



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE TRABAJO  
Y FOMENTO AL EMPLEO

# Protocolo de seguridad e higiene en el trabajo para las personas empleadoras y trabajadoras en el hogar.

Garantizando un retorno seguro.





## Contenido

Objetivo general.....	3
Derechos y obligaciones de las personas empleadoras y trabajadoras del hogar .....	4
De las personas trabajadoras del hogar.....	4
De las personas empleadoras.....	6
Retorno seguro de las personas trabajadoras del hogar en el contexto del COVID-19 .....	7
Estrategias y medidas de distanciamiento social que deben considerar las personas empleadoras y trabajadoras del hogar en el desarrollo de sus actividades diarias .....	7
Lavado frecuente de manos .....	8
Evitar el uso de joyería, barba y bigote .....	8
Evitar los saludos de mano, de beso o abrazos. ....	8
Evitar tocarse la cara, sobre todo nariz, boca y ojos. ....	9
Uso adecuado del cubrebocas .....	9
¿Qué hacer en caso de que alguna de las partes de la relación laboral presente síntomas de COVID-19?.....	10
Medidas a implementar por las personas empleadoras para garantizar un retorno seguro .....	11
Jornada de trabajo, salario y prestaciones ante la emergencia sanitaria.....	11
Proporcionar a la persona trabajadora del hogar el Equipo de Protección Personal (EPP) .....	12
Material e insumos de trabajo .....	12
Estrategias y medidas que deben adoptar las personas trabajadoras del hogar al salir a trabajar ..	13
Rutina a seguir por parte de las personas trabajadoras del hogar para ir a trabajar .....	13
Referencias bibliográficas.....	19



## Introducción

El trabajo del hogar es una de las ocupaciones más antiguas y más importantes para millones de mujeres y hombres en todo el mundo. En el caso de México, con base en la información del primer trimestre de 2020 hay cerca de 2.3 millones de personas trabajadoras del hogar, de las cuales el 91.9% (2.1 millones) son mujeres y el 8.1% (188,166) son hombres (INEGI, 2020). En el caso de la Ciudad de México residen 195,742 personas trabajadoras del hogar (89.6% mujeres y el 10.4% hombres (INEGI, 2020), sin dejar de lado que algunas trabajadoras del hogar viven en otra entidad, como el Estado de México, y se trasladan a la Ciudad para realizar sus actividades. A pesar de su importancia y del tamaño de este sector ocupacional, se encuentran entre los grupos más vulnerables y desprotegidos de la población ocupada, registrándose importantes brechas en el acceso a un trabajo digno (OIT, 2019).

El sector de las personas trabajadoras ha sido invisibilizado históricamente, aunque recientemente se han promovido de manera progresiva la defensa de sus derechos, hasta conseguir importantes avances en sus condiciones de trabajo, todo ello a partir de la organización y lucha de las mismas trabajadoras del hogar. Al respecto, en México se han realizado las reformas a la Ley Federal del Trabajo, en la que se introdujeron de manera plena los derechos laborales de las personas trabajadoras del hogar, y a la Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social, que estableció como la obligación de su aseguramiento en el régimen obligatorio, además de la ratificación del Convenio 189 por parte de nuestro país y su reciente depósito ante la Organización del Trabajo (OIT).

Los señalados avances sientan precedentes para mostrar que cuando hay voluntad se pueden lograr grandes cambios en las condiciones y el rumbo de las personas trabajadoras hacia una mejor calidad de vida. En este sentido, la Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo de la Ciudad de México plantea que es fundamental continuar trabajando por los derechos laborales y que, en el contexto de la pandemia por COVID-19, es primordial avanzar en la promoción de estrategias que garanticen la seguridad e higiene en sus lugares de trabajo, previendo además la reducción de riesgo de contagio de este virus.

La aparición y propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID-19), en marzo de 2020, que se presentó como una emergencia de salud pública de importancia internacional, implicó que los gobiernos en todo el



mundo implementaran medidas urgentes de diversa naturaleza para contrarrestar el contagio de dicho virus. El Gobierno de la Ciudad de México no fue la excepción.

