </ul>  | √    | √     | √    | √ |
| <b>c</b>   | Informar sobre los signos de alarma:   |      |       |      |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para respirar.</li> </ul>  | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de pecho.</li> </ul>  | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Flemas con sangre.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confusión o somnolencia.</li> </ul>   | √    | √     | √    | √ |
| <b>d</b>   | Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:   |      |       |      |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más</li> </ul>                        | √    | √     | √    | √ |

**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 |
|  | cercana.   |          |      |       |      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar la auto medicación para no agravar la situación.</li> </ul>          | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                   | Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia. | √        | √    | √     | √    |
| <b>2.2 Capacitación a los trabajadores</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>                                   | Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.                        | √        | √    |       |      |
| <b>b</b>                                   | Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                   | Capacitar al personal de aseo en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).                          | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |   | Riesgo   |      |       |      |
|--|---|----------|------|-------|------|
|  |   | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>3 Medidas de prevención</b>   |   |          |      |       |      |
| <b>3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | 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). | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Poner a disposición de los trabajadores   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
|  | suficientes productos para la higiene de manos (jabón líquido, alcohol en gel), pañuelos desechables y bolsas de plástico para su disposición final.               |          |      |       |      |
| <b>f</b>   | Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.    | √        | √    |       |      |
| <b>g</b>   | Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.                                 | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.2 Servicios para el personal</b>                        |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).                            | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6). | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).                  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b>                     |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Dotar de cubre bocas a los trabajadores.   | √        | √    |       |      |
| <b>b</b>   | Dotar de guantes desechables a los trabajadores.   | √        | √    |       |      |
| <b>c</b>   | Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).   | √        | √    |       |      |
| <b>d</b>   | Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Reemplazar los cubre bocas y guantes   | √        | √    |       |      |

**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 |
|          | desechables al menos al inicio de cada jornada.   |          |      |       |      |
| <b>g</b> | Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico identificadas para su disposición final, a fin de evitar que se generen riesgos de contagio. | √        | √    |       |      |

### 5.3 Fase 4. Período de Alerta Pandémica.

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

#### Objetivo:

Reducir el riesgo poblacional e individual y contener la epidemia.

#### Acciones por realizar:

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1</b>   | <b>Planeación y dirección</b>  |          |      |       |      |
| <b>1.1</b> | <b>Acciones para la atención de la emergencia</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</b>   | Identificar a los trabajadores esenciales y los procesos críticos para mantener las operaciones del centro de trabajo.   | √        | √    | √     |      |
| <b>c</b>   | 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.   | √        | √    | √     |      |
| <b>d</b>   | Establecer un plan de comunicación de emergencia con personas clave de 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 federales, estatales y municipales. |          |      |       |      |

| Acciones   | Riesgo   |      |       |      |
|--|----------|------|-------|------|
|  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>2 Capacitación e información a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>2.1 Difusión de información a los trabajadores</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b> Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:  |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>No escupir en el suelo.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar saludar de mano o beso.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar acudir a lugares concurridos.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).</li> </ul>                     | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b> Informar sobre los síntomas de la enfermedad:   |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiebre repentina mayor de 38 grados.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque al estado general y decaimiento.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b> Informar sobre los signos de alarma:  |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para respirar.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de pecho.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |

**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 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Flemas con sangre.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confusión o somnolencia.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>                                   | Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:   |          |      |       |      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar la auto medicación para no agravar la situación.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                   | Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>2.2 Capacitación a los trabajadores</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>                                   | Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.  | √        | √    |       |      |
| <b>b</b>                                   | Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                   | Capacitar al personal de aseo en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |   | Riesgo   |      |       |      |
|--|---|----------|------|-------|------|
|  |   | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>3 Medidas de prevención</b>   |   |          |      |       |      |
| <b>3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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. | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Limpiar constantemente, con agua y jabón o cloro, manijas, barandales, botones 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**

