

TRIBUNAL ADMINISTRATIVO



DEL PODER JUDICIAL DEL ESTADO CHIAPAS

Manual de retorno a las actividades del personal del Tribunal Administrativo del Poder Judicial del Estado de Chiapas y el ingreso a las instalaciones del público en general, en el marco de la pandemia COVID-19.

 TACHiapas

 @TACHiapas

 TACHiapas



Índice

Introducción

1. Campo de aplicación

2. Información general sobre el virus SARS-CoV-2 (causante de la enfermedad COVID 19)

- 2.1. ¿Qué es la COVID-19?
- 2.2. ¿Cómo se propaga la COVID-19?
- 2.3. Sintomatología

3. Semáforo COVID-19 del Sistema de alerta epidemiológica

4. Medidas de prevención aplicadas por el Tribunal Administrativo del Poder Judicial

- 4.1. Medidas de seguridad e ingeniería
- 4.2. Medidas administrativas
- 4.3. Medidas de protección personal e higiene
- 4.4. Medidas de sanitización y desinfección
- 4.5. Medidas de capacitación

5. Comité de Retorno a las Actividades–Protección Civil

- 5.1. Integración
- 5.2. Estructura del comité

6. Procesos de acción para la prevención de contagio de COVID-19 en el Tribunal Administrativo del Poder Judicial

- 6.1. Ingreso y salida
- 6.2. Dentro del inmueble
- 6.3. Control del personal y seguimiento de medidas preventivas para evitar contagios dentro y fuera de las instalaciones
- 6.4. Contacto en el trabajo
- 6.5. Cómo se efectuarían las capacitaciones al personal
- 6.6. Proceso de autoevaluación y regulación de las medidas aplicadas
- 6.7. Medidas secundarias y de apoyo en la prevención de la COVID-19

7. Fuentes consultadas



Introducción

Con fecha 14 de mayo de 2020, la Secretaría de Salud publicó en el *Diario Oficial de la Federación*, el Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como para acciones extraordinarias, de una manera gradual, ordenada y cauta. El día 15 de mayo se publicó en el mismo medio, el Acuerdo por el que se hacen precisiones al citado anteriormente.

En dichos acuerdos, se prevé que las instituciones elaboren su propio manual de regreso a las actividades en la nueva normalidad, esto en seguimiento a las normas de operatividad dictadas por los gobiernos federales, estatales y municipales, y los órganos internacionales de la salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El presente manual de regreso a las actividades, contiene principios y estrategias sobre las medidas de promoción y protección de la salud y para el cuidado de poblaciones vulnerables. Será de aplicación obligatoria para todas los planes y acciones en el inicio de las actividades consideradas como necesarias, para el correcto funcionamiento del ámbito judicial en el estado de Chiapas. Asimismo, se establecerá como el referente del resto de las actividades esenciales del Tribunal, para las personas que visitan y utilizan sus servicios, con el objetivo de fortalecer la prevención de la enfermedad COVID-19 (causada por el virus SARS-CoV-2).



1. Campo de aplicación

El presente manual va dirigido a todos los trabajadores directos e indirectos del Tribunal Administrativo del Poder Judicial del Estado, así como a las personas que utilizan los servicios que proporciona el mismo.

La aplicación de este manual es una responsabilidad compartida, tanto de los trabajadores como de los magistrados, jueces, secretarios de acuerdos, jefes de unidad y de área, así como a toda persona que tenga personal a su cargo; con el objetivo de prevenir la enfermedad producida por el virus SARS-CoV-2.

Así también, se implementan las medidas necesarias para la correcta realización de actividades por las personas que se encuentran subcontratadas, como personal de limpieza y seguridad, servicio social o jóvenes inscritos en programas federales.

Por último, este manual también va dirigido a las personas que utilizan los servicios del Tribunal, por lo que es de carácter obligatorio hacer saber a los visitantes, las medidas para cumplir con los objetivos de la nueva normalidad.



2. Información general sobre el virus SARS-CoV-2 (causante de la enfermedad COVID-19)

2.1. ¿Qué es la COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus de nombre SARS-CoV-2. Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades en animales y humanos. En los humanos causan desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el síndrome respiratorio agudo severo (SARS, por sus siglas en inglés), identificado por primera vez en Asia, en 2003; y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), identificado en 2012.

