



# Agencia de Protección Sanitaria del Gobierno de la Ciudad de México

## MEDIDAS PARA PREVENIR CONTAGIOS POR COVID-19 OFICINAS DE GOBIERNO



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS



# Contenido

## I. OBJETIVOS

## II. ALCANCES Y CAMPO DE APLICACIÓN

## III. PREPARAR LAS OFICINAS PARA EL REGRESO SEGURO AL TRABAJO

### FASE A. MEDIDAS SANITARIAS ESPECÍFICAS DE SALUD, HIGIENE Y LIMPIEZA

1. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
2. LIMPIEZA DE TINACOS Y/O CISTERNAS
3. AGUA PARA USO Y CONSUMO HUMANO
4. TIPOS DE RESIDUOS
5. BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS

### FASE B. MEDIDAS SANITARIAS GENERALES QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN LAS OFICINAS GUBERNAMENTALES

1. PROTOCOLO, REGISTRO DE ACTIVIDADES Y CÓDIGO QR
2. SEÑALÉTICA
3. FILTRO SANITARIO
4. SANA DISTANCIA
5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL
6. ANTE LA PRESENCIA DE UN CASO SOSPECHOSO DURANTE LA JORNADA LABORAL EN UN TRABAJADOR O PÚBLICO USUARIO
7. LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS
8. SISTEMAS DE VENTILACIÓN

## IV. RECURSOS





## II. OBJETIVO



Establecer las medidas sanitarias pertinentes que deberán aplicarse al **interior de las oficinas de gobierno**, con la finalidad de proteger tanto a las y los trabajadores como a las personas usuarias para prevenir el riesgo de contagio y contener la propagación del virus SARS-CoV-2, así como dar seguimiento al interior de sus centros de trabajo conforme a las necesidades específicas.



### III. ALCANCES Y CAMPO DE APLICACIÓN

Las presentes medidas serán de **observancia obligatoria** para Dependencias, Órganos Desconcentrados, Entidades de la Administración Pública y Alcaldías de la Ciudad de México, así como para el público usuario que ingrese y/o permanezca al interior de oficinas públicas para llevar a cabo alguna petición, solicitud, trámite, servicio o cualquier otro motivo.

Las Direcciones encargadas de la Administración u homólogas de estos organismos públicos deberán **garantizar la implementación** de las medidas sanitarias de protección a la salud, en el ámbito de sus respectivas competencias.





GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

CIUDAD **INNOVADORA**  
Y DE **DERECHOS**

## **III. CÓMO PREPARAR LAS OFICINAS PARA EL REGRESO SEGURO AL TRABAJO**



## **FASE A. MEDIDAS SANITARIAS ESPECÍFICAS DE SALUD, HIGIENE Y LIMPIEZA**

- 1. PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**
- 2. LIMPIEZA DE TINACOS Y/O CISTERNAS**
- 3. AGUA PARA USO Y CONSUMO HUMANO**
- 4. TIPOS DE RESIDUOS**
- 5. BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS**



# 1. Limpieza de las oficinas de administración pública y áreas de atención ciudadana

Previo a efectuar la desinfección del inmueble, se debe ejecutar un proceso de limpieza de superficies, mediante la remoción de materia orgánica e inorgánica, usualmente mediante fricción, utilizando la **Técnica de Triple Balde**, la cual consiste en:

1. Enjabonar
2. Enjuagar y secar
3. Desinfectar



Los desinfectantes de uso ambiental más usados son las soluciones de hipoclorito de sodio, amonios cuaternarios, peróxido de hidrógeno y los fenoles, existiendo otros productos en que hay menor experiencia de su uso. Para los efectos de este protocolo, se recomienda el uso de hipoclorito de sodio a 500 ppm, 1000 ppm y 5000 ppm.