Desde la Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México se emitieron las disposiciones necesarias para prevenir el riesgo de contagio, tales como la suspensión de labores y la restricción de actividades públicas. Posterior a dichas medidas, el 20 de mayo de 2020, la Dra. Claudia Sheinbaum, Jefa de Gobierno de la Ciudad de México, presentó el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad, que establece las estrategias que se implementarán para reanudar las actividades laborales, sociales, educativas, culturales y económicas. Es importante recalcar que uno de los ejes centrales del retorno a la nueva normalidad, consiste en que las actividades deberán reanudarse de manera progresiva y apegada a los estándares mínimos de seguridad contra riesgo de contagio.

Con base en dicho Plan se determinó que en la Ciudad de México las personas trabajadoras del hogar retornen a sus actividades a partir del pasado 29 de junio. Al respecto, la STyFE reconoce la importancia del regreso de las personas trabajadoras del hogar a su labor, toda vez que las actividades que desempeñan inciden en la atención de las necesidades básicas de las personas empleadoras, permitiéndoles también desarrollarse en otros ámbitos, tal como el profesional o su esparcimiento.

El presente protocolo constituye una herramienta que permita a las personas empleadoras y trabajadoras del hogar conocer sus derechos y obligaciones en materia de condiciones generales de trabajo y de seguridad y salud en el trabajo, en el marco de la normatividad laboral vigente, incluyendo recomendaciones generales en materia de seguridad y salud contenidas en los lineamientos emitidos por las autoridades Federal y del Gobierno de la Ciudad de México en el contexto de la pandemia por COVID-19, para la reactivación gradual de las actividades económicas.

Es importante señalar que este documento no establece obligaciones adicionales a las contempladas en la normatividad laboral vigente.

## Objetivo general

- Proveer a las personas trabajadoras del hogar y empleadoras información que incida en la adopción de hábitos dirigidos a reducir el contagio del virus COVID-19 en el contexto del retorno gradual a las actividades económicas en México.



# Derechos y obligaciones de las personas empleadoras y trabajadoras del hogar

## De las personas trabajadoras del hogar

Las personas trabajadoras del hogar tienen los siguientes derechos y obligaciones conforme a lo establecido en la Ley Federal de Trabajo (LFT).

### Derechos

Con base en el Capítulo XIII, Personas Trabajadoras del Hogar, de la Ley Federal de Trabajo, los derechos de las personas trabajadoras son, entre otros:

- **Goce de condiciones de trabajo** basadas en el principio de igualdad sustantiva entre mujeres y hombres, **no pueden establecerse diferencias y/o exclusiones** por motivo de origen étnico o nacionalidad, sexo, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, condiciones de embarazo, responsabilidades familiares o estado civil (art. 56, LFT). Entre las condiciones que deben disfrutar las personas trabajadoras del hogar, se encuentran (art.334 Bis, LFT):
  - Vacaciones (pagadas).
  - Prima vacacional.
  - Pago de días de descanso.
  - Acceso obligatorio a la seguridad social.
  - Aguinaldo, y
  - cualquier otra prestación que se pudieren pactar entre las partes.
- **Contrato escrito:** Las condiciones de trabajo deben hacerse constar por escrito, debe contener como mínimo datos de identificación de la persona trabajadora del hogar y de la persona empleadora, dirección del lugar de trabajo, fecha de inicio y duración del contrato, tipo de trabajo a realizar, remuneración y las fechas de pago, horas de trabajo, vacaciones anuales pagadas, herramientas de trabajo que serán brindadas para el correcto desempeño del trabajo. Es de mencionar que la ausencia de este no priva a la persona trabajadora de los derechos que derivan de las normas de trabajo (arts. 26 y 331 Ter, LFT).