2.2. ¿Cómo se propaga la COVID-19?

Según la OMS (2020b), una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas de saliva que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer COVID-19 si inhala las gotas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro y medio de distancia de los demás. Estas gotas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, celulares y **barandillas**, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.



2.3. Sintomatología

Los síntomas más habituales de COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de una de cada cinco personas que contraen COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro y medio de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.



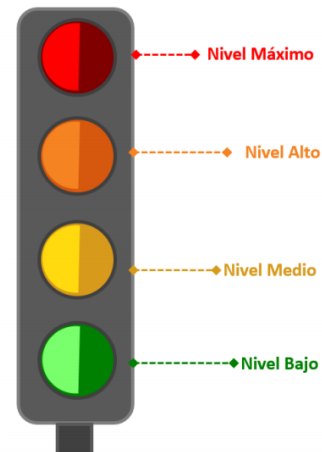
Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

3. Semáforo COVID-19 del Sistema de alerta epidemiológica

El **semáforo COVID-19** es una indicación gráfica diaria de cómo se llevará el seguimiento de las previsiones ante la COVID-19 en México, y especialmente en Chiapas; las actividades que podrán realizarse de manera progresiva se representan con cada color del semáforo. En el caso del Tribunal Administrativo, el Comité de Retorno a las Actividades, deberá vigilar diariamente los cambios en el mismo, con el fin de prevenir las modificaciones en las actividades que el esquema de colores indica a continuación:

- **Rojo-Nivel Máximo.** Solo se permiten las actividades económicas esenciales definidas por la Secretaría de Economía, con protección irrestricta de personas en mayor vulnerabilidad de presentar casos graves de COVID-19, se activan los criterios completos de la Jornada de Sana Distancia.
- **Naranja-Nivel Alto.** Se permiten actividades laborales esenciales y las actividades no esenciales con niveles de intensidad reducida, con protección irrestricta de personas en mayor vulnerabilidad de presentar casos graves de COVID-19, se reduce el 70% la actividad social en espacios públicos abiertos y cerrados, y se suspenden las actividades escolares.

Semáforo COVID-19



Fuente: Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral (2020).



- **Amarillo-Nivel Medio.** Se permiten todas las actividades laborales, con protección irrestricta de personas en mayor vulnerabilidad, se reduce en 40% la actividad social en espacios públicos abiertos y cerrados, se suspenden las actividades escolares.
- **Verde-Nivel Bajo.** Actividad económica y laboral normal, se reanudan actividades escolares, sociales y de esparcimiento.

4. Medidas de prevención aplicadas por el Tribunal Administrativo del Poder Judicial

4.1. Medidas de seguridad e ingeniería

Se refiere a los cambios dentro de los espacios de trabajo del Tribunal Administrativo, para disminuir los riesgos de contagio de la enfermedad COVID-19. Se establecerán las siguientes medidas:

- Instalación de un filtro de seguridad en la entrada, consistente en la colocación de un lavabo para el personal y un tapete desinfectante, así como un filtro especial para la toma de temperatura.
- Acondicionamiento de dos baños como vestidores para las personas que requieran un cambio de ropa al entrar y/o salir de las instalaciones.
- Implementación de islas para la colocación de material de oficina comunitario para el personal o visitantes, con dispensadores de gel antibacterial y papel para limpieza.
- Establecimiento de áreas específicas para poner la basura de tipo médico, como guantes, caretas, cubrebocas y todo tipo de material de higiene personal, para evitar mezclar con la basura normal de papelería.



4.2. Medidas administrativas

Están orientadas a modificar la forma de trabajar del personal, con el fin de mantener el mínimo necesario de personas para la operación de los procesos sustantivos del centro de trabajo, a fin de garantizar el distanciamiento de al menos un metro y medio entre trabajadores. En el Tribunal Administrativo se implementarán las siguientes medidas:

- Retorno gradual y escalonado en términos del triage, que busca priorizar la salud de las personas con problemas médicos, y con base en el semáforo COVID-19.
- Reacomodo del personal en las instalaciones, por ejemplo, ajustando el espacio de trabajo de personas con algún problema médico, alejados del contacto con el público en general.
- Ingreso del personal a las instalaciones de forma gradual en horario, por espacios de media hora para evitar concentraciones en la entrada.
- Trabajo a distancia de las personas que no asistan diariamente a las instalaciones, como medida de prevención y para dar cumplimiento a las actividades del Tribunal.

