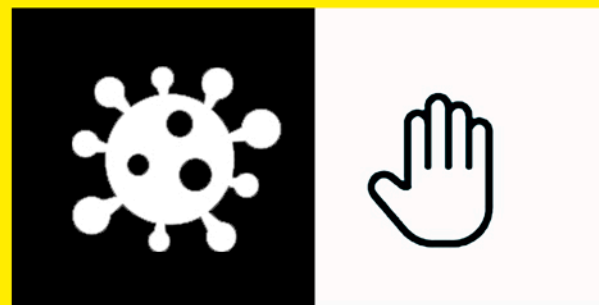




PLAN DE CONTINGENCIA ANTE EL **COVID-19**



Ante la situación generada por la crisis del virus COVID-19, **Ingenieros en Sistemas y Telecomunicaciones**, ha activado un Plan de Contingencia con el objetivo de limitar y minimizar el impacto generado por la crisis del coronavirus a su actividad, garantizar los servicios con los máximos estándares de calidad y proteger a los empleados.

Este plan responde a una estrategia dinámica y está sometido a una actualización permanente por parte de la comisión de seguridad e higiene de la empresa y del departamento de seguridad industrial **Ingenieros en Sistemas y Telecomunicaciones**. Todas las medidas se están tomando de manera coordinada con las recomendaciones establecidas por las autoridades de salud del Gobierno Federal y de OMS.

El plan elaborado y puesto en marcha por **Ingenieros en Sistemas y Telecomunicaciones** incluye indicaciones respecto a la movilidad del personal. Se han cancelado las actividades normativas presenciales en grupo, así como todas las reuniones de más de cuatro personas. Los viajes a cualquier parte del país por parte de los trabajadores se han suspendido, salvo a aquellos necesariamente imprescindibles.

El plan incluye la reducción de la presencia de trabajadores en las oficinas de trabajo en caso de entrar en etapa crítica de coronavirus en México, la priorización del trabajo en casa y presentarse sólo en oficinas en caso necesario de requerirse en base a las necesidades del puesto.

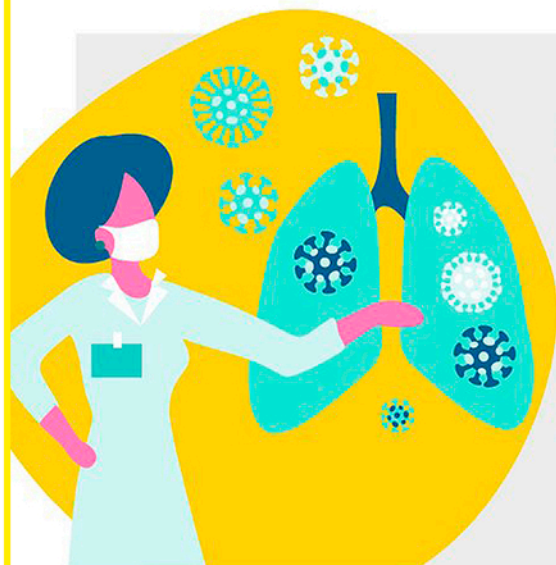
Respecto a las medidas de higiene, se incluyen una serie de iniciativas, entre las que se encuentran el refuerzo de las medidas higiénicas individuales, el envío de información actualizada a los trabajadores, el uso de elementos de protección individual (EPis), la limpieza frecuente de los vehículos e instalaciones adscritos a los servicios y medidas extraordinarias para el acceso a las oficinas de atención al cliente o personal de trabajo, como la limitación del aforo en las oficinas. Para todo ello la empresa estará facilitando a los empleados geles o soluciones hidro-alcohólicas.

El plan **Ingenieros en Sistemas y Telecomunicaciones**, que en caso de entrar en etapa crítica de coronavirus en México, se procederá al cierre de las oficinas para atención a clientes, priorizando la atención de clientes a través de línea telefónica y promoviendo el uso de otros canales de comunicación como correos o a través de medios de comunicación digital. Si existiera alguna urgencia que requiera la atención presencial, los responsables de las oficinas atenderán a los usuarios mediante cita previa.

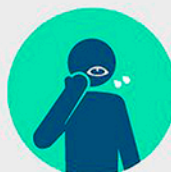
Ante la situación extraordinaria que se está viviendo, se hace un llamamiento a la tranquilidad y a la responsabilidad individual de nuestros trabajadores en cumplir estas recomendaciones, así mismo a todos los proveedores y clientes en participar con el cumplimiento de las siguientes medidas preventivas de seguridad y salud ante el coronavirus.



SINTOMAS COMUNES Y GRAVES:.



GOTEO NASAL



TOS



DOLOR DE GARGANTA

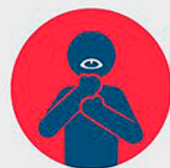
**SÍNTOMAS
COMUNES**



FIEBRE ALTA



NEUMONÍA



INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA

**CASOS
GRAVES**

*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.



COMO SE TRANSMITE:.

Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.



Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD Y SALUD ANTE EL CORONAVIRUS

Para **Ingenieros en Sistemas y Telecomunicaciones**, es importante establecer medidas preventivas para hacer frente al coronavirus, para asegurar la seguridad y salud de sus trabajadores, se establecen las siguientes medidas de seguridad. **Que son las siguientes:**

Organizar el trabajo minimizando el número de personas expuestas: limitar visitas, reducir reuniones presenciales, suspender viajes, no asistir a ventos o convenciones, fomentar la comunicación por medios digitales y virtuales.

Medidas de higiene básicas:.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.
- Cubrirse la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiase las manos.
- Notificar por correo electrónico al departamento de SSPA en el momento de sentir afectaciones físicas, con copia a recursos humanos del motivo de indisponibilidad.
- Presentar una valoración ante un médico certificado con cédula profesional y firmas incluidas en la incapacidad. El Certificado deberá incluir observaciones descritas y resultado que señale o especifique APTO o NO APTO para el desempeño de sus funciones.
- Disponer de soluciones hidro-alcohólicas desinfectantes (gel antibacterial) y repartirlas al público como uso para trabajadores y clientes.
- Incluir mascarillas quirúrgicas dentro de los botiquines de la empres.
- Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.
- Evitar contacto cercano con otras personas, mantener una severa distancia de 1.5 o 2 metros entre personas.
- Mantener el área de oficinas con la aplicación de limpieza con desinfectantes.
- Evitar saludos de mano, abrazo y beso.



Medidas de higiene básicas:

- Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Limpiar las superficies metálicas ya que el virus vive hasta 9 días; pueden ser, manillas de puertas, pasamanos, entre otros.
- El virus puede ser pasado al cabello y ropa, cualquier jabón corta el virus. El aseo al llegar de la calle es muy importante. La ropa de no poder lavarla, con la exposición al sol es suficiente para neutralizar al virus.
- Tomar muchos líquidos, es importante tomar agua cada 20 minutos, ya que el virus baja (si ya se encuentra en la garganta) y los jugos gástricos lo neutralizan antes de llegar a los pulmones.
- Prevenir contraer gripe común (no comer y tomar cosas frías) si hay malestar en la garganta, tratarlo a la brevedad, ya que el virus se aloja en la garganta 3 a 4 días y de ahí pasa a los pulmones.

Sin más por el momento, esperamos contar con su valioso apoyo.

Saludos

Wilbert Jiménez Calderón

Director de Tecnologías