**Cantidad de militros de cloro para añadir por litro de agua, dependiendo del porcentaje de concentración de la presentación de cloro**

Presentación comercial de cloro	Concentración (ppm)		
	500	1000	5000
4.0 %	13	25	125
6.0 %	8	17	83
6.5 %	8	15	77
7.0 %	7	14	71
10.0 %	5	10	50
13.0 %	4	8	38

**Nota: 20 gotas hacen 1 mililitro.**



## 2. LIMPIEZA DE TINACOS Y/O CISTERNAS

Los principios que rigen las características del recipiente de almacenamiento son sencillos:

- Estar limpios (mantenimiento frecuente).
- Ser de material resistente y de fácil limpieza.
- No se deben introducir objetos ajenos al depósito.
- Mantenerse tapados para impedir la entrada de polvo, fauna nociva o suciedad, entre otros.



### Al lavar tu tinaco utiliza:



guantes



escoba



cepillo



cubreboca



jerga



banco



manguera y una solución de  
cloro diluido en agua



# PROCEDIMIENTO

1. Si hay bomba para elevar el agua al tinaco o cisterna, apagar el interruptor.
2. Cerrar el paso de agua al tinaco o cisterna y vaciarlo.
3. Prepara en la cubeta una solución con 8 ml (1 cucharada) de blanqueador comercial (cloro) por cada litro de agua, suficiente para aplicar en toda la cisterna/tinaco.
4. Impregna el cepillo con la solución de cloro y talla piso, paredes y techos. **Protégete** con un cubrebocas o pañuelo húmedo y guantes de hule.
5. **Trabaja en intervalos** espaciados y no permanezcas en el interior por más de **10 minutos**.
6. Deja que la solución se impregne durante **20 a 30 minutos** en las paredes del interior, y transcurrido este tiempo, enjuaga con agua limpia y saca el agua con la jerga y la cubeta por la parte superior.





## Cloración con hipoclorito de calcio

SUSTANCIA	CANTIDAD	TIEMPO DE ESPERA	
Hipoclorito de calcio	1 pastilla de 7 gramos X 3,000 litros de agua	30 a 60 minutos	0 ppm de CRL
	1 pastilla de 7 gramos X 1,000 litros de agua	30 a 60 minutos	Probablemente contaminada
Cloración rápida	1/3 del total		

**Nota: Pastilla de 70 gramos (cisternas de deportivos, albercas, hospitales, hoteles, etc.)**





### 3. AGUA PARA USO Y CONSUMO HUMANO

#### Agua en contacto con los alimentos

El agua que esté en contacto con materias primas, productos, superficies y envases deberá ser POTABLE.

Se debe contar con alguna medida que garantice la **potabilidad del agua** (registros y bitácoras).

Las siguientes operaciones deben realizarse periódicamente y se debe contar con **registros y/o bitácoras** de:

- Monitoreo de cloro residual.
- Análisis microbiológicos del agua que se encuentra en contacto directo con materias primas o productos.
- Programas de limpieza y desinfección.

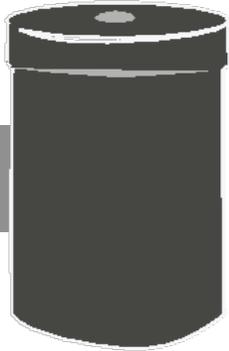
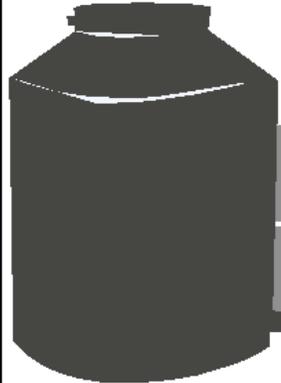




# Métodos de desinfección del agua

¡Conserva limpios y con tapa los depósitos de almacenamiento de agua!