4.3. Medidas de protección personal e higiene

Se refiere al equipo de protección personal para minimizar el riesgo de infección en los trabajadores que estén en el desempeño de sus actividades. Se establecerán las siguientes medidas:

- Uso obligatorio de cubrebocas o mascarilla.
- Instalación de gel antibacterial en todas las áreas.
- Disponibilidad permanente de agua y jabón para el correcto lavado de manos.
- Uso de careta para el personal que tiene trato con los visitantes, y preferentemente, uso de guantes.
- Medidas de sana distancia entre todo el personal.
- No concentración de personas dentro de las instalaciones.



4.4. Medidas de sanitización y desinfección

Se refiere al proceso que consiste en limpiar/eliminar algunos microorganismos que causan enfermedades. En el Tribunal Administrativo se aplicarán las siguientes medidas:

- Uso obligatorio de cubrebocas o mascarilla.
- Instalación de gel antibacterial en todas las áreas.
- Técnica de arrastre con detergentes y desinfectantes, en manijas, picaportes, barandales, escritorios, mobiliario, entre otras superficies; para eliminar patógenos como bacterias, hongos y virus.
- Sanitización diaria del edificio, incluyendo cualquier superficie o rincón para lograr un alto grado de eficiencia.
- Uso de tapetes desinfectantes en la entrada de las instalaciones, y de ser posible en cada piso que lo requiera por el tráfico de personal que ahí exista.

4.5. Medidas de capacitación

Son las actividades realizadas en una organización para mejorar el conocimiento, actitud o habilidades del personal, para la prevención de la enfermedad COVID-19. En el Tribunal se implementarán las siguientes medidas:

- Capacitación mediante material audiovisual.
- Capacitación mediante material de lectura.
- Cursos de capacitación para el personal del Tribunal.

5. Comité de Retorno a las Actividades–Protección Civil

5.1. Integración

Este comité estará compuesto por los integrantes de la Brigada de Prevención, y será apoyado por los integrantes de las demás brigadas, pertenecientes al Comité Interno de Protección Civil del Tribunal Administrativo del Poder Judicial.

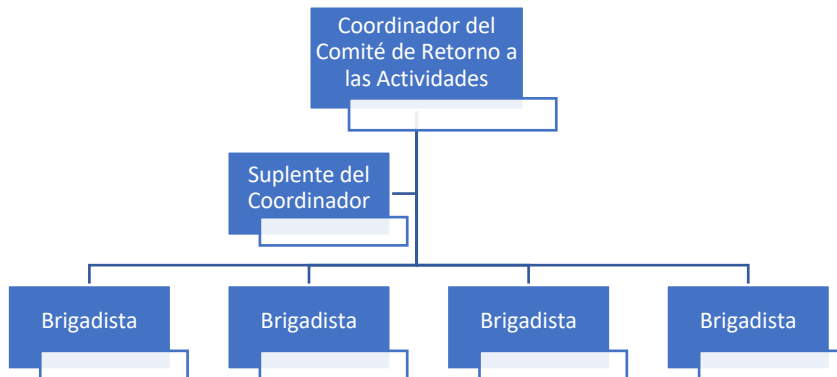
Dicho comité tendrá como función primordial la implementación y vigilancia de las medidas implementadas en este manual, sin embargo, siendo este comité parte de



una brigada de Protección Civil, las funciones de vigilancia en el retorno al trabajo y prevención de la COVID-19 serán enunciativas mas no limitativas de sus facultades, ateniéndose en general a los lineamientos de los comités internos de Protección Civil, como reglamento general.

El Comité de Retorno a las Actividades estará integrado por seis personas que pertenezcan a la plantilla del personal del Tribunal Administrativo del Poder Judicial.

Estructura del Comité



6. Procesos de acción para la prevención de contagio de COVID-19 en el Tribunal Administrativo del Poder Judicial

6.1 Ingreso y salida

Proceso de ingreso a las instalaciones

El ingreso del **personal** al Tribunal será escalonado y rotatorio, los lapsos para el ingreso serán de la siguiente manera:

- El primer horario de entrada será de 8:00 a 8:30 horas.
- El segundo horario será de 8:31 a 9:00 horas.
- El tercero de 9:01 a 9:30 horas.



