



Una Nueva Normalidad

**Colaboradores Sanos,
Familias Sanas**



Índice

- Introducción
- Objetivo
- Equipo de Protección Sanitaria Personal (EPSP)
 - Cubre bocas
 - Careta y lentes protectores
 - Guantes
- Medidas de prevención
 - Cuidado personal
 - Higiene en el trabajo
 - Lavado de manos
 - Uso de gel antibacterial
 - Estornudo de etiqueta
 - Cuidado en el hogar
 - Cuidado en el transporte público

Introducción

Ante la crisis derivada por el COVID 19, la Cámara Nacional de la Industria de Desarrollo y Promoción de Vivienda reconoce la necesidad de generar mecanismos que contribuyan a la protección y el cuidado de todos los colaboradores que integran la industria así como los de nuestros proveedores. Es por ello que desde el inicio de la contingencia CANADEVI N.L. ha desarrollado manuales de apoyo ante la emergencia sanitaria.

Sin embargo, las medidas consideradas en los protocolos y manuales serían insuficientes sin la participación de los colaboradores, para ello diseñamos esta “Guía práctica de Prevención en obra y oficina” para comunicar medidas preventivas y de seguridad para los trabajadores de la industria del desarrollo inmobiliario, con la participación de todos contribuimos a generar las condiciones adecuadas para una Nueva Normalidad Laboral.

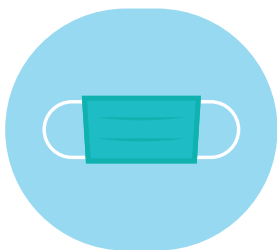
Objetivo

El objetivo de este material es servir como refuerzo de las campañas internas de las empresas en prevención y cuidado sanitario frente al COVID – 19, el manual contiene la información necesaria para que cada colaborador pueda cuidar de sí mismo y con ello contribuya al cuidado de su centro de trabajo y su comunidad.

Equipo de Protección Sanitaria Personal (EPSP)

¿Qué son los EPSP?

Son los aditamentos que podemos usar para prevenir un posible contagio tanto en el trayecto a nuestro centro de trabajo, como en el regreso a casa y la jornada laboral.



Cubre Bocas

- Puede ser desechable o reusable

- **Cubre bocas desechable:** se deberá cambiar por lo menos 3 veces al día y deberá depositarse en el bote de basura

- **Cubre bocas de tela o reusable:** Recomendable que sea de tela doble o triple. Se debe lavar diario con agua caliente, jabón y dejar remojando con solución desinfectante.



Equipo de Protección Sanitaria Personal (EPSP)

Protector Facial o Lentes de trabajo

- Deben ser de acrílico.
- Se deben sanitizar diariamente con agua, jabón y solución desinfectante.



Guantes

- Es recomendable su uso en el transporte público.
- Deben ser desechables y al terminar de usarlos deben ser puestos en una bolsa de Basura.



Equipo de Protección Sanitaria Personal (EPSP)

Adicionales

- **Pañuelos desechables:** En caso de estornudos, tos y de tener la necesidad de escupir hacerlo en el pañuelo para después desecharlo en un bote de basura.

- **Gel antibacterial:** Usar después del lavado de manos, después de sanitizar y/o retirar los EPSP.

Antes y después de comer, al tocar superficies que pueden estar contaminados como: puertas, herramientas, vehículos, transporte público, sanitarios, etc.



Recuerda, aunque uses el equipo de protección debes **evitar tocar boca, ojos y nariz** sin haberte lavado las manos con agua y jabón antes.

Cuidado Personal

Ante la contingencia sanitaria derivada por el COVID – 19 es necesario extremar las medidas de aseo y cuidado personal por ello al acudir a tu centro de trabajo es recomendable:

Evitar el uso de barba y bigote:

A razón que los cubre bocas no protegen completamente el bello facial y este puede albergar al virus.



No usar accesorios:

Anillos, aretes, pulseras, reloj, piercing, etc.

