

A stylized, semi-transparent image of a wind turbine is positioned in the background, extending from the top left towards the bottom right. The turbine's tower and nacelle are white, while the blades are a light blue color.

**MANEJO
INTEGRAL
DE PLAGAS**

**MANUAL DE SEGURIDAD E
HIGIENE: COVID-19**




Los derechos de autor de todo el material suministrado en este documento son propiedad de **BIO ECO**

Exceptuando lo expresamente estipulado en este documento, este material o ninguna parte de este puede ser copiado, reproducido, distribuido, vuelto a publicar, desplegado, anunciado o transmitido de ninguna manera o por ningún medio, incluyendo, más no limitado a, medios electrónicos, mecánicos, de fotocopiado, de grabación o de cualquier otra índole, sin el permiso previo por escrito **BIO ECO** titular de los derechos de autor

ÍNDICE

- Monitorear estado de salud 5
- Mantenerse informado y acatar las indicaciones de las autoridades .. 5
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca 5
- Lavarse las manos 5
- ¿cómo lavarse las manos? 6
- Mantener una buena higiene de las vías respiratorias 8
- ¿cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla? 9
- Aislarse si sospecha contagio o presenta síntomas 11
- Buscar asesoramiento profesional 11
- Desinfectar constantemente superficies 11
- Se recomienda 12
- Cómo desinfectar las superficies 12
- Diluir desinfectantes comerciales 12
- Soluciones a base de alcohol 12
- Al recibir personal externo 12
- Lavar todos los alimentos y productos que se adquirieran del exterior 13
- Cocinar bien los alimentos 13
- Envases y entregas a domicilio 13
- Escalonar los horarios de descanso y alimentos. 13
- En caso de contingencia sanitaria. 14





Cualquier cosa que se observa y se mide, mejora

¿QUÉ ES EL COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como los humanos, estos suelen ocasionar enfermedades que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo o el COVID-19.

El nivel de propagación del COVID-19 y su tiempo de gestación han ocasionado una pandemia, la cual inició en Wuhan China en el 2019, y se ha esparcido a nivel mundial, llegando recientemente a México, por lo tanto en busca de proteger la saturación de los servicios de salud es necesario implementar una serie de medidas para prevenir su propagación.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Esta enfermedad se contrae por el contacto, la principal vía de propagación son las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona tose o exhala. El contagio se ocasiona cuando una persona sana toca estas gotículas y después se toca la nariz, los ojos o la boca, o si se inhalan las gotículas que una persona con COVID-19 expulsa al toser o exhalar.

Actualmente la OMS sigue estudiando las formas de propagación y cómo prevenirla por lo que es necesario informarse sobre los resultados actualizados.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PRECAUCIÓN

MONITOREAR ESTADO DE SALUD

En caso de que usted o sus colaboradores presenten fiebre, tos y dificultad para respirar, es necesario buscar asesoramiento médico ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave, es muy importante informar a los centros de salud en caso de presentar estos síntomas, y mantenerse en total aislamiento hasta tener una indicación de parte del profesional de la salud.

MANTENERSE INFORMADO Y ACATAR LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES

Las crisis generan momentos de incertidumbre y preocupación en toda la ciudadanía, más aún cuando se trata de temas tan delicados como una crisis sanitaria. Por lo tanto es necesario estar atento de todas las indicaciones gubernamentales y seguir las siguientes recomendaciones:

- Conservar la calma
- Acatar las indicaciones y avisos de las autoridades
- No divulgar información falsa o de fuentes no confiables
- No generar pánico

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger el virus, sin embargo el virus necesita usar una de esas tres vías de acceso para entrar a su cuerpo y contagiar la enfermedad.

LAVARSE LAS MANOS

El personal debe lavarse las manos a fondo y con frecuencia usando desinfectante a base de alcohol, o con agua y jabón. Esta práctica mata los virus que pueda haber en las manos, previniendo esta vía de contagio. Antes de trabajar siempre es importante mantener una estricta higiene, no solo en tiempos de pandemia, sobre todo en caso de trabajar con alimentos.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



