

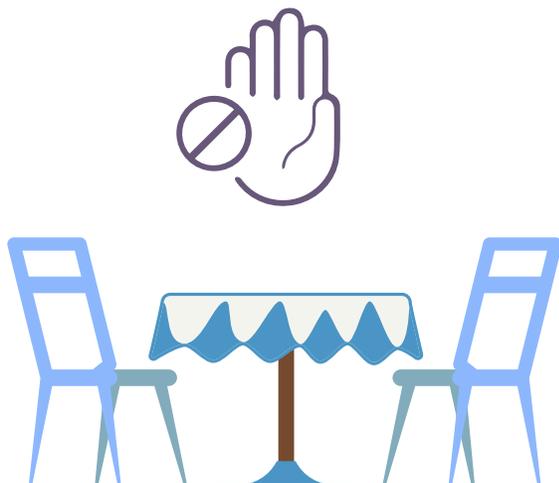
# GUÍA PARA PREVENIR EL CONTAGIO COVID-19



Si trabajas en un restaurante, bar, cafetería o fonda, sigue estas medidas todo el tiempo



- **Mantén la sana distancia de 1.5 m entre personas**
- **No saludes de mano, beso o abrazo**
- **No te toques la cara, especialmente boca, nariz y ojos**
- **Usa cubrebocas y/o careta y no los toques**
- **Si sales para una entrega a domicilio, limpia y desinfecta la careta**
- **Evita tocar superficies como mesas, sillas, barandales, puertas abiertas, etc.**





Si presentas síntomas de Covid-19, no podrás entrar al establecimiento

Antes de salir de casa:

- **Lávate las manos; mira cómo hacerlo correctamente:**  
[Youtube.com/watch?v=e2IUoEzMjfs](https://www.youtube.com/watch?v=e2IUoEzMjfs)
- **Usa gel antibacterial al 70% de alcohol**  
**Procura tener un propio y no compartirlo**
- **Usa cubrebocas; mira cómo usarlo correctamente:**  
[Youtube.com/watch?v=6-U7yYWJuA0](https://www.youtube.com/watch?v=6-U7yYWJuA0)
- **Ponte careta**
- **No uses joyería, corbatas, barba o bigote porque puede retener el virus**



Al entrar al  
establecimiento



- **Desinfecta tus manos con gel antibacterial**
- **Sigue la señalética para mantener sana distancia**
- **Respetar las instrucciones del personal encargado del filtro sanitario**
- **Si hay tapetes desinfectantes, úsalos para limpiar las suelas de tus zapatos**
- **Si toses o estornudas, hazlo en el ángulo interno del brazo o usa un pañuelo desechable y lávate las manos**
- **Tira toda tu basura en el bote; los pañuelos o servilletas usados al estornudar o escupir, tíralos en uno de los contenedores especiales**



Si trabajas en recepción

- **Haz un filtro sanitario al ingreso**
- **Usa cubrebocas, careta y guantes.**
- **Cámbialos constantemente y lávate las manos después de hacerlo**
- **Desinfecta frecuentemente el termómetro infrarrojo**



# Si trabajas en cocina

- **Límpiala y desinféctala al inicio y al final de tu jornada**
- **Usa tus utensilios de cocina designados, no los compartas y límpialos después de usarlos**
- **Usa pinzas para no tocar los ingredientes**
- **Utiliza el área de preparación que te asignen; límpiala y sanitízala cada que la uses**
- **Limpia constantemente las superficies de la cocina, incluyendo las campanas**
- **Mantén tu uniforme limpio y lávalo diariamente (si es posible, incluye cloro)**





Si haces servicios  
a domicilio

- **Usa careta, cubrebocas y guantes en todo momento**
- **Asegúrate que la comida esté en recipientes sellados y cubiertos**
- **Evita tocar al cliente**
- **Si es posible, coloca el pedido en una superficie segura y recibe el pago en un contenedor o de manera digital**
- **Al regresar al restaurante, lávate las manos y desinfecta cualquier objeto que haya tocado el cliente**
- **Lava y desinfecta tu careta**



## Encargado de limpieza de áreas comunes



- **Usa careta, cubrebocas y guantes; cámbialos después de cada turno**
- **Antes de desinfectar superficies, talla el espacio con agua y jabón para remover excesos y enjuégalos para eliminar la suciedad**
- **Después de limpiar, desinfecta las superficies usando un rociador y un paño de microfibra o un trapeador**
- **Si hay superficies sensibles al cloro, usa alcohol al 70%**



Protégete  
y protege  
a los demás



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

CIUDAD **INNOVADORA**  
Y DE **DERECHOS**