- **Jornada laboral justa:** Se refiere al tiempo durante el cual la persona trabajadora está a disposición de la persona empleadora para la realización de sus actividades. La jornada es fijada por el empleador y la persona trabajadora del hogar, sin exceder los máximos que marca la Ley Federal del Trabajo, pues la jornada diurna tiene una duración máxima de ocho horas, la nocturna de siete horas y la jornada mixta siete horas y media. Considerando las modalidades en las que se desarrolla el trabajo del hogar tenemos:
  - **Personas trabajadoras del hogar que residen en el domicilio de la persona empleadora:** Disfrutarán de un descanso mínimo diario nocturno de nueve horas seguidas, además de un descanso mínimo diario de tres horas entre las actividades matutinas y vespertinas, sin que la jornada diaria diurna exceda las ocho horas diarias (art. 333, LFT).
  - **Personas trabajadoras del hogar que trabajen para una persona empleadora y que no residan en el domicilio donde realice sus actividades,** cuya jornada laboral, diurna, nocturna o mixta, no podrá exceder de los máximos legales.
  - **Personas trabajadoras del hogar que trabajen para diferentes personas empleadoras y que no residan en el domicilio de ninguna de ellas,** cuya jornada laboral, diurna, nocturna o mixta, no podrá exceder de los máximos legales.
- **Pago de horas extras:** La jornada de trabajo puede prolongarse por circunstancias extraordinarias, sin exceder nunca de tres horas diarias ni de tres veces en una semana, y estas horas serán pagadas al cien por ciento, además del salario que le corresponda a la persona trabajadora del hogar (arts. 66 y 67, LFT).
- **Salario mínimo:** Mientras no se establezca un salario mínimo profesional en el ámbito del trabajo, no puede pagarse un salario inferior al Salario Mínimo General (SMG), el cual actualmente (2020) se sitúa en \$123.22 pesos diarios (jornada de 8 horas), mientras que en la frontera norte el salario mínimo es de \$185.56 pesos diarios.



- **Inscripción al régimen de seguridad social:** a partir de la conclusión de la prueba piloto ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del establecimiento de la regla permanente del seguro social para personas trabajadoras del hogar, **su inscripción es obligatoria** (art. 334 Bis, LFT).

## Obligaciones

**Con base en el artículo 134 de la Ley Federal de Trabajo, las obligaciones generales de las personas trabajadoras son, entre otras:**

- Cumplir las disposiciones de las normas de trabajo que les sean aplicables.
- Desempeñar el servicio bajo la dirección del patrón, la subordinación concierne al trabajo.
- Ejecutar el trabajo con la intensidad, cuidado y esmero apropiados y en la forma, tiempo y lugar convenidos.
- Observar buenas costumbres durante el servicio.
- Dar aviso inmediato al patrón, salvo caso fortuito o de fuerza mayor, de las causas justificadas que le impidan asistir a su trabajo.
- Poner en conocimiento del patrón las enfermedades contagiosas que pudieran padecer, tan pronto como tengan conocimiento de las mismas.

## De las personas empleadoras

En los artículos 132 y 133 de la Ley Federal del Trabajo se establecen diversas obligaciones para las personas empleadoras, entre las que podemos destacar las siguientes:

- Guardar consideración al trabajador del hogar, absteniéndose de todo mal trato de palabra o de obra.
- Definir, dirigir y hacer cumplir la reglamentación y las normas oficiales mexicanas de seguridad y salud en el trabajo.
- Prevenir riesgos laborales en el trabajo.

Adicionalmente, las personas empleadoras tienen las obligaciones especiales siguientes, conforme al artículo 337 de la LFT:



- Proporcionar al trabajador habitación cómoda e higiénica, alimentación sana y suficiente, y condiciones de trabajo que aseguren la vida y la salud.
- Cooperar para la instrucción general de la persona trabajadora del hogar, de conformidad con las normas que dicten las autoridades correspondientes.
- Inscribir a la parte trabajadora al Instituto Mexicano del Seguro Social y pagar las cuotas correspondientes conforme a las normas aplicables en la materia.

## Retorno seguro de las personas trabajadoras del hogar en el contexto del COVID-19

Estrategias y medidas de distanciamiento social que deben considerar las personas empleadoras y trabajadoras del hogar en el desarrollo de sus actividades diarias

Mantener la sana distancia con las personas (un metro y medio de distancia).





## Lavado frecuente de manos

- Debe realizarse con **agua y jabón**.
- Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, **20 segundos**.
- Enjuagar con agua.
- Secar las manos con un paño limpio o una toalla de un solo uso.
- El lavado de las manos debe realizarse:
  - Después de limpiarte la nariz, toser o estornudar.
  - Después de visitar un espacio público, mercados y lugares de culto.
  - Antes y después de utilizar el transporte público.
  - Después de tocar objetos provenientes del exterior del hogar, por ejemplo, dinero.
  - Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estás cuidando.
  - Antes y después de comer.
  - Utilizar gel antibacterial de manera frecuente, con base de alcohol al 70%.