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

**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  | Escalonar horarios para el uso del comedor con el objeto de evitar aglomeraciones.  | √        | √    | √     | √    |
| f  | Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b> |   |          |      |       |      |
| 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 identificadas para su disposición final, a fin de evitar que se generen riesgos de contagio. | √        | √    | √     |      |
| 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 |
| <b>4 Medidas de protección</b>  |  |          |      |       |      |
| <b>4.1 Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador</b> |  |          |      |       |      |
| 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). | √        | √    | √     |      |



**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 |
| <b>b</b>  | Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>  | 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.           | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>  | Estar alerta del diagnóstico y de la evolución de la enfermedad.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>4.2 Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | 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>b</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 |
| <b>5 Políticas temporales</b>             |   |          |      |       |      |
| <b>5.1 Minimizar el contacto personal</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>                                  | Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.   | √        | √    | √     |      |
| <b>b</b>                                  | Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.                           | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                  | Reducir los viajes de negocios nacionales e internacionales.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>                                  | Realizar asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo, bajo estrictas medidas sanitarias.                       | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                  | Fomentar el uso de las tecnologías de la información para comunicarse vía remota entre empleados, clientes y con el público en general. | √        | √    | √     |      |

**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 |
| <b>f</b>  | Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>  | Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a los centros de trabajo.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>  | 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.                                  | √        | √    | √     | √    |
| <b>i</b>  | Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>5.2 Flexibilización de horarios, locación y tipo de labores</b>        |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.   | √        | √    | √     |      |
| <b>b</b>  | Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.  |          |      | √     |      |
| <b>c</b>  | Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.  |          |      | √     |      |
| <b>d</b>  | Disminuir la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas y esenciales para el centro de trabajo.  | √        | √    |       |      |
| <b>e</b>  | No utilizar el trabajo de mujeres embarazadas o en período de lactancia en labores que las sobrexpongan al virus de influenza, sin que sufran perjuicio en su salario, prestaciones y derechos. | √        | √    |       |      |
| <b>5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | Fomentar la confianza para que los trabajadores voluntariamente se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>  | Eliminar descuentos relacionados con la puntualidad y las faltas.   | √        | √    | √     |      |
| <b>c</b>  | Simplificar lineamientos para solicitar incapacidades y reincorporar a los trabajadores que ya no sean fuente de contagio de 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                           |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------------------------------|--|----------|------|-------|------|
|                                    |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>6. Supervisión y Vigilancia</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>                           | 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>b</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. Período de Alerta Pandémica.

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.

#### Objetivo:

Coordinar los recursos multisectoriales para mitigar los impactos sociales y económicos de la epidemia.

#### Acciones por realizar:

| Acciones  |  | Riesgo   |      |       |      |
|---|--|----------|------|-------|------|
|   |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1 Planeación y dirección</b>                       |  |          |      |       |      |
| <b>1.1 Acciones para la atención de la emergencia</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | 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>b</b>  | Identificar a los trabajadores esenciales y los procesos críticos para mantener las operaciones del centro de trabajo.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>  | Generar un plan de contingencia para   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
|          | mantener la actividad del centro de trabajo al mínimo, en caso de pasar a un nivel de contingencia mayor.   |          |      |       |      |
| <b>d</b> | Establecer un plan de comunicación de emergencia con personas clave de las autoridades federales, estatales y municipales.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b> | 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 |
| <b>2</b>   | <b>Capacitación e información a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>2.1</b> | <b>Difusión de información a los trabajadores</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:   |          |      |       |      |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>No escupir en el suelo.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar saludar de mano o beso.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar acudir a lugares concurridos.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).</li> </ul>                     | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Informar sobre los síntomas de la enfermedad:  |          |      |       |      |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiebre repentina mayor de 38 grados.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.</li> </ul>                                     | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque al estado general y decaimiento.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                   | Informar sobre los signos de alarma:   |          |      |       |      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para respirar.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de pecho.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Flemas con sangre.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confusión o somnolencia.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>                                   | Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:   |          |      |       |      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar la auto medicación para no agravar la situación.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                   | Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>2.2 Capacitación a los trabajadores</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>                                   | Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.  | √        | √    |       |      |
| <b>b</b>                                   | Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                   | Capacitar al personal de aseo en técnicas de limpieza y desinfección (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|--|--|----------|------|-------|------|
|  |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>3 Medidas de prevención</b>   |  |          |      |       |      |
| <b>3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (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 |
| <b>b</b>   | Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | 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). | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Proporcionar a los trabajadores al ingreso del centro de trabajo sanitizante o alcohol en gel para limpieza de las manos, así como cubre bocas.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>   | Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.2 Servicios para el personal</b>                        |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración 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 |
|  | consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).   |          |      |       |      |
| <b>b</b>                                 | Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>                                 | Incluir alimentos con alto contenido de Vitamina C, en el menú, tales como: limón, naranja, toronja, brócoli, espinaca y berros.                      | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>                                 | Incrementar el consumo de líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                 | Escalonar horarios para el uso del comedor con el objeto de evitar aglomeraciones.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>                                 | Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>                                 | Dotar de cubre bocas a los trabajadores.  | √        | √    | √     |      |
| <b>b</b>                                 | Dotar de guantes desechables a los trabajadores.  | √        | √    | √     |      |
| <b>c</b>                                 | Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).  | √        | √    | √     |      |
| <b>d</b>                                 | Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>                                 | Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>                                 | Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.  | √        | √    | √     |      |
| <b>g</b>                                 | Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico identificadas para su disposición final, a fin de evitar que se generen riesgos de contagio. | √        | √    | √     |      |
| <b>h</b>                                 | Usar protección ocular para prevenir infecciones de los ojos (conjuntivitis).   | √        | √    |       |      |
| <b>i</b>                                 | Proporcionar protección respiratoria específica contra bio aerosoles con filtros tipo N95 o de más alta clasificación.                                | √        | √    |       |      |