PASO 1

Moja tus manos

PASO 2

Aplica suficiente jabón para cubrir la superficie de tus manos



PASO 3

Frota las palmas de tus manos entre sí



PASO 4

Frota la palma de tu mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa



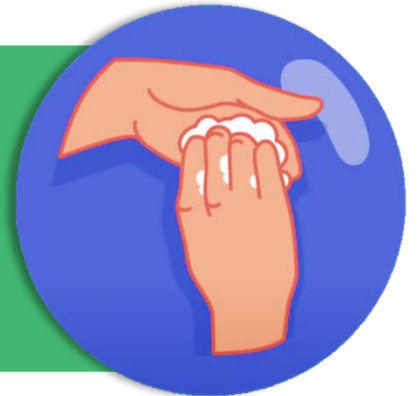


PASO 5

Frota las palmas de tus manos entre sí, con los dedos entrelazados

PASO 6

Frota el dorso de los de una mano contra la palma de la otra, manteniendo unidos los dedos



PASO 7

Rodea tu pulgar izquierdo con la palma de tu mano derecha, luego frótala con un movimiento de rotación y viceversa



PASO 8

Frota la punta de los dedos de tu mano derecha contra la palma de la izquierda, haciendo movimiento de rotación y viceversa





PASO 9

Enjuaga tus manos

PASO 10

Utiliza una toalla para cerrar la llave del lavabo



SE RECOMIENDA:

- Fijar horarios durante el día para lavarse las manos (cada 2 o 3 horas según la empresa y su situación)
- Llevar un registro de aseo personal continuo y de zonas de trabajo
- Crear normas de higiene para los colaboradores además de procedimientos a seguir para mantener su área de trabajo desinfectada y
- Establecer como norma y facilitar que los colaboradores se desinfecten siempre al entrar y salir de las instalaciones

MANTENER UNA BUENA HIGIENE DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Al trabajar con productos que llegarán al contacto de clientes es muy importante implementar estrictas medidas de higiene. Tales como:

- Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo al estornudar o toser, desechar el pañuelo o desinfectar el codo inmediatamente después de manera que no queden gotículas que pudiesen contagiar la infección.
- En caso de presentar síntomas leves es importante trabajar con cubre bocas y guantes, además de tomar una actitud más rigurosa ante las medidas de higiene.

¿CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA?

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Lavado o higiene

de manos antes de colocarlo

La cinta elástica

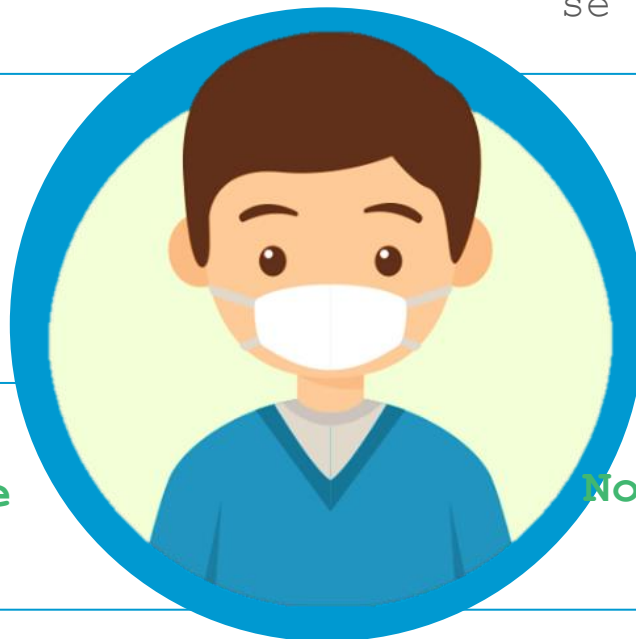
se coloca por la cabeza

Verifica su lado correcto (usa de guía las costuras)

Ajustarlo

Que no toque ninguna superficie

No lo compartas con nadie



AISLARSE SI SOSPECHA CONTAGIO O PRESENTA SÍNTOMAS

El COVID-19 puede durar hasta 14 días en presentar síntomas en una persona infectada, por lo tanto es muy importante prevenir cualquier situación que pudiera generar más contagios. En caso de presentar síntomas o sospechar contagio por la convivencia con una persona infectada, el sujeto se debe aislar y de ser posible realizarse pruebas para comprobar la existencia del contagio.

BUSCAR ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Las crisis suponen una constante continua el cambio, este fenómeno constante genera panoramas de incertidumbre en distintos aspectos profesionales y de la vida diaria. Por lo tanto se recomienda buscar asesoramiento profesional (legal laboral, tecnológico, etc.) al momento de tomar decisiones para enfrentar crisis y eventos como el del COVID-19

MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL MANEJO DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS

Aunque actualmente no se han demostrado casos cuya vía de contagio haya sido la ingesta de alimentos contaminados, es muy importante tomar en cuenta que las gotículas que transmiten el virus pueden quedar expuestas en cualquier superficie con la que una persona haya tenido contacto. Por lo tanto es necesario implementar medidas de precaución



DESINFECTAR CONSTANTEMENTE SUPERFICIES

Es importante llevar un continuo régimen de desinfección de todas las superficies con las que se tengan contacto, mantener limpias las áreas de trabajo ayudan a prevenir y proteger de infecciones tanto al personal como a los clientes.