## Evitar el uso de joyería, barba y bigote

- Toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos.
- Los anillos, pulseras, collares y aretes pueden ser conductores del virus, ya que se encuentran muy cerca del rostro. En caso de utilizarlos, estos deben lavarse con agua, jabón y desinfectarse.



## Evitar los saludos de mano, de beso o abrazos.

- El saludo es entendido como un gesto de cercanía, de proximidad, de relaciones profesionales o afectivas o un mero gesto de cortesía y de buenas costumbres, sin



embargo, en el contexto de COVID-19 pueden realizarse otros gestos (Secretaría de Salud, 2020) tales como:

- Levantar la mano.
- Juntar nuestras palmas.
- Hacer una reverencia.
- Chocar los pies.



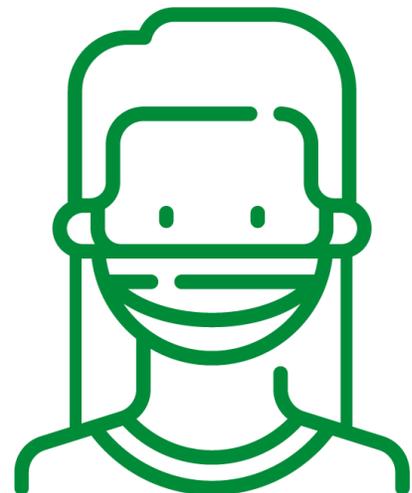
Evitar tocarse la cara, sobre todo nariz, boca y ojos.



- Además del lavado frecuente de las manos, es fundamental evitar el contacto de las manos con el rostro, ojos, nariz y boca, ya que las manos tocan muchas superficies y pueden obtenerse virus de COVID-19. En caso, de estornudar o toser procura utilizar en el ángulo interno del brazo. Se recomienda utilizar un pañuelo desechable para tocar la cara, nariz o boca.

Uso adecuado del cubrebocas

- Que cubra la nariz.
- No dejar descubierta la barbilla.
- No tocar la parte frontal, si vas a retirarlo usa las cintas.
- Aún con cubrebocas si toses o estornudas hazlo en el ángulo interno del brazo.
- Al retirar el cubrebocas deposítalo en el bote de basura correspondiente. En caso de ser desechable se recomienda cortarlo para evitar su reúso. En caso de ser de tela lávelo con agua y jabón.



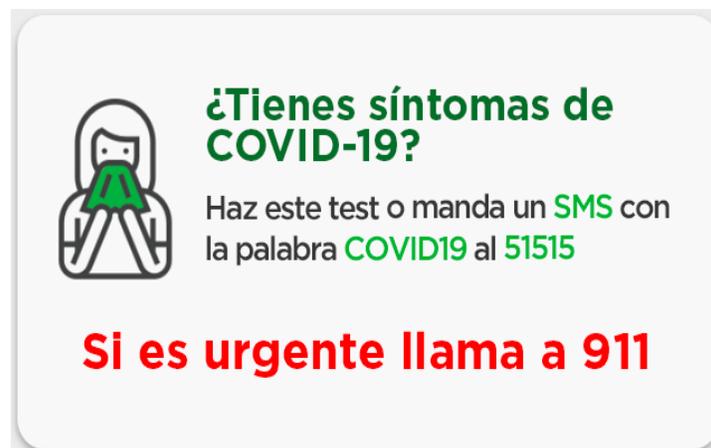


## ¿Qué hacer en caso de que alguna de las partes de la relación laboral presente síntomas de COVID-19?

Esta sección hace referencia a los servicios de información y atención a la ciudadanía que ofrece el Gobierno de la Ciudad de México, considera esta información en el caso de que se enferme **la persona trabajadora del hogar, la persona empleadora o algún miembro de sus familias.**

El Gobierno de la Ciudad de México ha diseñado un *test* que es una herramienta para ayudarte a identificar el riesgo que tienes de haber contraído el COVID-19. Las preguntas están automatizadas, por lo que en dicho test se debe contestar solo la información solicitada.

El test puede realizarse a través de la dirección electrónica <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/> o bien enviar un SMS con la palabra COVID19 al 51515.



