

# Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral Estéticas y Barberías

## ¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o goggles)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

## Riesgos específicos de la actividad

- En el trato y la convivencia con los compañeros de trabajo, contacto cercano u objetos y superficies de uso común
- En la atención a los clientes que pueden ser asintomáticos y no tener capacitación para la prevención del COVID 19, contacto cercano, exposición a gotitas al hablar, toser o estornudar
- Al compartir batas, toallas, peinadores, gorras que no hubieran llevado la adecuada limpieza y desinfección

## Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava tus manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol al 70% al comienzo del turno, antes de comer o beber, después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles, después de usar el baño y al final del turno
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aún si estas utilizando cubrebocas
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinféctalos con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala a tu jefe o al personal de salud de tu empresa y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el EPP que te proporciona tu patrón
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros con el resto de las personas y al salir realiza nuevamente higiene de manos



El propósito de estas recomendaciones es que ningún trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

# Preparación

## Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes o cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) para destruir o inactivar el virus, gel con base de alcohol al 70%, toallas tipo sanitas, agua y jabón. Los desinfectantes deben estar en contacto con la superficies durante un minuto
- **Equipo** de Protección Personal (EPP)
  - Que sea acorde a las actividades que realice el trabajador
  - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
  - Uso de protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza
  - Que el uniforme o ropa que se use en el trabajo se cambie diariamente
  - Solicita a tus proveedores o clientes el uso de cubrebocas

- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de trabajadores y clientes en: vestíbulos, baños, comedores, cocinas, salas de descanso, vestidores, área de recepción, área de limpieza
- **Señalización** para trabajadores y clientes
  - Marcas en el piso con la separación que debe tener cada trabajador
  - Instrucciones para lavarse las manos antes y después de usar equipos que son de uso común
  - En el piso frente a las cajas de pago con el espacio que se debe guardar
  - De lavado de manos en el baño y en el área de lavado de cabello
  - Instrucciones para abrir las puertas evitando tocar manijas y superficies

## Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Asegura** que los trabajadores estén informados en torno al virus y cómo minimizar su propagación
- **Establece** una política clara sobre lo que se espera de los trabajadores en caso de que se enfermen, desarrollen síntomas o se reporten como contactos de pacientes COVID-19
- **Capacita** continuamente a todo el personal sobre las medidas de prevención para el COVID-19
- **Proporciona** gel de alcohol a clientes a la entrada, averigua si tienen síntomas respiratorios, toma su temperatura; en caso de tener 37.5 grados o más, sugiere regresen a su casa y busquen consejo médico a los teléfonos de información sobre COVID-19
- **Organiza** la cita por vía telefónica o electrónica para evitar espera y aglomeraciones
- **Considera** un tiempo de margen para efectuar limpieza entre cliente y cliente
- **Disminuye** el número de citas para limitar la cantidad de personas en el área de trabajo
- **Limita** la zona de exposición de productos a la venta, haciéndola solo accesible al personal del salón
- **De** ser posible, proporciona batas desechables para cada cliente y destine un contenedor específico para tal fin
- **Lavado** o desinfección de manos antes y después de recibir la mercancía
- **Separa** los lugares de los trabajadores tanto como sea posible colocando una barrera física y marcas en el piso
- **Propicia** que cada trabajador tenga sus propios utensilios (peines, cepillos, pasadores, pinzas, tijeras, secadora, tenaza, plancha para cabello, shampoo, spray, gel, cera, crema para peinar, etc), si debe compartirlos se deben lavar y desinfectar antes de entregarlos
- **Organiza** sentidos de circulación de personal y clientes para evitar el contacto
- **De** ser posible deje las puertas abiertas para limitar el contacto de manos con pomos o manijas
- **Implementa** días para permitir una limpieza profunda
- **Fomenta** el pago electrónico.
- **Limpia** las terminales electrónicas entre cada uso
- **Lava** diariamente con agua, jabón y cloro la ropa empleada (toallas, batas), configura la temperatura de enjuagado y secado (entre 65 a 70 °C)
- **Limpia** y desinfecta las gorras peinadores y todos los artículos de cuidado personal antes y después de cada cliente
- **No** ofrezca alimentos y bebidas
- **No** facilite revistas, periódicos, tabletas digitales o cualquier elemento que pueda pasar de un cliente a otro
- **Promueva** que el cliente no lleve acompañantes a la cita
- **Informa** al cliente durante la reservación, que si llegara a presentar síntomas respiratorios compatibles con COVID-19 antes de la cita, cancele oportunamente

# Durante la actividad laboral

## En el salón

- Limpia los empaques y productos cuando lleguen, antes de guardarlos en donde corresponda
  - Limpia dos o más veces al día las superficies de uso común: encimeras, mesas, espejos, sillas o sillones, reposa pies, carritos de trabajo, baños, lavamanos, puertas, manijas, pasamanos, sitios de residuos
  - Cada empleado tiene su área de trabajo aislada tanto como sea posible, incluso con barrera física
  - Coloca botes de basura con pedal
  - Procura no realizar barrido en seco
  - Fomenta el levantamiento del cabello con cepillo y recogedor pequeños
  - Todo el personal tiene las uñas cortas, sin pintar, sin reloj y sin alhajas en las manos. Así como lavar o desinfectar sus manos antes y después de cada servicio
- Si los clientes dejan propina, destinar un recipiente o contenedor individual para este fin, con el objeto de que el trabajador no tenga contacto con el dinero



# Supervisión

- Que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, teléfonos celulares, utensilios, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- La limpieza de las instalaciones, herramientas y maquinarias
- Que las áreas estén ventiladas y en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación de tus trabajadores, clientes, proveedores y visitantes para implementar mejoras



**Atención:** ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los EPP, etc.)

**¡Si te cuidas tú  
nos cuidamos todos!**



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social



GOBIERNO DE  
MÉXICO