La designación y vigilancia del personal que ingresará en cada horario estará a cargo de los magistrados, jueces, secretarios de acuerdos, jefes de unidad y área, así como de otros no especificados previamente pero que tengan colaboradores a su cargo, mismos que se deberán comunicar al área de Recursos Humanos, con copia para el área de Presidencia para su conocimiento y seguimiento.

Requisitos obligatorios y opcionales para el ingreso a las instalaciones, del personal que trabaja en el Tribunal Administrativo del Poder Judicial

El ingreso a las instalaciones requerirá de acciones **obligatorias** por parte del personal, que serán las siguientes:

- Usar cubrebocas o mascarilla.
- Guardar la sana distancia al ingresar, un metro y medio como mínimo.
- Dejarse medir la temperatura corporal (se dejará ingresar al personal con un resultado menor a 37.5 grados).
- Lavarse las manos.
- Usar el tapete desinfectante.
- Contestar cuestionario de sintomatología.

Si no se cumple con estos requisitos, no se podrá ingresar a las instalaciones, esto con el objetivo de cuidar a los trabajadores y a las personas que utilizan los servicios del Tribunal.

Se invita al personal a tomar las siguientes medidas de higiene, pero **no son de carácter obligatorio** para su ingreso:

- Usar caretas, guantes o cualquier otro tipo de protección que el personal quiera utilizar, pero que no impida o interfiera la realización de las funciones laborales dentro del Tribunal.
- Cabello recogido.
- En cuanto a vestimenta se recomienda manga larga y pantalones largos y zapatos cerrados.
- Evitar el uso de accesorios como collares, aretes, relojes, joyería en general.
- Barba y bigote recortado o rasurado en su totalidad.



- Llevar productos de oficina y/o limpieza e higiene para uso personal.
- Cambiarse de ropa al entrar, en caso de requerirlo.

El ingreso para las personas que acudan al Tribunal como **visitantes** será en el horario de juzgados, que inicia a las 9:00 horas y termina a las 16:00 horas; y tienen que seguir las siguientes medidas de forma obligatoria para su ingreso:

- Usar cubrebocas o mascarilla.
- Guardar la sana distancia al ingresar, un metro y medio como mínimo.
- Dejarse medir la temperatura corporal (se dejará ingresar a personas con un resultado menor a 37.5 grados).
- Lavarse las manos.
- Usar el tapete desinfectante.
- Contestar cuestionario de sintomatología.
- Esperar su turno correspondiente, en caso de tenerlo.

Si no se cumple con estos requisitos, no se podrá ingresar a las instalaciones, esto con el objetivo de cuidar a los trabajadores y a las personas que utilizan los servicios del tribunal.

Proceso de salida de las instalaciones

La salida del **personal** del Tribunal será escalonada y rotatoria, los lapsos para salida serán de la siguiente manera:

- El primer horario de salida será a las 15:00 horas.
- El segundo a las 15:30 horas.
- El tercero a las 16:00 horas.

El **personal** del Tribunal deberá tomar las siguientes medidas para su salida, con el objetivo de prevenir posibles contagios en las instalaciones:

- Guardar la sana distancia entre las personas (un metro y medio como mínimo), tanto dentro como en la parte exterior de las instalaciones, estacionamiento y entrada principal.
- Lavarse las manos.



- En caso de tirar productos de higiene personal al salir, hacerlo en el basurero específico, ubicado en la salida de las instalaciones.
- Usar el tapete desinfectante.
- En caso de requerir cambio de ropa al salir, usar los baños acondicionados en los primeros pisos, respetando la distancia en caso de existir filas.
- Usar cubrebocas o mascarilla, en ningún caso se podrá retirar del rostro si la persona aún no está fuera del Tribunal.

A los visitantes se les notificará de las siguientes medidas obligatorias al salir de las instalaciones:

- Guardar la sana distancia entre las personas (un metro y medio como mínimo), tanto dentro como en la parte exterior de las instalaciones, estacionamiento y entrada principal.
- En caso de tirar productos de higiene personal al salir, hacerlo en el basurero específico, ubicado en la salida de las instalaciones.
- Usar cubrebocas o mascarilla, en ningún caso se podrá retirar del rostro si la persona aún no está fuera del Tribunal.