	En condiciones normales:	Agua de dudosa calidad:
 Garrafón 5lt	10 gotas de cloro	15 gotas de cloro
 Garrafón 10 lt	20 gotas de cloro - 1 ml	30 gotas de cloro - 1.5 ml
 Garrafón 20 lt	40 gotas de cloro - 2 ml	60 gotas de cloro - 3 ml

	En condiciones normales:	Agua de dudosa calidad:	
	100 gotas de cloro - 5 ml	150 gotas de cloro - 7.5 ml	Recipiente de 50 lt
	400 gotas de cloro - 20 ml	600 gotas de cloro - 30 ml	
	2000 gotas de cloro - 100ml	3000 gotas de cloro - 150 ml	Tinaco de 1000 lt
	10,000 gotas de cloro - 500 ml	15,000 gotas de cloro - 750 ml	Cisterna de 5000 lts

Lava y desinfecta tu tinaco y cisterna al menos cada 6 meses





## Métodos de desinfección del agua

### *Uso de Plata coloidal\**

1. Agregar 2 gotas de plata coloidal por cada litro de agua en un recipiente de plástico o de vidrio.
2. Mezclar bien.
3. Esperar 30 minutos para usarla.

\*Se recomienda seguir las instrucciones del producto comercial que se use.





# Métodos de desinfección del agua

## *Uso de Yodo\**

1. Usar una solución al 2% de tintura de yodo y agregar 2 gotas por cada litro de agua clara.
1. Mezclar bien.
1. Espera 20 minutos para usarla.



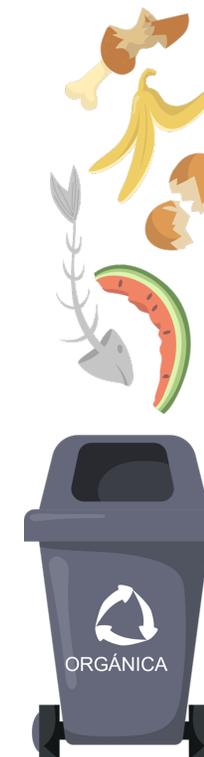
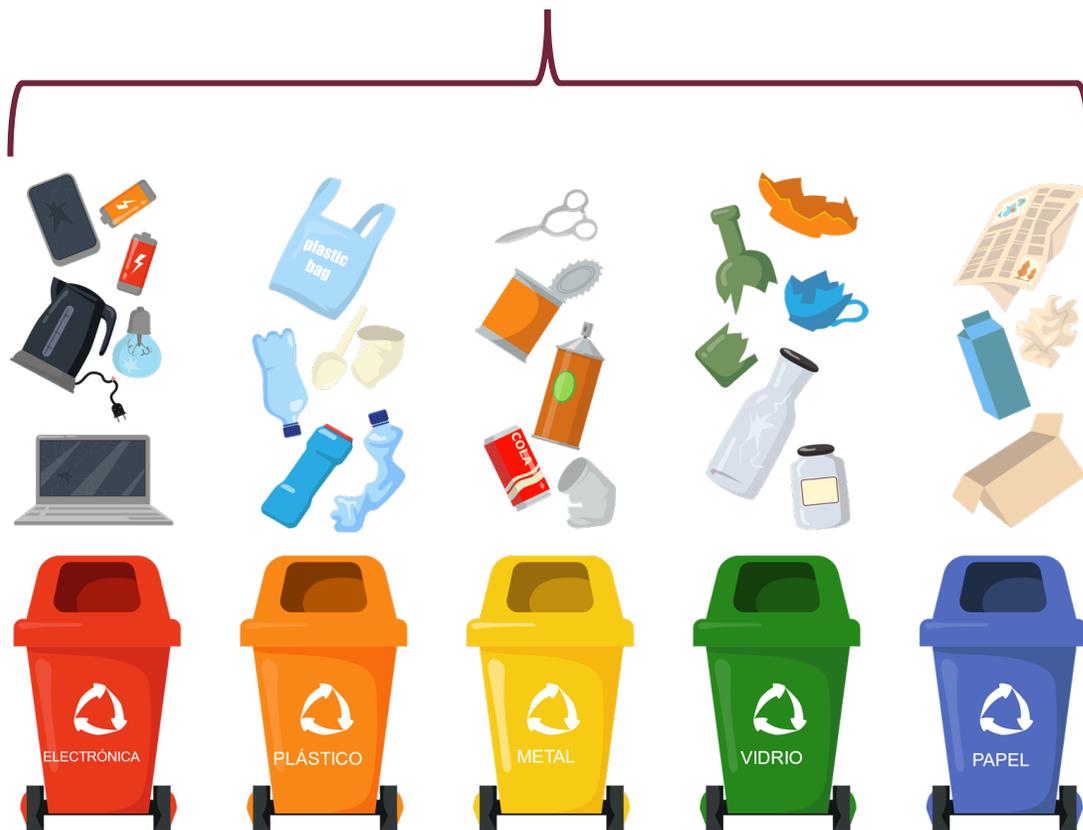
\*Se recomienda seguir las instrucciones del producto comercial que se use.