**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 |
| <b>4</b>   | <b>Medidas de protección</b>   |          |      |       |      |
| <b>4.1</b> | <b>Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</b>   | Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Estar alerta del diagnóstico y de la evolución de la enfermedad.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>4.2</b> | <b>Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>4.3</b> | <b>Medidas físicas de protección</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Instalar barreras físicas para el control de la infección a fin de contener el aerosol del estornudo o tos.  | √        | √    | √     |      |
| <b>b</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.  | √        | √    | √     | √    |



**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 |
| <b>5</b>   | <b>Políticas temporales</b>  |          |      |       |      |
| <b>5.1</b> | <b>Minimizar el contacto personal</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | Reducir al mínimo indispensable los viajes de negocios nacionales e internacionales.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Realizar asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo, bajo estrictas medidas sanitarias.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Fomentar el uso de las tecnologías de la información para comunicarse vía remota entre empleados, clientes y con el público en general.                        | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables.                                  | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a los centros de trabajo.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>   | 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. | √        | √    | √     | √    |
| <b>i</b>   | Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.          | √        | √    | √     | √    |
| <b>5.2</b> | <b>Flexibilización de horarios, locación y tipo de labores</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.   |          |      | √     | √    |
| <b>c</b>   | Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.   |          |      | √     | √    |
| <b>d</b>   | Disminuir la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas y esenciales para el centro 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 |
| e   | No utilizar el trabajo de mujeres embarazadas o en período de lactancia en labores que las sobrepongan al virus de influenza, sin que sufran perjuicio en su salario, prestaciones y derechos. | √        | √    |       |      |
| <b>5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores</b> |  |          |      |       |      |
| 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>5.4 Aplicar medidas de contingencia que dicte la autoridad</b>         |  |          |      |       |      |
| a   | Operar los centros de trabajo con las áreas y trabajadores de los procesos sustantivos.  | √        | √    | √     | √    |
| b   | Acatar las disposiciones que emitan las 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 |
| <b>6. Supervisión y Vigilancia</b> |  |          |      |       |      |
| 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**

**5.5 Fase 6. Período Pandémico.**

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

**Objetivo:**

Coordinar los recursos multisectoriales para mitigar los impactos sociales y económicos de la pandemia.