Es importante que, al detectar esta situación, ya sea la persona empleadora o trabajadora, deben comunicárselo inmediatamente a fin de que la persona trabajadora del hogar no asista a realizar labores. De igual forma, el empleador debe garantizar que la persona trabajadora del hogar goce de sueldo y continúe con el pago mensual de su registro ante el IMSS por el tiempo que dure el riesgo de contagio, y hasta 15 días después de ya no presentar síntomas.

Las personas empleadoras y las trabajadoras deben mantenerse informadas acerca del Covid-19 y las medidas que se implementan al respecto en la Ciudad de México. En la siguiente página podrán disponer de dicha información <https://covid19.cdmx.gob.mx/>



## Medidas a implementar por las personas empleadoras para garantizar un retorno seguro

En la transición hacia la nueva normalidad es fundamental que las personas empleadoras **dialoguen** con las personas trabajadoras del hogar y establezcan acuerdos que las favorezcan mutuamente. Además, de que en el diálogo se identifiquen las necesidades e inquietudes respecto al retorno a la nueva normalidad de las personas trabajadoras del hogar.

La semaforización del retorno a la nueva normalidad contempla cuatro fases: rojo, naranja, amarillo y verde. Transitar hacia la última fase implica que, toda la ciudadanía actúe **responsablemente sobre las medidas de prevención de contagio**. Al respecto, el gobierno de la Ciudad de México determinó que, al iniciarse la fase de semáforo naranja, las personas trabajadoras del hogar podrían retornar al desarrollo de sus actividades laborales, sin embargo, es de considerar que esta fase es más cercana a la fase del semáforo rojo, por lo que en la medida de las posibilidades de los empleadores y con base en los acuerdos tomados a través del diálogo con las personas trabajadoras del hogar, puede que la persona empleadora favorezca la permanencia de la persona trabajadora en su hogar con goce de sueldo y con el pago de las cuotas mensuales de la seguridad social en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

### Jornada de trabajo, salario y prestaciones ante la emergencia sanitaria

- Establecer jornadas reducidas y/o escalonadas con el resto de personas en el hogar, en la medida de lo posible para disminuir la presencia de personas en un mismo lugar.
- Fijar horarios de trabajo flexible, considerando evitar que las personas trabajadoras del hogar entren o salgan en los horarios de mayor afluencia. Además de considerar la disponibilidad de transporte, adicionalmente, si está en sus posibilidades facilite el pago de transporte particular. En el caso de que la persona trabajadora del hogar viva en el lugar de trabajo, deben establecerse los horarios de trabajo y no deben rebasarse los máximos de la jornada laboral, en el caso de una jornada diurna, la jornada debe ser de máximo de ocho horas. En caso de exceder la jornada, debe realizarse el pago de horas extras.



- Pagar íntegramente el salario de la persona trabajadora del hogar, además este salario debe ser justo y corresponder con la carga de trabajo que asume la persona trabajadora, así como realizar el pago de la seguridad social.
- Ninguna persona trabajadora podrá ser separada de su empleo por haber contraído COVID-19.
- En el caso de que la persona trabajadora viva en el hogar de la empleadora, no se puede condicionar su salida por el riesgo de contagio. Se deberán establecer medidas preventivas de contagio.
- A efecto, de favorecer entornos saludables se recomienda que la persona empleadora evite reuniones con grandes cantidades de personas.

Las personas empleadoras, para favorecer el retorno seguro de las personas trabajadoras del hogar, deben considerar:

## Proporcionar a la persona trabajadora del hogar el Equipo de Protección Personal (EPP)

- Este equipo es aquel que evita que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades, el equipo considerado para tales fines, son: cubrebocas, careta y guantes. Este equipo deberá ser proporcionado por la persona empleadora de manera gratuita.
- También debe proporcionársele a la persona trabajadora del hogar gel antibacterial para su uso personal durante la jornada laboral.



## Material e insumos de trabajo

- Las personas empleadoras deben tomar en cuenta que su hogar es el espacio laboral de la persona trabajadora del hogar, por lo anterior, deben garantizar que los espacios de su



domicilio sean seguros, y que los instrumentos y herramientas que utiliza la persona trabajadora del hogar sean los adecuados y estar en buenas condiciones.

