

UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

# GUÍA DE CUIDADOS

## en el trabajo



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

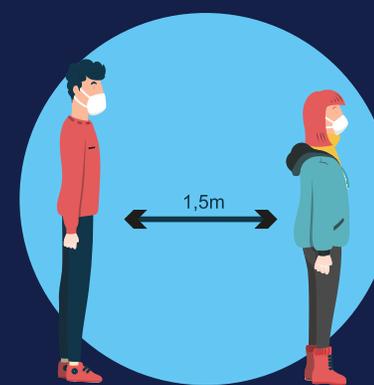
con otras personas o  
espacios de trabajo



**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

Limpia y guarda todo  
el material que hayas  
utilizado para trabajar

Limpia 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



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

**Cuídate**  
del COVID-19

**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**

de la Universidad de Guadalajara

Consulta esta y otras guías de cuidados del COVID-19



[gaceta.udg.mx/cuidate](https://gaceta.udg.mx/cuidate)