**Acciones por realizar:**

| Acciones   |   | Riesgo   |      |       |      |
|------------|---|----------|------|-------|------|
|            |   | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1</b>   | <b>Planeación y dirección</b>   |          |      |       |      |
| <b>1.1</b> | <b>Acciones para la atención de la emergencia</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Aplicar y evaluar el plan de contingencia para mantener la actividad del centro de trabajo al mínimo, en caso de pasar a un nivel de contingencia mayor.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Operar el plan de comunicación de emergencia con personas clave de las autoridades federales, estatales y municipales.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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. | √        | √    | √     | √    |
| <b>2</b>   | <b>Capacitación e información a los trabajadores</b>  |          |      |       |      |
| <b>2.1</b> | <b>Difusión de información a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:  |          |      |       |      |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No escupir en el suelo.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar saludar de mano o beso.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar acudir a lugares concurridos.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar cubre bocas en el transporte público y otros lugares con concentración de personas (Véase Anexo No. 5).</li> </ul>       | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b> Informar sobre los síntomas de la enfermedad:   |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiebre repentina mayor de 38 grados.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza, garganta, articulaciones y muscular, especialmente en la espalda.</li> </ul>                                     | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tos constante, ojos irritados y escurrimiento nasal.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque al estado general y decaimiento.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b> Informar sobre los signos de alarma:  |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para respirar.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de pecho.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Flemas con sangre.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Confusión o somnolencia.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b> Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:  |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar la auto medicación para no agravar la situación.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b> Informar sobre la evolución de la enfermedad y otras medidas que dicten las autoridades competentes en la materia.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>2.2 Capacitación a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b> Capacitar y preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones.   | √        | √    |       |      |
| <b>b</b> Capacitar a los trabajadores sobre medidas de prevención y contención.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b> Capacitar al personal de aseo 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 |
| <b>3 Medidas de prevención</b>   |   |          |      |       |      |
| <b>3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | 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). | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | 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 tirarlos para su disposición final.                                    | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Proporcionar a los trabajadores al ingreso del centro de trabajo sanitizante o alcohol en gel para limpieza de las manos, así como cubre bocas.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Proporcionar al personal que atiende la emergencia sanitizantes de modo que ellos se descontaminen en campo mientras que trabajan lejos de instalaciones fijas.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>   | Colocar en lugares específicos bolsas de plástico para el depósito de cubre bocas, guantes, toallas y pañuelos desechables usados.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.2 Servicios para el personal</b>                                    |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
| <b>b</b>   | Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6). | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).                  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | Incluir alimentos con alto contenido de Vitamina C, en el menú, tales como: limón, naranja, toronja, brócoli, espinaca y berros.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Incrementar el consumo de líquidos, particularmente agua embotellada en presentaciones pequeñas.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Escalonar horarios para el uso del comedor con el objeto de evitar aglomeraciones.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Colocar dispositivos para depositar restos de alimentos.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b>                     |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Dotar de cubre bocas a los trabajadores.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Dotar de guantes desechables a los trabajadores.   | √        | √    | √     |      |
| <b>c</b>   | Supervisar que los trabajadores utilicen adecuadamente el cubre bocas (Véase Anexo No. 5).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Reemplazar los cubre bocas y guantes desechables al menos al inicio de cada jornada.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Desechar los cubre bocas y guantes en bolsas de plástico identificadas para su disposición final, a fin de evitar que se generen riesgos de contagio.              | √        | √    | √     | √    |
| <b>h</b>   | Usar protección ocular para prevenir   | √        | √    |       |      |