Limpia el calzado

En los tapetes o jergas sanitizantes

Lavar manos con agua y jabón así como usar de forma regular gel antibacterial con mínimo 70 % alcohol



Recuerda
**si te cuidas
tú, nos cuidas
a todos**

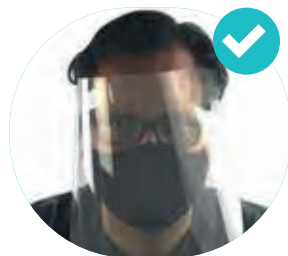
Cuidado Personal

Evita tener las uñas largas, en caso de usarlas largas **usa un cepillo para limpiar debajo de las mismas** cada que se realice lavado de manos.

Al llegar a casa **retira tu ropa para su lavado** y toma una ducha.

Al salir de casa no olvides usar cubre bocas, protector facial y gel antibacterial

Procura cambiarte de ropa antes de salir de tu centro de trabajo y guarda tu ropa de trabajo en una bolsa plástica.



Cuidado Personal en el trabajo

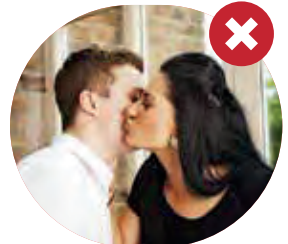
Al Ingresar

Permite que tomen tu temperatura, si es de 38° ó superior, sigue las indicaciones del supervisor de obra y comunícate al 81-8361-0058

Lávate las manos con agua y jabón. Y usa gel antibacterial

Limpia las suelas de tus zapatos en los tapetes o jergas sanitizantes

No saludes a nadie de mano o beso



Cuidado Personal en el trabajo

En tu jornada laboral

No toques tus ojos, boca o nariz con tus manos o con alguna otra parte de tu cuerpo



Lava de manera regular tus manos con agua y jabón



Usa en todo momento **tu cubre bocas** y **tu careta o lentes de protección**

No prestes tus herramientas, límpialas antes y después de la jornada



Cuidado Personal en el trabajo

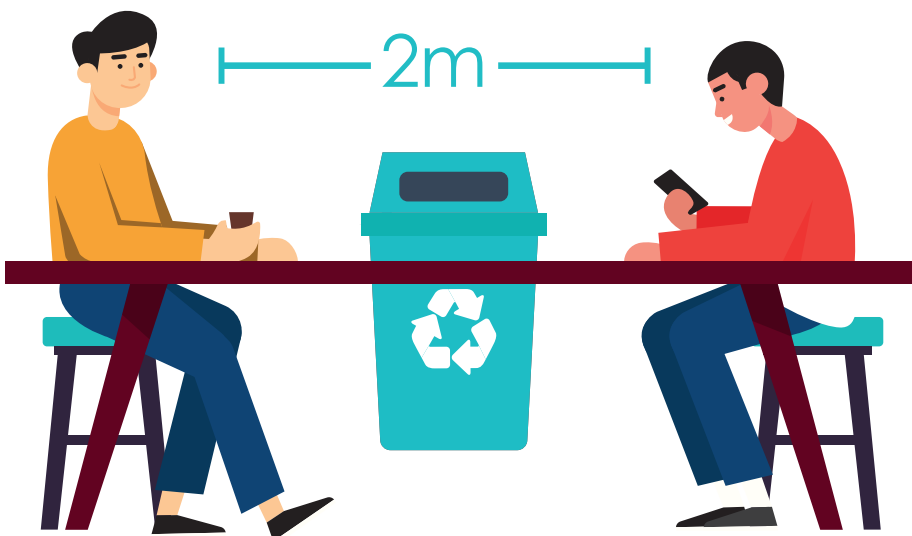
En tu jornada laboral

A la hora de comer, **recuerda conservar una sana distancia** con tus compañeros

No compartas utensilios, ni alimentos

Los restos de comida deposítalos **en el bote de basura**

No escupas, de ser necesario **usa un pañuelo desechable y deposítalo en un contenedor**



Cuidado Personal en el trabajo

Al Terminar

Limpia tu herramienta y guárdala

Lava tus manos y cara con agua y jabón

Usa cubre bocas y tu careta o lentes de protección



Lavado de Manos



Moje sus manos



Deposite en la palma de su mano jabón suficiente



Frótese las palmas de las manos entre si



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre si, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Enjuáguese las manos



Séquese con una toalla



Use la toalla para cerrar la llave



Tus manos son seguras

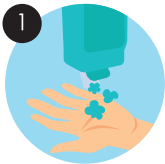
¿Cuándo y cómo debo usar gel antibacterial?