SE RECOMIENDA

- Tener un programa de desinfección constante de superficies de trabajo. Por lo menos al entrar y antes de salir
- Desinfectar el área antes y después de recibir personas ajenas a la estación de trabajo, tales como: clientes, proveedores, etc.
- Llevar un formato de control de las desinfecciones hechas

CÓMO DESINFECTAR LAS SUPERFICIES

Es importante desinfectar superficies de constante contacto tales como mesas, chapas de puertas, apagadores, escritorios, teléfonos, lavabos, etc. La forma más efectiva de hacerlo es usando detergente o jabón y agua, o desinfectantes a base de alcohol.

Los desinfectantes más comunes registrados en la EPA funcionan para evitar la propagación del coronavirus. Es importante usar desinfectantes apropiados para cada superficie, sobre todo al desinfectar alimentos.

DILUIR DESINFECTANTES COMERCIALES

En caso de hacer desinfectantes caseros o diluirlos para aumentar el rendimiento es importante tomar en cuenta:

- Usar por lo menos 1/3 de taza de desinfectante por cada galón de agua o 4 cucharadas por litro de agua
- Tomar en cuenta las instrucciones del proveedor al diluir desinfectantes
- Seguir las instrucciones de aplicación y ventilación indicadas por el proveedor

SOLUCIONES A BASE DE ALCOHOL

- Estas deben tener por lo menos 70% de alcohol

AL RECIBIR PERSONAL EXTERNO

Al recibir personal ajeno a los colaboradores de la franquicia, tales como clientes, proveedores o externos es necesario poner a su alcance medios y productos para la higiene personal:

- Gel antibacterial (concentrado al 70% de alcohol)
- Pañuelos desinfectantes para superficies
- Indicarles donde pueden lavarse las manos

LAVAR TODOS LOS ALIMENTOS Y PRODUCTOS QUE SE ADQUIERAN DEL EXTERIOR

Es muy importante lavar con agua y jabón, o desinfectar con alcohol todos los productos que ingresen al negocio antes de consumirlos, en el caso de los alimentos se recomienda también recalentarlos, y cambiar y desechar los envases, embalajes o paquetes en los cuáles venían empacados

COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS

Es necesario cocer completamente la carne, el pollo y los productos de mar esta es completamente segura para comer.

ENVASES Y ENTREGAS A DOMICILIO

Al entregar productos a domicilio es muy importante informar a nuestros clientes acerca de las buenas prácticas de higiene preventiva:

- Evitar contactos prolongados entre el repartidor y el cliente.
- Lavarse las manos tras recibir el pedido
- Desinfectar el pedido
- Para aumentar precauciones se puede informar el siguiente proceso a los clientes:
 - Vaciar el contenido en un plato limpio
 - Desechar el empaque
 - Recalentar la comida de este modo se reducen al mínimo los riesgos de contaminación

ESCALONAR LOS HORARIOS DE DESCANSO Y ALIMENTOS.

En caso de indicarse contingencia y distanciamiento social, si se continua con las labores, Es necesario potencializar el distanciamiento para evitar contagios. Por lo tanto, se recomienda distribuir los tiempos de descanso de manera escalonada, logrando que los colaboradores puedan tomar sus debidos descansos sin arriesgarse a contagios por el contacto con sus compañeros.

EN CASO DE CONTINGENCIA SANITARIA.

Una de las medidas de protección comunitaria es declarar contingencia sanitaria. Esta medida la toma la autoridad para mitigar los efectos de las pandemias. Según la severidad de esta se puede determinar el continuar o suspender las actividades del negocio.

Si se decide continuar se recomienda:

- Mantener la distancia apropiada entre las personas
- En caso de aulas reducir el cupo para permitir el distanciamiento
- En caso de restaurantes, clausurar mesas estratégicas o distanciarlas suficientemente
- Priorizar ante todo la seguridad y bienestar de los clientes

¿QUÉ HACER EN CASO DE CIERRE DE NEGOCIO?