**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 |
|          | 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 |
| <b>4</b>   | <b>Medidas de protección</b>   |          |      |       |      |
| <b>4.1</b> | <b>Acciones en caso de detección de síntomas en un trabajador</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</b>   | Aislar inmediatamente al trabajador con síntomas de la enfermedad del resto de los trabajadores y remitirlo al centro de salud más cercano.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Estar alerta del diagnóstico y de la evolución de la enfermedad.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>4.2</b> | <b>Acciones en caso de confirmación de infección de un trabajador</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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>b</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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>4.3</b> | <b>Medidas físicas de protección</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Instalar barreras físicas para el control de la infección a fin de contener el aerosol del estornudo o tos.  | √        | √    | √     |      |
| <b>b</b>   | Mantener una temperatura de 24° a 26° C 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 |
|          | humedad entre 50 y 60%, en aquellos centros de trabajo donde sea factible instrumentar esta medida.  |          |      |       |      |
| <b>c</b> | 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.                                   | √        | √    |       |      |
| <b>d</b> | Realizar la exploración médica diaria a los trabajadores que preparan los alimentos, a fin de detectar posibles casos de influenza.  | √        | √    |       |      |
| <b>e</b> | 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 |
| <b>5</b>   | <b>Políticas temporales</b>   |          |      |       |      |
| <b>5.1</b> | <b>Minimizar el contacto personal</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia mayor de 2.25 metros.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Escalonar y ampliar horarios y términos para la realización de trámites y la obtención de bienes o servicios.                 | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>   | Abstenerse preferentemente de realizar viajes de negocios nacionales e internacionales.                                       | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | Reducir al mínimo indispensable la realización de asambleas, congresos, seminarios y otro tipo de reuniones de trabajo.       | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | Utilizar preponderantemente las tecnologías de la información para comunicarse.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>f</b>   | Identificar con sus trabajadores nuevas formas que ayuden a evitar el contacto directo para mantenerlos seguros y saludables. | √        | √    | √     | √    |
| <b>g</b>   | Prohibir a los trabajadores llevar a sus hijos a  | √        | √    | √     | √    |



**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 |
|   | los centros de trabajo.  |          |      |       |      |
| <b>h</b>  | 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>i</b>  | Evitar el retorno de trabajadores enfermos al trabajo antes de contar con una evaluación médica apropiada que los declare libres de dicha enfermedad.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>5.2 Flexibilización de horarios, locación y tipo de labores</b>        |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>  | Permitir el trabajo desde el hogar, considerando el préstamo de computadoras personales.   |          |      | √     | √    |
| <b>c</b>  | Reforzar el área de tecnologías de la información para asegurar la comunicación a distancia.   |          |      | √     | √    |
| <b>d</b>  | Disminuir la presencia de los trabajadores en actividades no sustantivas y esenciales para el centro de trabajo.   | √        | √    | √     |      |
| <b>e</b>  | No utilizar el trabajo de mujeres embarazadas o en período de lactancia en labores que las sobrexpongan al virus de influenza, sin que sufran perjuicio en su salario, prestaciones y derechos.  | √        | √    |       |      |
| <b>5.3 Brindar confianza y eliminar penalizaciones a los trabajadores</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | Fomentar la confianza para que los trabajadores voluntariamente se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>  | Eliminar descuentos relacionados con la puntualidad y las faltas.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b>  | Simplificar lineamientos para solicitar incapacidades y reincorporar a los trabajadores que ya no sean fuente de contagio de infección.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>  | Permitir ausentarse durante el estado de emergencia a los trabajadores con enfermedades como: cardiopatías, enfermedad respiratoria crónica, diabetes mellitus, cáncer y depresión inmunológica. | √        | √    | √     |      |
| <b>5.4 Aplicar medidas de contingencia que dicte la autoridad</b>         |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | Operar los centros de trabajo con las áreas 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 |
|          | trabajadores mínimos esenciales.  |          |      |       |      |
| <b>b</b> | Acatar las disposiciones que emitan las autoridades competentes en la materia en relación con la suspensión parcial o total de las actividades.           | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b> | Proporcionar a los trabajadores de los sectores críticos el transporte para trasladarlos de su casa al trabajo y del trabajo a su casa.                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b> | Aplicar un sistema de cuarentena 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 |
| <b>6.</b> | <b>Supervisión y Vigilancia</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>  | 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>b</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.                                   | √        | √    | √     | √    |

En lo concerniente a las trabajadoras embarazadas y las que se encuentren en período de lactancia, podrán acudir a los centros de trabajo y desarrollar sus actividades durante las **fases 4, 5 y 6** del ciclo epidemiológico, para lo cual se insiste en la adopción de las medidas siguientes:

1. Instrumentar el 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), a que se refiere el apartado 4. Medidas de Protección, capítulo 4.1;

**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. Separar a las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia de pacientes que se sabe o se sospecha que están infectados, durante procedimientos médicos o de laboratorio o al proporcionarles cuidados a su salud, al igual que del trato personal permanente con el público en general;
3. Dotarlas de cubre bocas y, en su caso, guantes, a que se refiere el apartado 3. Medidas de Prevención, capítulo 3.4 Equipo de Protección Personal;
4. Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales, a efecto de que no se exponga a dichas trabajadoras a aglomeraciones en el transporte público, según se estipula en el apartado 5. Políticas Temporales, capítulo 5.2 Flexibilización de horarios, locación y tipo de labores, y
5. Efectuar un monitoreo cercano de su salud.