También se les notificará de las siguientes medidas opcionales al salir de las instalaciones del Tribunal:

- Lavarse de manos.
- Usar el tapete desinfectante.

6.2. Dentro del inmueble

Las siguientes medidas y acciones son de aplicación dentro de las instalaciones del Tribunal, e incluyen a todo el personal, así como a los visitantes durante el tiempo que se encuentren dentro del inmueble, con el objetivo de evitar y prevenir contagios de COVID-19.

Medidas obligatorias dentro del inmueble

- No realizar ningún tipo de saludo de mano, beso, abrazo o cualquiera que conlleve contacto físico.



- Usar cubrebocas o mascarilla durante todo el tiempo que se encuentre dentro de las instalaciones, en caso de requerir cambiarlo o sustituirlo, hacerlo con los cuidados necesarios, de preferencia en zonas vacías como los baños.
- Prohibidas las reuniones de más de diez personas en cualquier parte del Tribunal, exceptuando el estacionamiento.
- Aplicar la práctica de la etiqueta respiratoria cuando sea necesario: cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable.
- Recomendar a las personas, preferentemente, guardar silencio, con el fin de evitar la propagación de gotas de saliva en el ambiente.

En pasillos y escaleras

- Evitar la concentración de dos o más personas en los pasillos.
- Al usar las escaleras, solo una persona por escalón para evitar roces.
- En caso de esperar la salida dentro de los pasillos, guardar sana distancia con otras personas que también requieran esperar la salida.

Uso del elevador

El elevador solo será permitido para personas que por sus necesidades lo requieran, sin embargo, deberán seguir las siguientes medidas:

- Máximo dos personas.
- Evitar tocar más botones de los necesarios.
- De ser posible lavarse las manos o usar gel antibacterial antes y después de utilizarlo.
- Entrar y salir de uno en uno.
- No tocar las paredes del elevador a menos de ser necesario.

Oficinas y áreas comunes

- Permanecer en el área de trabajo únicamente el personal que ahí desempeñe sus funciones, evitando la entrada de personas ajenas al área.

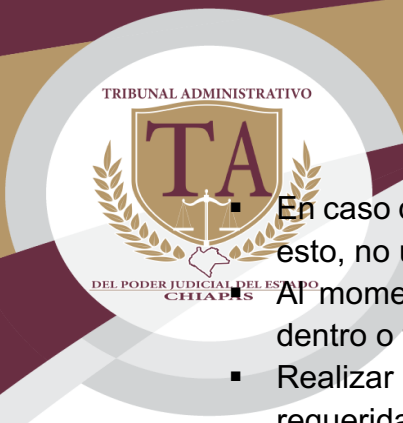


- Evitar la acumulación de objetos que no sean necesarios y puedan ser repositores de virus, bacterias, esporas u otros patógenos.
- Permanecer en su oficina, evitando salidas innecesarias.
- Mantener limpio y desinfectado su equipo de trabajo al inicio, durante y a la conclusión de la jornada laboral.
- Guardar dentro de lo posible una distancia de un metro y medio entre personas dentro de las instalaciones.
- Evitar reuniones de más de cinco personas en lugares poco ventilados o de espacio reducido.
- Evitar concentraciones de mayores a cinco personas, y en caso de hacerlas, procurar ventilación y sana distancia entre los participantes.
- En caso de utilizar material de oficina como grapadoras, plumas, guillotinas, de otras personas o de uso comunitario, lavar y desinfectar antes y después de usarlos.
- Dejar los desechos de carácter sanitario como guantes, mascarillas, cubrebocas, entre otros, únicamente en los lugares indicados para su deshecho, para no contaminar la basura normal de papelería.
- En caso de presentar síntomas dentro de las instalaciones, ponerse en contacto con su jefe directo y con un integrante de la brigada de prevención de Protección Civil, para explicarles el proceso de canalización a una entidad de salud en caso de ser necesario, proceder a retirarse y mantener comunicación para tener un seguimiento de la evolución de su caso.