## 4. RESIDUOS

*Residuos inorgánicos:* son residuos elaborados con materiales que no se descomponen o tardan mucho tiempo en descomponerse como plásticos, metales, vidrio, papel y cartón.

*Residuos orgánicos:* son los residuos que se descomponen, como los restos de comida o de jardinería.





## *Residuos inorgánicos no reciclables sanitarios o “Residuos Sanitarios”*

Son aquellos materiales que se desechan al ser utilizados en la **higiene personal** o durante la **atención médica** a personas o animales, así como los que por sus características limiten su aprovechamiento o puedan generar un grado de riesgo a la salud y al ambiente.

Cubre bocas, pañuelos desechables, gasas, guantes, chicles, caramelos, cepillos dentales, abatelenguas, jeringas y colillas de cigarro, entre otros.





## MANEJO DE RESIDUOS SANITARIOS

### RECOMENDACIONES PARA MANEJO DE RESIDUOS SANITARIOS

En las áreas de mayor flujo de personas, colocar botes para residuos sanitarios.

Al retirar las bolsas deben estar identificadas con rótulo “Residuos Sanitarios”, rociar el interior y exterior con una solución clorada de 125 ml de cloro comercial en 1 litro de agua potable y sellar.



Colocar las bolsas de residuos sanitarios en un área específica. Evitar mezclar con otro tipo de residuos.



Los botes deberán tener tapa y mecanismo de pedal, bolsa de plástico de color rojo o naranja y rótulo de identificación “Residuos Sanitarios”



Notificar al personal de limpia el contenido de las bolsas, antes de iniciar el retiro de residuos.



Limpiar y desinfectar el mobiliario, equipos del área de almacenaje temporal de residuos cada vez que el personal de limpia retire los residuos.



Colocar botes para **Residuos Sanitarios** en áreas de mayor flujo de personas (Entradas, salidas y sanitarios, entre otros).

Los botes deben tener tapa, mecanismo de pedal y una bolsa roja o anaranjada que se identifique con el rótulo “**Residuos Sanitarios**”.

Para retirar las bolsas, deben **rociarse al interior y exterior** con solución clorada y después sellarlas.

Las bolsas de residuos sanitarios deben colocarse en un **área específica** para su manejo.

Notificar al **personal de limpia** el contenido de las bolsas antes de hacer el retiro de los residuos.

**Limpiar y desinfectar** el mobiliario y las áreas de almacenamiento temporal de los residuos cada vez que se retiren las bolsas.





## 5. BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS

### CINCO ELEMENTOS CLAVE PARA EL MANEJO HIGIÉNICO DE ALIMENTOS

1. Mantener la limpieza de todas las áreas.
2. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
3. Cocinar completamente.
4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
5. Usar agua y materias primas seguras.