#### 5.6 Fase 7. 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.

#### Objetivo:

Evaluar la efectividad de las medidas aplicadas, actualizar guías y protocolos, así como planear y coordinar recursos y capacidades adicionales durante posibles oscilaciones futuras.

#### Acciones por realizar:

| Acciones   |   | Riesgo   |      |       |      |
|------------|---|----------|------|-------|------|
|            |   | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1</b>   | <b>Planeación y dirección</b>   |          |      |       |      |
| <b>1.1</b> | <b>Acciones para la atención de la emergencia</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Evaluar la efectividad del Plan de Emergencia en el centro de trabajo y definir las áreas de oportunidad.                     | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Actualizar el estudio sobre el grado de riesgo del centro de trabajo y de exposición de su personal, así como sus políticas 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 |
|          | protocolos en la materia.  |          |      |       |      |
| <b>c</b> | Planear requerimientos futuros de insumos y reponer el inventario de los mismos. | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b> | Prever los recursos financieros para la disposición de dichos insumos.           | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>2</b>   | <b>Capacitación e información a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>2.1</b> | <b>Difusión de información a los trabajadores</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Informar sobre las medidas higiénicas por adoptar:   |          |      |       |      |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado de manos con agua y jabón repetidamente, así como después de contacto físico y antes y después de comer (Véase Anexo No. 3).</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul> | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>No escupir en el suelo.</li> </ul>  | √        | √    | √     | √    |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>No compartir vasos, utensilios, alimentos o celulares.</li> </ul>   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:   |          |      |       |      |
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.</li> </ul>               | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>3</b>   | <b>Medidas de prevención</b>   |          |      |       |      |
| <b>3.1</b> | <b>Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6). | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Proporcionar mantenimiento oportuno 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**

| Acciones   |   | Riesgo   |      |       |      |
|--|---|----------|------|-------|------|
|  |   | muy alto | alto | medio | bajo |
|  | sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.  |          |      |       |      |
| <b>c</b>   | 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b>   | 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). | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b>   | 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.2 Servicios para el personal</b>                        |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo</b> |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b>                     |   |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).  | √        | √    | √     | √    |

**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**

### 5.7 Fase 8. Período 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.

#### Objetivo:

Reconocer públicamente la participación de todos los sectores en la contención de la pandemia y llevar a cabo la evaluación minuciosa de las acciones emprendidas.

#### Acciones por realizar:

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>1</b>   | <b>Planeación y dirección</b>  |          |      |       |      |
| <b>1.1</b> | <b>Acciones para la atención de la emergencia</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Intercambiar las mejores prácticas derivadas de la atención de la emergencia, con centros de trabajo que tengan procesos o realicen actividades similares. | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   |  | Riesgo   |      |       |      |
|------------|--|----------|------|-------|------|
|            |  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>2</b>   | <b>Capacitación e información a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>2.1</b> | <b>Difusión de información a los trabajadores</b>  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | 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.   | √        | √    | √     | √    |

**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 |
| <b>b</b> Informar sobre las acciones por realizar en caso de presentar síntomas de la enfermedad:  |          |      |       |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Reportarse inmediatamente al servicio médico del centro de trabajo o acudir al hospital o unidad de salud más cercana.</li> </ul>     | √        | √    | √     | √    |
| <b>2.2 Capacitación a los trabajadores</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b> Capacitar a los integrantes de las comisiones de seguridad e higiene de los centros de trabajo en la preparación, atención y seguimiento de emergencias sanitarias. | √        | √    | √     | √    |