Reuniones de personal en el Pleno del Tribunal Administrativo

En caso de ser necesaria una reunión de personal se deben tomar las siguientes medidas:

- Lavarse las manos o usar gel antibacterial, al entrar y retirarse del lugar de la reunión.
- Evitar el contacto físico al entrar, ingresando una persona a la vez.
- Ubicarse a una distancia no menor de un metro y medio entre personas.
- No compartir material de oficina, en caso de usar proyector designar a una persona encargada específicamente para su manejo.
- No quitarse el cubrebocas para hablar, a menos que sea muy necesario.



- En caso de utilizar micrófonos, que sean personales; de no poder garantizar esto, no usarlos.
- Al momento de retirarse evitar la concentración de dos o más personas dentro o fuera del área de la reunión.
- Realizar la salida ordenada una persona a la vez, con la distancia mínima requerida anteriormente.

Atenciones generales

La plantilla total de trabajo debe ser receptiva de la gravedad de la situación, por lo que se le solicita seguir las recomendaciones dentro del inmueble, así como avisar a los compañeros en caso de observar que estas recomendaciones no se están siguiendo.

La falta de observancia de las medidas obligatorias instauradas en el presente manual, traerá como consecuencia, apercibimiento a la persona que incumple; en caso de reincidir, la expulsión inmediata del recinto judicial y ante la resistencia, además se le impondrá una corrección disciplinaria. Asimismo, si quien incumple con la medida, es servidor público adscrito a este Tribunal, el superior directo del trabajador, podrá proceder a imponerle una corrección disciplinaria.

6.3 Control del personal y seguimiento de medidas preventivas para evitar contagios dentro y fuera de las instalaciones

Las siguientes son medidas de vigilancia y control que deberán tomarse en caso de que se presenten problemas de sintomatología o de que el personal no siga las recomendaciones indicadas.

Medidas de control y seguimiento en el filtro de acceso

En caso de presentar algún síntoma como fiebre en el filtro de acceso o en el cuestionario de ingreso, se le pedirá amablemente a la persona que se retire a su casa, proporcionándole los datos de la Secretaría de Salud para que pueda informarse y dar seguimiento a sus síntomas.

De ser personal adscrito al Tribunal, personal temporal o subcontratado, se le dará seguimiento personal al caso, ateniéndose a las indicaciones previstas en la sección de *Contacto de trabajo* de este manual.



Medidas de control y seguimiento dentro del inmueble

Dentro del inmueble se requerirá que las personas sigan las indicaciones plasmadas en el manual, en caso de observar que alguna persona no sigue las indicaciones,

puede hacerlo saber a su jefe directo, quien podrá tomar las medidas para que se sigan las indicaciones. En caso de que se necesite que el aviso sea de manera anónima, se podrá realizar directamente con el Comité de Retorno a las Actividades, quienes están obligados a dar seguimiento a las quejas con la discreción correspondiente.

6.4. Contacto en el trabajo

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

- Haber estado a una distancia menor a un metro y medio por un periodo de 10 minutos o más, sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o lentes de protección).
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotitas de saliva y/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 haber estado en 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.

En caso de existir un contacto en el trabajo, se tomarán las siguientes medidas:

Se sugiere que quienes presenten sintomatología similar a la de COVID-19 durante la jornada de trabajo, sean separados de los demás trabajadores, por lo que deberá retirarse a su casa y se le exhortará a recibir atención médica.

Se deberá informar a los compañeros de trabajo acerca de su posible exposición a la COVID-19; respetando en todo caso la confidencialidad del trabajador enfermo. Los empleados que hayan tenido contacto con un compañero de trabajo enfermo deberán estar pendientes de la presentación de síntomas relacionados con la

COVID-19. Cuando alguno de los trabajadores se encuentre dentro de la definición de *Contacto en el trabajo* o haya sido contacto en la comunidad (convivencia en el

mismo domicilio) con un caso sospechoso o confirmado, es conveniente que se otorguen las facilidades para implementar un distanciamiento preventivo de cinco días, en caso de contar con pruebas para detección de COVID-19.

¿Cuándo puede regresar a sus actividades el trabajador contagiado?

El trabajador podrá regresar a sus labores de acuerdo con los lineamientos expedidos por las instituciones de salud correspondientes, siempre y cuando no tenga síntomas o tenga contacto constante con personas contagiadas.

¿Cuándo podrá regresar el personal vulnerable a las actividades presenciales en el tribunal?