- Para el desarrollo de las actividades de limpieza, cocina, jardinería, entre otras, las personas trabajadoras del hogar deben contar con el material en buenas condiciones y adecuado, al ser instrumentos que suelen compartirse, es fundamental desinfectarlos antes y después de su uso.
- Entre los insumos para realizar las actividades están los productos químicos, tales como detergentes, sosa cáustica y otros de uso común, cuyo uso debe ser responsable, es decir, en cantidades razonables y en espacios ventilados. Adicionalmente, la persona empleadora debe explicarle a la persona trabajadora del hogar el peligro que implica mezclarlos, además en el caso, de que las personas empleadoras compren los químicos de limpieza a granel deben guardarlos en recipientes que puedan ser distinguidos, también deben procurar etiquetarlos.
- Preferentemente utilizar un bote de basura exclusivo para que se depositen en él guantes, cubrebocas u otros materiales, pues se trata de residuos peligrosos que no deben mezclarse con otra basura. En el caso de que se utilicen cubrebocas reutilizables, éstos deben canalizarse a un espacio específico para ser manipulados adecuadamente en el momento del lavado.

## Estrategias y medidas que deben adoptar las personas trabajadoras del hogar al salir a trabajar

Las medidas de seguridad para prevenir el riesgo de contagio deben aplicarse en los diferentes entornos de interacción social y más aún en los espacios en los que pasamos la mayor parte del tiempo.

Rutina a seguir por parte de las personas trabajadoras del hogar para ir a trabajar

### Salida de casa al lugar de trabajo

Las personas trabajadoras del hogar deben tomar las consideraciones siguientes:



- A través del diálogo con su empleador o empleadora determinen el horario de entrada y salida, procurando que éstos no coincidan con las horas de mayor afluencia en el transporte público o en las vialidades.
- En la medida de lo posible solicite a su empleador o empleadora le apoye con el pago de transporte particular (taxi, por ejemplo) o bien, fijen un punto de encuentro intermedio en donde la persona empleadora pueda recogerla y así se reduzca el trayecto en el transporte público.

Previo a dirigirse al lugar de trabajo, la persona trabajadora del hogar debe considerar las siguientes recomendaciones:

### **Mantenerse alerta para identificar síntomas relacionados con COVID-19**

- Es sumamente importante identificar si presenta algunos síntomas tales como tos, fiebre, cansancio y malestar o dolor de cuerpo y cabeza, al tener estos síntomas debe mantenerse en casa. En caso de presentar síntomas, debe comunicarlo inmediatamente a la persona empleadora.
- Mida su temperatura. No se la tome dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarse o después de tomar medicamentos, pues podría variar la misma.

### **Prepararse para salir de casa**

- Se recomienda utilizar ropa de manga larga.
- Recójase el cabello, pues ello disminuirá el contacto de las manos con la cara.
- En una bolsa o mochila pequeña coloque una botella de gel antibacterial, guantes y pañuelos desechables, pues le serán útiles para mantener limpias sus manos. Considere poner en otro espacio las llaves y el dinero.
- Si le es posible, prepare una muda de ropa y llévela consigo para que al llegar al lugar de trabajo pueda cambiarse, en su caso, si cuenta con uniforme o indumentaria llévelo consigo.
- También incorpore una bolsa de plástico que le será útil para depositar el cubrebocas cuando deje de utilizarlo o para los pañuelos desechables.
- Lávese las manos y póngase el cubrebocas, tal como se indica previamente.



## En el transporte público

- Planificar la ruta a seguir y salir oportunamente para evitar contratiempos.
- Use el cubrebocas en todo momento. Asegúrese de que cubra nariz y boca.
- Seguir las señalizaciones para hacer la fila y esperar la llegada del transporte, guardando la sana distancia.
- Sentarse solo en los espacios designados dentro del transporte.
- En caso de estornudar o toser, cubrir nariz y boca con la parte interna del codo.
- Evitar hablar, gritar o cantar durante el trayecto.
- Evite ingerir alimentos durante el trayecto.
- Utilizar gel antibacterial a base de alcohol al 70% después de haber estado en contacto con superficies de uso común como pasamanos, tubos o dinero.