| Acciones   | Riesgo   |      |       |      |
|--|----------|------|-------|------|
|  | muy alto | alto | medio | bajo |
| <b>3 Medidas de prevención</b>   |          |      |       |      |
| <b>3.1 Servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo</b>   |          |      |       |      |
| <b>a</b> Mantener permanentemente limpios los lugares de trabajo y áreas comunes, utilizando agua y jabón o cloro de uso comercial (Véase Anexo No. 6).  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b> Proporcionar mantenimiento oportuno al sistema de iluminación del centro de trabajo que comprenda su limpieza general y reemplazo de componentes.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>c</b> 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.                                   | √        | √    | √     | √    |
| <b>d</b> 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). | √        | √    | √     | √    |
| <b>e</b> 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.  | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.2 Servicios para el personal</b>  |          |      |       |      |

**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 |
| <b>a</b>   | Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente (Véase Anexo No. 3).                            | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal (Véase Anexo No. 6). | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.3 Servicios de alimentación en el centro de trabajo</b> |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Mantener permanentemente higiénicos los lugares destinados a la elaboración y consumo de alimentos en los centros de trabajo (Véase Anexo No. 6).                  | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Dotar de cubre bocas, guantes desechables y mallas a los cocineros y demás personal del servicio de comedor.   | √        | √    | √     | √    |
| <b>3.4 Equipo de protección personal</b>                     |  |          |      |       |      |
| <b>a</b>   | Descontaminar y desinfectar el equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |
| <b>b</b>   | Prohibir a los trabajadores el intercambio del equipo de protección personal (cascos, guantes y respiradores).   | √        | √    | √     | √    |



**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.   |

**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  |
|--|---|---|
|  | 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, 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,  |

**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  |
|---|---|---|
|   |   | muebles sanitarios y otros similares; madera en diversas formas, tales como: postes, polines, vigas, tableros macizos, aglomerados, triplay 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,  |

**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  |
|-------|---|---|
|       |   | 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 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. |

**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  |
|---|---|---|
| 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 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  |

**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  |
|---|---|---|
|   |   | 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 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.   |

**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 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 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,  |

**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   |
|----------------------|---|--|
|                      |   | 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 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  |



**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  |
|-----------------------|-------------------------------------|---|
|                       |                                     | 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 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 que 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.                 | <b>Desarrollar, ejercitar y revisar</b> periódicamente los planes de preparación y respuesta nacionales para la influenza pandémica. | <b>Desarrollar</b> sistemas de <b>vigilancia</b> robustos, en colaboración con las autoridades de salud animal y otros sectores relevantes. | <b>Completar</b> plan de comunicaciones, e iniciar actividades de difusión para <b>comunicar</b> riesgos reales y potenciales. | <b>Promover las conductas benéficas</b> entre los individuos para autoprotgerse.<br><br>Planear el uso de medicamentos y vacunas. | <b>Preparar</b> 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 de casos humanos, pero no ha ocasionado una transmisión de persona a |  |   |  |   |   |