El retorno será siguiendo los señalamientos del **semáforo COVID-19**, así como las medidas implementadas por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, y las instituciones de salud en México.

6.5. Cómo se efectuarían las capacitaciones al personal

La capacitación se llevará a cabo a través de la difusión por correo electrónico del personal, videos del gobierno federal y de las diversas instancias de salud, con diversos temas como para el lavado de manos, sanitización, higiene en el transporte público, entre otros.

El Comité de Retorno a las Actividades también deberá realizar asesorías personalizadas a quienes lo requieran, para conocimiento del virus, la sintomatología, entre otros temas.

Los trabajadores procurarán, desde su casa, tomar el curso Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID 19, impartido de manera digital por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), debiendo remitir su constancia correspondiente al área de recursos humanos del Tribunal. El curso se encuentra disponible en el siguiente portal: <https://climss.imss.gob.mx>

Además, se realizarán boletines informativos y panfletos que se distribuirán y colocarán en las instalaciones del Tribunal, así como publicaciones en redes sociales y correos electrónicos.

6.6. Proceso de autoevaluación y regulación de las medidas aplicadas

Se realizarán controles semanales, en los que se registrará si los filtros funcionan como se menciona en el manual, si los trabajadores tienen los recursos para mantener las medidas de higiene proporcionadas por el Tribunal como agua, jabón, gel antibacterial, entre otros que se requieran.

Se verificará que las personas encargadas de los filtros, tomen la temperatura y apliquen los cuestionarios a toda persona que ingrese, así también, que dentro de las instalaciones se cumplan las medidas de seguridad.

Se verificará que se le dé un completo seguimiento a las quejas o avisos realizados, logrando solventar los problemas de manera efectiva.

El órgano de control para que el Comité de Retorno a las Actividades realice las actividades para las que fue creado, serán el titular del Tribunal, por medio del jefe de la unidad de apoyo administrativo, y el coordinador del Comité Interno de Protección Civil, quienes podrán hacer los cambios que consideren pertinentes en la brigada, en caso de requerirlos.

6.7. Medidas secundarias y de apoyo en la prevención de la COVID-19

Las siguientes son medidas que se deberán culturizar dentro de lo posible entre los integrantes del Tribunal, con el objetivo de mantener un personal sano y menos propenso a enfermedades:

- **Evitar estilos de vida no saludables.** Es necesario recordar los buenos hábitos y dejar los malos, como el consumo de tabaco de manera regular.
- **Alimentación saludable.** Una buena alimentación y tomar agua regularmente es una forma de cuidar la salud.
- **Promover el ejercicio diario.** Realizar de forma regular y sistemática una actividad física, ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.



Fuentes Consultadas

Gobierno de la Ciudad de México. (2020, junio). *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*. Disponible en:

<https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Documentos%20reanudacion%20de%20actividades/Lineamientos%20por%20industrias/LineamientosGC DMX.pdf>

Gobierno de México, Secretaría de Salud. (2020a, marzo 27). *Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados*. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>

Gobierno de México, Secretaría de Salud. (2020b, abril 7). *Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos*. Disponible en: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento Espacios Abiertos 07042020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf)

Gobierno de México, Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2020c, mayo 18). *Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral*. Disponible en: <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>

Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Fortalecimiento de la preparación para la COVID-19 en las ciudades y otros entornos urbanos*. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332039/WHO-2019-nCoV-Urban_preparedness-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Disponible en:



<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud. (2020c, mayo 12). *Criterios de salud pública para ajustar las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19.*

Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332169/WHO-2019-nCoV-Adjusting PH measures-Criteria-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332169/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-Criteria-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (2020d, mayo 14). *Consideraciones relativas a las concentraciones multitudinarias en el contexto de la COVID-19.* Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332114/WHO-2019-nCoV-Adjusting PH measures-Mass gatherings-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332114/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-Mass_gatherings-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Secretaría de Gobernación, Secretaría de Salud. (2020a, mayo 14). Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias. *Diario Oficial de la Federación.* Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020

Secretaría de Gobernación, Secretaría de Salud. (2020b, mayo 15). Acuerdo por el que se modifica el diverso por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado el 14 de mayo de 2020. *Diario Oficial de la Federación.* Disponible en: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020