# USA GEL ANTIBACTERIAL

## Durante el desarrollo de sus actividades en el lugar de trabajo

Es fundamental que como persona trabajadora del hogar atienda las medidas de prevención de contagio y propagación de COVID-19, establecidas por su empleador (a). Entre las medidas generales, recuerde mantener una distancia de 1.5 metros, evitar el contacto físico (abrazos, besos, saludos de mano). Al llegar cámbiese de ropa y, en la medida de las posibilidades, cambie sus zapatos o desinféctelos. Se recomienda que, durante el desarrollo de sus actividades, realice lo siguiente:

### Lavarse las manos o usar gel antibacterial a base de alcohol al 70%

- El lavado de las manos lo debe realizar al llegar a su lugar de trabajo. En el desarrollo de sus actividades de limpieza de los distintos espacios es relevante lavar sus manos, al tener contacto con los pasamanos, picaportes y barandas. También al manipular dinero, llaves o tener contacto con animales.
- En cuanto a la manipulación de la basura, desperdicios o alimentos, también se recomienda el lavado de manos y en su caso el uso de guantes.



### Uso del equipo de protección personal

- Es importante utilizar el cubrebocas en el lugar de trabajo. En caso de que se retire dicho equipo, debe lavarse las manos previamente y después sujetarse por las cintas o resorte, colocarlo en una bolsa de plástico y tirarlo en los residuos sanitarios y arrojar a la basura. Para concluir, deberá volver a lavarse las manos.
- Utiliza indumentaria de trabajo (mandil, filipina o uniforme). En todos los casos, al terminar sus labores, retírelo y colóquelo en una bolsa, para su posterior lavado con agua y jabón.

### Uso responsable de los materiales e insumos de trabajo

- Limpie y desinfecte las herramientas de trabajo antes y después de utilizarlas.
- En el caso de que manipule sustancias para la limpieza, revise junto con su empleador o empleadora las instrucciones de uso a fin de evitar accidentes. El uso de dichas sustancias debe realizarse en espacios con ventilación.

### Desarrollo de las actividades de trabajo del hogar

#### Limpieza y desinfección (IMSS,2020)

- Uso de agua y jabón y soluciones para desinfectar las superficies sucias. Para desinfectarla, puede hacer una solución con cloro, para lo cual puede diluir 1/3 de taza de cloro por galón (3.8 litros) de agua. Es importante, leer las instrucciones y nunca mezclar blanqueador doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador. En el caso de utilizar una solución con alcohol asegúrese que tenga al menos un 70% de alcohol. Estas soluciones pueden utilizarse para desinfectar las llaves o teléfono celular. No es recomendable usar vinagre u otros productos naturales.
- **Limpiar las superficies que se tocan con mucha frecuencia**, como las manijas de las puertas, las mesas, las sillas, los pasamanos, las superficies de la cocina y los baños, los grifos, los inodoros, los interruptores de luz, los teléfonos móviles, las computadoras, las tabletas, los teclados, los controles remotos, los controladores de juegos y los juguetes favoritos de los niños.
- **Retirar la basura siempre con guantes y cubrebocas** entre ellos está: servilletas, papel de baño, papel sanitario, toallas desechables y/o pañales. La bolsa que contenga estos residuos debe rociarse por dentro y por fuera con una solución de agua clorada.



### Lavado de la ropa en el hogar

- Para minimizar la posibilidad de que el virus se disperse por el aire, no sacuda la ropa sucia.
- Lave la ropa con jabón o detergente y permita que se seque completamente. Tanto el lavado como el secado ayudan a matar el virus.
- Lávese de inmediato las manos con jabón y agua, o use un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Lave y desinfecte la bolsa o el cesto de la ropa sucia. Considere la posibilidad de guardar la ropa sucia en bolsas desechables.

### Manipulación y preparación de los alimentos

- No existen pruebas de que el contagio del virus COVID-19 ocurra a través de los alimentos o de sus empaques; sin embargo, es posible que la infección se produzca, al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y luego tocarse la cara (OMS, 2020).
- A fin de evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos, es importante, como siempre, observar una buena higiene al manipularlos.