## **FASE B. MEDIDAS SANITARIAS GENERALES QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN LAS OFICINAS GUBERNAMENTALES**

- 1. PROTOCOLO, REGISTRO DE ACTIVIDADES Y CÓDIGO QR**
- 2. SEÑALÉTICA**
- 3. FILTRO SANITARIO**
- 4. SANA DISTANCIA**
- 5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL**
- 6. ANTE LA PRESENCIA DE UN CASO SOSPECHOSO DURANTE LA JORNADA LABORAL EN UN TRABAJADOR O PÚBLICO USUARIO**
- 7. LAVADO Y/O DESINFECCIÓN DE MANOS**
- 8. SISTEMAS DE VENTILACIÓN**



# 1. PROTOCOLO, REGISTRO DE ACTIVIDADES Y CÓDIGO QR

**Protocolo:** Cada DGA deberá elaborar un “Protocolo de Seguridad Sanitaria” en apego a los *“Lineamientos de protección a la salud que deberán cumplir las oficinas de la administración pública de la Ciudad de México”* y al *“Modelo de Protocolo de Seguridad Sanitaria”*, emitidos por la SSA, Secretaría de Economía, Secretaría de Trabajo y Previsión Social e IMSS, en el portal:

**<http://nuevanormalidad.gob.mx/>**



# 1. PROTOCOLO, REGISTRO DE ACTIVIDADES Y CÓDIGO QR

- Realizar el registro para la aprobación del Protocolo Sanitario en la plataforma <http://nuevanormalidad.gob.mx/>



- Crear **llave única** para realizar el registro de actividad económica y obtener **CARTA COMPROMISO** y **CÓDIGO QR**, los cuales pueden realizarse en el portal <https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/>



### Registra tu Actividad Económica:

Desde el inicio de la propagación del virus SARS-COV2, el gobierno de la Ciudad de México ha implementado acciones dirigidas a prevenir, evitar su contagio y propagación en la salud de las personas habitantes, vecinas y transeúntes de la Ciudad por ello y conforme a los "Lineamientos para la Ejecución del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México" y el Sistema de Semáforo (coordinado con la Secretaría de Salud del Gobierno Federal). Ponemos a disposición esta plataforma en la que deberás registrarte, leer el contenido y alcance de los lineamientos, normas, guías y/o protocolos de medidas de protección a la salud establecidos por el GCDMX, de acuerdo al sector al que perteneces, y ACEPTAR a través de la plataforma el estricto cumplimiento y observancia de todas y cada una de las medidas sanitarias contenidas en los mismos, con lo que se te generará de manera automática tu Carta Compromiso para reanudar actividades y poner en marcha la Nueva Normalidad de manera paulatina y progresiva de las actividades económicas, laborales, sociales, educativas, culturales, de transporte y gubernamentales, a fin de garantizar la protección de trabajadores, usuarios y personas con las que interactúen en el desarrollo de estas.

Deberás mantener en un lugar visible la Carta Compromiso que se emita para hacer del conocimiento de las autoridades y ciudadanía, que cumples con todas las medidas sanitarias establecidas por el gobierno local y con las condiciones, horarios y jornadas de trabajo que se establezcan en los Lineamientos, Normas, Guías y/o Protocolos de Protección a la Salud de acuerdo al sector que correspondan.



Es importante que los comprobantes de los registros y el Código QR se coloquen en los accesos a las oficinas gubernamentales y a la vista de los servidores públicos y los usuarios.



## 2. SEÑALÉTICA

Se deberá colocar material informativo en las entradas, áreas de trabajo, ventanillas, sanitarios y espacios comunes sobre las buenas prácticas preventivas como el lavado continuo de manos, estornudo en el ángulo interno del codo, uso de equipo de protección personal, entre otras.

Señalética general para uso dentro de las oficinas gubernamentales

- Letreros indicando sana distancia.
- Zonas que no deben ocuparse.
- Uso obligatorio de cubrebocas y caretas en zonas de trabajo.
- Señalética indicando puntos con gel antibacterial.
- Señalética de aforo máximo de personas en lugares de riesgo.
- Flujos de entrada y salida:
  - Colocar señaléticas que indiquen las entradas y salidas exclusivas.
  - Especial énfasis en delimitar el flujo unidireccional para limitar posibles aglomeraciones.
- Señaléticas en salas de espera, ventanillas y módulos de atención ciudadana.



