

# Cuídate en el trabajo



**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**  
de la Universidad de Guadalajara

# MEDIDAS PREVENTIVAS

para las actividades laborales en oficinas



Las instalaciones laborales de áreas administrativas, se desarrollan por lo general en oficinas consideradas con riesgo moderado de contagio por COVID-19, debido a que en ellas confluyen e interactúan muchas personas. Por ello, se deben implementar controles de acceso, acciones de limpieza y de prevención, así como la identificación oportuna de personas con síntomas.

# AL INGRESAR

**Pasa directamente  
al filtro sanitario**

**Permite que se te tome  
la temperatura para identificar  
si presentas fiebre**

**Ingresa con el  
cubrebocas puesto**

**Aplica alcohol en gel  
en tus manos en el  
punto de acceso**



**No acudas  
si presentas algún  
síntoma de  
enfermedad  
respiratoria**



# DURANTE EL PERIODO LABORAL



**Antes de iniciar tu actividad,  
limpia tu lugar de trabajo con el  
material sanitizante disponible**



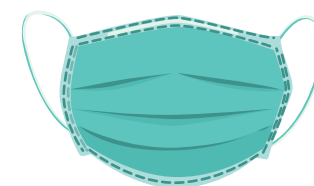
**Si toses o estornudas,  
utiliza la técnica  
de etiqueta**



**Lava con frecuencia  
tus manos con agua y  
jabón, empleando la  
técnica adecuada**

**Utiliza cubrebocas  
de forma correcta  
en todo momento**

**No toques tu cara  
o cubrebocas, si lo  
haces lava tus manos  
de inmediato**



**Si es posible  
reemplaza tu cubrebocas  
después de 4 horas  
o si está húmedo.**

Si es reutilizable, guárdalo en una bolsa cerrada hasta que lo puedas lavar en casa; en caso de que sea desechable, tíralo en los contenedores destinados a tal fin.

# AL INTERACTUAR

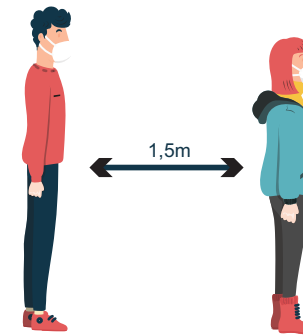
con otras personas o  
espacios de trabajo



**No saludes de mano,  
beso o abrazo**



**Si tocas superficies de uso  
común, lava o desinfecta  
de inmediato tus manos**



**Mantén una distancia  
de al menos metro y medio  
de las demás personas**



**Verifica que las superficies de  
contacto hayan sido limpiadas  
o tú límpialas con papel desechable  
y alcohol o solución sanitizante**

# ANTES DE SALIR

de las instalaciones  
de trabajo

Limpiá y guarda todo  
el material que hayas  
utilizado para trabajar

Limpiá en lo posible  
tu escritorio o área  
de trabajo

De preferencia, utiliza  
un cubrebocas limpio para  
tu transporte de regreso

Prepara los objetos  
personales que vas a  
llevar contigo durante  
tu regreso



**No**  
te despidas de  
mano, beso  
o abrazo



**Cuídate**  
del COVID-19

**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**  
de la Universidad de Guadalajara