**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  |
|--------|---|---|---|---|--|---|
|        | persona suficiente para mantener brotes a nivel comunitario.  |   |   |   |  |   |
| Fase 4 | Se caracteriza por la transmisión comprobada de persona a persona a un virus animal o un virus reagrupado humano-animal capaz de causar brotes a nivel comunitario. | Dirigir y coordinar actividades rápidas de <b>contención</b> de la pandemia en colaboración con la OMS para limitar o retrasar la diseminación de la infección. | <b>Aumentar</b> la vigilancia. Monitorear las operaciones de contención. Compartir hallazgos con la OMS y la comunidad internacional. | Promover y comunicar <b>intervenciones</b> recomendadas para prevenir y reducir el riesgo poblacional e individual.   | Implementar operaciones rápidas de <b>contención</b> de la pandemia y otras actividades; colaborar con la OMS y la comunidad internacional en la medida de lo necesario. | Activar planes de <b>contingencia</b> .   |
| 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 <b>liderazgo y coordinación</b> a los <b>recursos multisectoriales</b> para mitigar los impactos sociales y económicos.                                 | <b>Monitorear activamente y evaluar</b> la pandemia en evolución y sus impactos y medidas de mitigación.                              | Continuar aportando <b>actualizaciones</b> sobre el estado de la pandemia a la población general y demás involucrados y proveer medidas para mitigar el riesgo. | <b>Implementar</b> medidas farmacéuticas, individuales y sociales.   | <b>Implementar</b> 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.   | Proveer <b>liderazgo y coordinación</b> a los <b>recursos multisectoriales</b> para mitigar los impactos sociales y económicos.             | <b>Monitorear activamente y evaluar</b> la pandemia en evolución y sus impactos y medidas de mitigación.   | Continuar aportando <b>actualizaciones</b> sobre el estado de la pandemia a la población general y demás involucrados y proveer medidas para mitigar el riesgo.  | <b>Implementar</b> medidas farmacéuticas, individuales y sociales.                                  | <b>Implementar</b> planes de contingencia para los sistemas de salud a todos los niveles.                   |
| 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 <b>recursos y capacidades adicionales</b> durante las posibles oscilaciones futuras.                                    | <b>Continuar</b> la vigilancia para detectar oscilaciones subsecuentes.  | <b>Actualizar con regularidad</b> a la población y otros involucrados sobre cualquier cambio del estado de la pandemia.  | <b>Evaluar</b> la efectividad de las medidas usadas para actualizar guías, protocolos y algoritmos. | <b>Descansar, reabastecer</b> recursos, <b>revisar</b> planes, y <b>reconstruir</b> servicios esenciales.   |
| Período 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. | <b>Revisar</b> las lecciones aprendidas y compartir experiencias con la comunidad internacional. <b>Reponer</b> completamente los recursos. | <b>Evaluar</b> las características y situación de la pandemia monitoreando y evaluando las herramientas para la siguiente pandemia y otras emergencias de salud pública. | <b>Reconocer</b> públicamente las contribuciones de todas las comunidades y sectores y comunicar las lecciones aprendidas; <b>incorporar</b> las lecciones aprendidas a las actividades de comunicación y planeación para la siguiente gran crisis de salud pública. | Conducir una <b>evaluación meticulosa</b> de todas las intervenciones implementadas.                | <b>Evaluar</b> la respuesta del sistema de salud a la pandemia y <b>compartir</b> las lecciones aprendidas. |

### 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   |  |
|---|--|
| <p>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 <b>siempre</b> deben aplicarse.</p> |  |
| <p>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.</p>   |  |
| ¿Quién lo debe utilizar?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Personas que tengan algún síntoma de gripe.</li> <li>➤ Personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.</li> <li>➤ Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros.</li> </ul>  |
| Modo de usarlo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saque de la bolsa el cubre bocas tomándolo de las ligas.</li> <li>➤ Colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubre bocas.</li> <li>➤ Mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol.</li> <li>➤ Cada vez que el cubre bocas se humedezca, cámbielo.</li> <li>➤ No lo comparta, es de uso personal.</li> <li>➤ No lo reutilice.</li> <li>➤ Cambie el cubre bocas cuando esté roto o desgastado.</li> <li>➤ Tírelo después de visitar un enfermo en el hospital.</li> </ul> |
| Modo correcto para tirar el cubre bocas   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta.</li> <li>➤ En un hospital, deposítelo en los contenedores, destinados para ello.</li> <li>➤ Por ningún motivo, deje el cubre bocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para evitar la contaminación.</li> </ul>  |
| ¿Quién no debe  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén</li> </ul>   |

**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**

usarlo?

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.



*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.6**

**MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS**

| <b>Métodos de Limpieza de Áreas Contaminadas con Agentes Biológicos</b> |   |
|---|---|
| Desinfección  | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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.</li><li>➤ 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.</li><li>➤ Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos.</li><li>➤ El cloro destruye bacterias y virus, actúa también sobre su cubierta.</li></ul> |

**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<br>(Escuelas, Centros de Trabajo, Etc.) |  |           |           |
|--|--|-----------|-----------|
| Fecha de aplicación:   |  |           |           |
| Sintomatología:  |  |           |           |
|  |  | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
| 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) Escurrimiento 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 produzcan 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.