### 3. FILTRO SANITARIO

- Aplicar la política de **quedarse en casa** cuando algún empleado no se encuentre bien.
- Para las personas que se lleguen a detectar con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, designar un **área de estancia y aislamiento**, dotarlas de un cubrebocas y remitirlas al domicilio particular y/o a los servicios médicos.
- En este sentido, no podrán presentarse a laborar hasta después de 15 días.
- El filtro sanitario deberá contar con termómetro infrarrojo, gel alcoholado al 70% para la desinfección de manos, jergas saturadas.
- Verificar el uso correcto del **Equipo de Protección Personal**.

### RECOMENDACIONES PARA COLOCACIÓN DE FILTRO SANITARIO

El personal de atención deberá contar con el equipo de protección completo.



Contar con estaciones de lavado de manos o gel antibacterial a base de alcohol al 70%



Contar con señalamiento de flujos unidireccionales y sana distancia.



Colocar a la vista código QR, toda persona previo al ingreso al Centro Educativo tendrá que realizar el escaneo.

En caso que una persona presente signos y síntomas de COVID-19, dar aviso inmediato a través del sistema LOCATEL vía telefónica, vía mensaje de texto con la palabra "COVID-19" al 51515 o por medio de herramientas digitales disponibles en <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>



## 4. SANA DISTANCIA

Las oficinas gubernamentales que tengan **escaleras o rampas** deberán implementar una política para su uso adecuado manteniendo la sana distancia, **evitar el contacto con superficies** como barandales para el tránsito dentro del mismo, siempre y cuando no ponga en riesgo la integridad física de quien lo utiliza, asegurar la higiene continua de los espacios e implementar la señalética de **flujo unidireccional**. En la entrada a las instalaciones se habilitará un sentido de circulación para el ingreso y otro para la salida y se señalarán adecuadamente.





## 4. SANA DISTANCIA

### Para Personas Servidoras Públicas

Las personas servidoras públicas en el desempeño de sus actividades diarias deberán:

- Realizar sus actividades manteniendo una distancia mínima de 1.5 metros. Las DGA deberán realizar lo necesario dentro de las oficinas gubernamentales para garantizar que se cumpla la sana distancia.
- Si no es posible modificar la distribución espacial de las áreas de trabajo, se deben implementar medidas en las cuales se logre garantizar la distribución correcta de espacios.



- Permanecer en el área de trabajo solo el personal que ahí desempeñe sus funciones, evitando la entrada de personas ajenas al área.
- Evitar la aglomeración de más de 5 personas en áreas de uso común y en reuniones de trabajo.
- Se debe dar preferencia a reuniones de trabajo no presenciales, por vías remotas, aprovechando los recursos disponibles: plataformas para videoconferencia, teléfono o correo electrónico.



## 4. SANA DISTANCIA

### Para Público Usuario

El público usuario que acuda a una oficina gubernamental, deberá:

- Permanecer en las oficinas gubernamentales manteniendo una distancia mínima de 1.5 metros entre uno y otro usuario, conforme a la señalética del lugar.

- Evitar aglomeraciones en las áreas de atención al público, para lo cual sólo se permitirá el acceso al interesado, salvo en aquellos casos que sea población perteneciente a grupos en condición de riesgo o vulnerabilidad que requieran de ayuda.

- Se deberá dar prioridad a las personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas o lactantes y personas con discapacidad.





## 4. Uso de elevadores

En caso de que exista la necesidad de hacer uso del elevador, se deberá dar prioridad de uso a personas en situación de riesgo o vulnerabilidad, deberá vigilarse que no permanezcan más de dos personas por metro cuadrado al interior de éste, cancelando los espacios en el piso y vigilando el uso obligatorio de cubrebocas; la espera para abordar deberá realizarse en forma de fila (1.5 metros de distancia entre personas) e higiene de manos inmediatamente después de tocar los botones del elevador (lavado de manos o higiene con solución con base de alcohol al 70%).