El gel antibacterial es una forma de mantener las manos limpias, **no sustituye el lavado de manos.**

Se usa después de lavar las manos con agua y jabón

Se usa después de haber tenido contacto **con alguna superficie** que pudo estar **contaminada**

Se usa antes y después de usar el transporte público



Deposite en la palma de su mano gel antibacterial suficiente



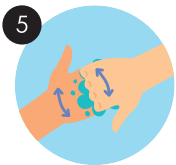
Frótese las palmas de las manos entre sí



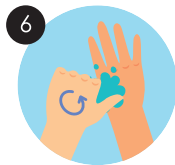
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agrarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa



Tus manos son seguras

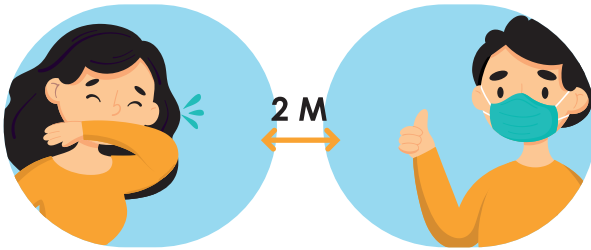
Al toser o estornudar ¿qué debo hacer?

Usa la parte interna de tu codo para cubrirte.

No uses las manos para cubrirte

Si estás en compañía, mantén distancia

Usa gel antibacterial y lávate las manos con frecuencia.



Cuidados en casa

Usa una jerga con solución desinfectante para limpiar tus zapatos antes de entrar a casa



No saludes de beso o abrazo.

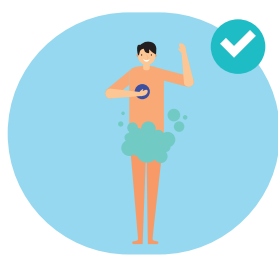
Toma una ducha en cuanto entres a casa.

Mantén las prácticas de sana distancia.

Evita exponerte asistiendo a eventos sociales.

Evita usar la ropa más de una vez.

Aliméntate sanamente y respeta tus horarios para dormir.



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.

INFORMACIÓN

81 8361 0058

EMERGENCIAS

070 Y 911

Cuidados en el transporte público

No olvides tu equipo de protección

(cubrebocas, caretas, gel antibacterial y pañuelos desechables)

No toco boca, cara, ojos, nariz.

Uso gel al subir y bajar del transporte público.

Al toser o estornudar **utiliza pañuelos desechables, fíralos en un bote de basura o usa la parte interna de tu brazo**



VIGILA TU ESTADO DE SALUD

Si presentas síntomas o tienes dudas al respecto ponte en contacto y sigue las instrucciones.

INFORMACIÓN 81 8361 0058

EMERGENCIAS 070 Y 911



En la Industria del desarrollo y promoción de la vivienda te queremos a ti y tu familia sanos y seguros.

Agradecemos el apoyo de nuestros patrocinadores.

UNIBLOCK[®]
SIMPLIFICA LA CONSTRUCCION

banregio

Rotoplas[®]
más y mejor agua

MAXIMO
yeso construcción

CALIDRA
SIEMPRE AHÍ

cemix

Alfa-Gamma[®]
Poliestireno



CANADEVI[®]
NUEVO LEÓN

UNIBLOCK[®]
SIMPLIFICA LA CONSTRUCCION

banregio

 **Rotoplas**[®]
más y mejor agua