El brote de COVID-19 desató una pandemia a nivel mundial que derivó en varias consecuencias, entre estas, el aislamiento general de la comunidad debido a una contingencia sanitaria. El aislamiento de la población provocó una baja demanda en el consumo de productos que no eran de primera necesidad y el cierre temporal de varios negocios debido a estas circunstancias.

Por lo tanto, se recomienda tomar en cuenta tácticas para adaptarse a estas circunstancias:

1 TOMA DE DECISIONES ESTRATÉGICAS

Cerrar un negocio debe ser una decisión basada principalmente en una valuación financiera; si mantener el negocio abierto, tomando en cuenta las ventas hacia las cuales se pueden aspirar, representa no generar utilidades o incluso solo ocasiona más gastos, es considerable el cerrar.

Si el negocio, aun con baja demanda, puede generar al menos sus gastos básicos, o lo suficiente para disminuir pérdidas, se recomienda seguir laborando. Siempre hay que tomar en cuenta que el cerrar puede representar el cambio de los clientes a la competencia.

Aún si con estos factores el negocio es capaz de generar ganancias, se deben reducir los gastos fijos y extremar medidas sanitarias. Se puede

negociar con arrendadores y proveedores plazos o descuentos, hacer turnos o guardias del personal, utilizar sólo lo indispensable, etc.

2 MANTENER LA COMUNICACIÓN

Es importante aprovechar todos los medios para seguir en comunicación con los clientes; las redes sociales son una gran herramienta para lograrlo, WhatsApp, correo electrónico, Facebook, etc. pueden ser buenas herramientas para mantenerse en la mente de los clientes, tanto para informar que la operación continúa o actualizar el estado del servicio cerrado temporalmente.

También es importante mantener la comunicación con el personal, ya que la incertidumbre, puede afectar el desempeño laboral. Hay que ser claros y honestos con el manejo de la información, y dentro de lo posible, involucrarlos en la búsqueda de alternativas.

3 CREATIVIDAD EN LA ADECUACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS

Las crisis llevan consigo el cambio, y el cambio siempre genera nuevas oportunidades, momentos como estos sirven para adaptarse de la mejor manera a la situación y buscar nuevas formas de satisfacer las necesidades de los clientes. Siempre es importante preguntarse cómo se puede sacar provecho a cada situación.

Genera cambios que puedan ser trascendentes, que puedan funcionar a largo plazo.

4 ¿CÓMO SACARLE EL MEJOR APROVECHAMIENTO AL TIEMPO LIBRE?

La baja demanda o el cierre parcial también representan un nuevo recurso disponible: el tiempo.

Esta puede ser la oportunidad para mejorar, reparar y optimizar todos los procesos y características del negocio, involucrar más a tu personal en busca de generar un sentido de pertenencia, y lograr reinventarse.

También son momentos idóneos para capacitar o reforzar las habilidades operativas.

5 ESTRATEGIAS Y RECURSOS DEL TRABAJO EN EQUIPO

Acercarse a las cámaras y gremios de empresarios del mismo giro comercial puede generar un respaldo y alianzas para enfrentar de mejor manera la crisis. La competencia también puede representar un gran aliado en la

búsqueda de la supervivencia de ambos. Aliarse también es una forma de adaptarse.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- <http://www.franquiciatunegocio.com/tacticas-de-negocios-para-sobrevivir-la-cuarentena/>
- <http://www.franquiciatunegocio.com/3-tips-para-que-tu-mente-triunfe-sobre-el-coronavirus-esta-cuarentena/>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>
- <https://coronavirus.gob.mx/preguntas-frecuentes/>
- <https://coronavirus.gob.mx/multimedia/#recomendaciones>
- <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/el-jabon-no-solo-limpia-tus-manos-literalmente-mata-al-coronavirus>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention-sp.html
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52115044>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- <https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/19/coronavirus-como-limpiar-y-desinfectar-superficies-ropa-muebles-y-mas-que-productos-puedes-usar/>
- <http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/index.php/enterate/265-limpie-bien-los-alimentos-antes-de-consumirlos>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NMmAjlEKdVo>
- <https://www.facebook.com/SanJavier.Hospital/photos/a.186882708025479/1810951805618553/?type=3&theater>



Paseo de los Almendros No.
1316
Col. Tabachines. C.P. 45188
Zapopan, Jalisco, México



+52 (33) 38 01 16 18
+52 (33) 38 01 16 18



jalisco@bio-eco.mx
jalisco@bio-eco.mx