## 5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Las DGA serán las encargadas de informar y organizar a las personas servidoras públicas para prevenir el riesgo de contagio de COVID-19 durante el desempeño de sus funciones en los centros de trabajo, siendo como mínimo las siguientes:

- Información general sobre el COVID-19.
- Información sobre el lavado correcto y frecuencia recomendada de manos.
- El uso correcto del cubrebocas y su lavado para el caso de que sea lavable.
- La práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.





## 5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Explicar la importancia de no escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- Promover y concientizar la importancia de no tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Difundir la manera correcta de limpiar, desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados y centros de reunión, entre otros.
- Informar sobre la importancia de mantener la sana distancia durante la interacción laboral.
- Promover la “No Discriminación” hacia las personas con COVID-19 o que hayan convivido con algún familiar contagiado.
- Las personas servidoras públicas serán responsables de la observación y seguimiento de los lineamientos para cuidar su salud y la de los demás.





## 5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

### EPP Para Personas Servidoras Públicas



- Los DGA deben **garantizar la infraestructura, insumos y consumibles**; con el fin de mantener las medidas de seguridad e higiene.
- **Orientación y capacitación**, así como disponibilidad de materiales informativos sobre el COVID-19.
- Las personas servidoras públicas contarán con equipo de protección personal **de acuerdo con su actividad, el grado de exposición y atención al público**, así como la condición de vulnerabilidad. El equipo de protección personal será, al menos, cubrebocas, preferentemente de tela.



## 5. MEDIDAS SANITARIAS Y USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

### EPP Para Público Usuario

El Público Usuario que acuda a las oficinas gubernamentales, deberá:

1. Ingresar **obligatoriamente** con cubrebocas y/o caretas de protección a las instalaciones.
2. **Seguir las indicaciones** del personal responsable de la seguridad del inmueble en el que se presente.





## 6. ANTE LA PRESENCIA DE UN CASO SOSPECHOSO DURANTE LA JORNADA LABORAL EN UN TRABAJADOR O PÚBLICO USUARIO

- Si un trabajador o usuario presenta alguno de los signos o síntomas relacionados con el COVID-19, con o sin antecedente de tener contacto con casos confirmados, se deberá llamar a LOCATEL (55 5658-1111), realizar prueba rápida en Quiosco o Macroquiosco y acudir a la unidad de salud en caso de presentar dificultad respiratoria.
- Mientras el trabajador o usuario abandona las instalaciones, **se debe aislar** en el área destinada para este fin, y en caso de no contar con una, puede ser en un espacio donde no tenga contacto con otras personas.
- Mantener comunicación con su superior jerárquico sobre su status y seguimiento, proporcionando en su oportunidad a la DGA los soportes documentales correspondientes que emitan las autoridades competentes.
- Por ningún motivo se podrá sancionar al personal que se ausente del trabajo en caso de presentar síntomas de COVID-19.





## 6. ANTE LA PRESENCIA DE UN CASO SOSPECHOSO DURANTE LA JORNADA LABORAL EN UN TRABAJADOR O PÚBLICO USUARIO

- La DGA procederá de manera inmediata a realizar la limpieza de toda el área de trabajo donde estuvo la persona con síntomas.
- Evacuar la zona donde transitó la persona, siempre y cuando se estime conveniente, para realizar una adecuada limpieza.
- Identificar y solicitar a las personas que hayan tenido contacto estrecho con la persona con síntomas que se dirijan de forma inmediata a su domicilio, dar aviso inmediato a través del sistema LOCATEL (55-56-58-11-11) vía telefónica o a través de un SMS con la palabra “covid19” al 51515, con el fin de dar seguimiento a la evolución de los síntomas de cada uno de estos contagios.
- Se entenderá por contacto estrecho cuando una persona haya estado en contacto con un caso confirmado con COVID-19, entre 3 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo, cumpliéndose además una de las siguientes condiciones:
  - a) Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro.
  - b) haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más.
  - c) Vivir o pernoctar en el mismo lugar.