### Precauciones con los envases y la manipulación de los alimentos

- Retire todos los envases innecesarios y deséchelos en un bote de basura que tenga tapa.
- Saque de los envases los alimentos y colóquelos en un plato limpio; luego, deseche los envases.
- Limpie los productos enlatados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos.
- Lave a fondo y con agua los productos no envasados, como las frutas y las verduras.
- Lávese las manos inmediatamente después con jabón y agua, o utilice un desinfectante para las manos a base de alcohol.

### Consejos generales sobre higiene alimentaria

- Lavarse muy bien las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de preparar los alimentos.
- Utilizar tablas de cortar separadas para preparar carne y pescado crudos.
- Cocinar los alimentos a la temperatura recomendada.



### Recomendaciones para el cuidado de adultos mayores y niños

- Lavado frecuente de manos.
- Usar cubrebocas todo el tiempo.
- Uso de guantes obligatorio.
- Usar ropa adecuada para la realización de las actividades de cuidado.

### Recomendaciones de cuidados y prevención de riesgo de contagio en el caso de que el hogar tenga mascotas

- Es muy importante mantener aseado el espacio donde pernocta la mascota, así como su espacio de juego y sus juguetes.

### Regreso a casa:

- Coloque los materiales que utilizó para realizar sus actividades en el lugar que les corresponde, no olvide desinfectarlos.
- Realice el cambio de ropa o en su caso retírese el uniforme y colóquelo en una bolsa para su posterior lavado, cuando regrese a casa.
- Revise que en su bolsa o mochila tenga gel antibacterial, guantes y pañuelos.
- Si recibe su pago en efectivo, no olvide desinfectar las monedas y billetes.
- Antes de salir del lugar de trabajo no olvide utilizar su cubrebocas de manera correcta.



## Referencias bibliográficas

- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) (marzo-abril de 2020), **Ciudad Defensora, Revista bimestral de derechos humanos Derechos laborales de las trabajadoras del hogar**, año 0, número 5, , editada por la Dirección Ejecutiva de Investigación e Información en Derechos Humanos de la CDHCM disponible en [https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/03/Ciudad\\_Defensora\\_05\\_DD\\_laborales\\_trabajadoras\\_del\\_hogar.pdf](https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/03/Ciudad_Defensora_05_DD_laborales_trabajadoras_del_hogar.pdf)
- Gobierno de la Ciudad de México (junio, 2020) Guía para prevenir el contagio de COVID-19 para trabajadoras y trabajadores del hogar, disponible en [https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/dHome/material\\_informativo/SEMAFORO\\_NARANJA/TRABAJADORAS\\_HOGAR/cdmx-guia-guia-trabajadorxs-del-hogar-semaforo-naranja.pdf](https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/dHome/material_informativo/SEMAFORO_NARANJA/TRABAJADORAS_HOGAR/cdmx-guia-guia-trabajadorxs-del-hogar-semaforo-naranja.pdf)
- Gobierno de la Ciudad de México (Mayo, 2020) Plan gradual hacia la Nueva Normalidad - Covid 19 CDMX, disponible en <https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), (2020), **Establece IMSS medidas preventivas para cuidar la salud del personal al salir del hospital y llegar a casa** (No.206/2020), disponible en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202004/206>
- Ley Federal de Trabajo, Diario Oficial de la Federación el 1º de abril de 1970, última reforma publicada 02-07-2019, disponible en [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125\\_020719.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_020719.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo, **Perfil del trabajo doméstico remunerado en México**. Oficina de País de la OIT para México y Cuba, México, 2019. 48 pp.
- Organización Internacional del Trabajo, **Trabajo remunerado del hogar en México: contexto global, características y recomendaciones**, Oficina de País de la OIT para México y Cuba, México, 2019. 32 pp.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) 2020, **Preguntas y respuestas sobre la limpieza y desinfección de superficies del entorno inmediato en el contexto de la COVID-19 fuera del ámbito sanitario**, disponible en <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-considerations-for-the-cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19-in-non-health-care-settings>
- Secretaría de Salud (2020), **Protocolo al entrar en casa acciones frente al COVID-19**, disponible en [http://www.hgm.salud.gob.mx/descargas/pdf/noticias/Protocolos\\_Salud\\_COVID-19.pdf](http://www.hgm.salud.gob.mx/descargas/pdf/noticias/Protocolos_Salud_COVID-19.pdf)