## 7. LAVADO Y/O DESINFECCIÓN DE MANOS

Promover el lavado y/o desinfección de manos del personal y público usuario en los siguientes casos:

- ✓ Al **acceder** al inmueble.
- ✓ Antes y después de **comer**.
- ✓ Antes y después de **ir al baño**.
- ✓ Después de **toser o estornudar**.
- ✓ Después de estar en contacto con la **basura**.
- ✓ Siempre que las manos estén visiblemente sucias.

### COMO LAVARSE CORRECTAMENTE LAS MANOS

EL PROCESO DEBE DURAR ENTRE 30 Y 60 SEGUNDOS



1 MOJAR LAS MANOS



2 APLICAR SUFICIENTE JABÓN PARA CUBRIR TODAS LAS SUPERFICIES DE LAS MANOS



3 FROTAR LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ



4 FROTAR LA PALMA DE LA MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA



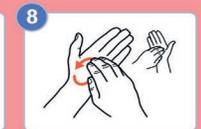
5 FROTAR LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS



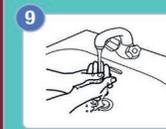
6 FROTAR EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CONTRA LA PALMA DE LA MANO OPUESTA, MANTENIENDO UNIDOS LOS DEDOS



7 RODEANDO EL PULGAR IZQUIERDO CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA, FROTE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA



8 FROTAR LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA, HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA



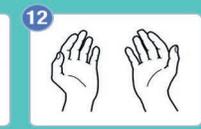
9 ENJUAGAR LAS MANOS



10 SECAR CON UNA TOALLA DE UN SOLO USO



11 UTILIZAR LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO



12 SUS MANOS SON SEGURAS



## 8. SISTEMAS DE VENTILACIÓN

Para la instalación y mantenimiento de los sistemas de ventilación en los establecimientos, se deberán seguir los siguientes puntos de acuerdo a la infraestructura existente:

- Asegurar una ventilación natural a través de ventanas, incluso en edificios con ventilación mecánica mantener la ventilación del baño, 24/7.
- Abrir ventanas de baños para asegurar la correcta dirección de la ventilación.
- Mantenimiento continuo de los sistemas de aire acondicionado, incluyendo cambio de filtros de manera regular, asegurándose de la correcta colocación para evitar filtraciones de aire. Verifique si los filtros que se utilizan pueden ser cambiados por unos de mayor eficiencia.
- El sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior.
- Reducir la humedad relativa al 30% (+-10%) en todos los espacios, para evitar la concentración de gotas de SARS-CoV-2.
- El porcentaje mínimo de aire hacia el exterior es de 30%, con una temperatura de 24°C (+-2°C).



## IV. RECURSOS

### PLAN GRADUAL HACIA LA NUEVA NORMALIDAD: Registro de actividad económica

<https://siapem.cdmx.gob.mx/>

- ∞ Registro para la autoevaluación del Protocolo de Seguridad Sanitaria: <http://nuevanormalidad.gob.mx/>
- ∞ <https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/>
- ∞ Lineamientos de protección a la salud que deberán cumplir las oficinas de la Administración Pública de la Ciudad de México, en el marco del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad:  
[https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/storage/lineamientos/tipo\\_documento\\_1/archivos/archivo-9.pdf](https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/storage/lineamientos/tipo_documento_1/archivos/archivo-9.pdf)

### Capacitación otorgadas por la Agencia de Protección Sanitaria

<https://www.aps.cdmx.gob.mx/>

- ∞ Curso de Capacitación Saneamiento Básico: <https://www.aps.cdmx.gob.mx/convocatorias/cursos/20>
- ∞ Curso de Capacitación para la Protección a la Salud de los No Fumadores: <https://www.aps.cdmx.gob.mx/convocatorias/cursos/16>
- ∞ Curso de Capacitación en Buenas prácticas de higiene: <https://www.aps.cdmx.gob.mx/convocatorias/cursos/5>
- ∞ Buenas Prácticas de Higiene en Productos de la Pesca: <https://www.aps.cdmx.gob.mx/convocatorias/cursos/14>