



# FRONTLINE FREELANCE MÉXICO

## Protocolo de Seguridad ante la pandemia COVID-19

---

Este protocolo está diseñado para contribuir con los periodistas independientes para que puedan realizar coberturas seguras durante la pandemia Covid-19. Es un protocolo general de seguridad, basado en distintas recomendaciones hechas por diferentes especialistas de la salud, autoridades, periodistas y organismos.

Es importante señalar que los mecanismos de seguridad cambian de acuerdo con las condiciones de cada país. Si tienes duda, sugerimos que investigues las especificaciones oficiales del lugar donde vayas a realizar tu trabajo.

---

### Prevención durante la cobertura

- Antes de salir a cobertura, haz un mapeo del lugar que visitarás, prevé los posibles escenarios a encontrar. Evita visitar más de un lugar por día.
- Dentro de tu equipo de trabajo indispensable incluye gel antibacterial, jabón y una botella de agua, o alcohol de más de 72 grados, mascarilla y googles.
- Evita viajar fuera de tu ciudad para realizar coberturas siempre y cuando sea posible. Aunque creas que no has tenido contacto con alguien positivo por Covid19, viajar aumenta el riesgo de introducir el virus en zonas no contagiadas, especialmente si viajas de una zona urbana a una zona rural. Evita tomar vuelos en la medida de lo posible.
- En la medida de lo posible, evita viajar en transporte público en horas pico. De ser posible camina, viaja en bicicleta, motocicleta o carro.
- Siempre mantén una distancia de dos metros mínimo con cualquier persona con la que hables, incluyendo colegas.
- Procura realizar entrevistas por teléfono o video llamada, especialmente si son posibles casos de Covid-19 o personas en contacto con estos casos.

- Al entrar o salir de un lugar lávate o desinfecta tus las manos.
- Evita tocar tu rostro constantemente, lleves o no lleves mascarilla.
- Evita acercar tu celular a la cara, usa manos libres cuando sea posible.
- No pongas bolsas o mochilas de equipo en el suelo.
- En caso de hacer coberturas en lugares con aglomeraciones o grupos de personas, utilizar SIEMPRE cubre bocas quirúrgico (un solo uso) o mascarilla N95, googles, gafas, visor y guantes.
- Si haces coberturas en hospitales, sigue el protocolo de los médicos.
- Si alguien alrededor de ti estornuda, cierra tus ojos de inmediato y aguanta la respiración por diez segundos.
- Al terminar la cobertura en la zona de riesgo, quítate el equipo de seguridad, guárdalo en una bolsa de plástico. En caso de cubre bocas quirúrgico y guantes desechables, asegúrate de quitártelos sin contaminarte y tíralos a la basura en una bolsa bien cerrada. Las caretas, goggles, gafas y mascarillas no desechables, hay que limpiarlas con agua y jabón, o solución alcohol 80% y 20% agua con un trapo.
- Después de una cobertura, al regresar a casa, de inmediato quítate la ropa y los zapatos en la entrada de tu casa y báñate; lava la ropa de inmediato. Descontamina tus equipos (celular, grabadoras, cámaras, lentes y etc.) con toallas antimicrobianas o solución alcohol 80% y agua 20%. Para cámaras fotográficas, video, objetivos, mochila, bolsos, es recomendable, rociar con la misma solución limpiar los equipos con un trapo o brocha.

### **¿Cómo usar el cubre bocas o mascarilla?**

- Es recomendable siempre llevar cubre bocas o mascarilla, depende mucho el nivel de protección de acuerdo a la hechura.
- Si estás en cercanía a grupos de personas o multitudes debes utilizar SIEMPRE protección en tu rostro. El único equipo SEGURO a utilizar es la mascarilla N95. Solo este tipo de mascarilla funciona para que el virus no traspase y llegue a tus vías respiratorias.
- Antes de ponerse una mascarilla, lava tus manos con jabón y agua o un desinfectante a base de alcohol.
- Cubre tu boca y la nariz con la mascarilla; asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara. Es recomendable rasurarse en caso de llevar barba.
- Evita tocar la mascarilla mientras la usas; en caso de tocar la mascarilla lava tus manos con jabón y agua o un desinfectante a base de alcohol.
- Cambia el cubre bocas tan pronto como esté húmedo y no reutilices las mascarillas de un solo uso. Antes de tirarla, hay que guardarla en una bolsa de plástico y después depositarla en la basura.
- Para quitarse la mascarilla: primero lava tus manos o quita los guantes, quítala por los elásticos (no toques la parte delantera de la mascarilla); desecha inmediatamente en una bolsa cerrada; nuevamente lava tus manos con agua y jabón.

## **Documentar con responsabilidad**

- Evita títulos sensacionalistas, que puedan provocar pánico, que se pueden malinterpretar o desinformar.
- Destaca el contexto del panorama actual, con la mayor seriedad posible.
- Procura desmentir mitos y desinformación con tu cobertura.
- Evitar re-victimizar a enfermos, familiares de enfermos o fallecidos. Trata a las personas con dignidad y respeta su derecho al anonimato, si no quieren ser entrevistados o fotografiados, respeta su decisión.
- A la hora de fotografiar, si son menores, pide el permiso de un familiar o tutor, también es importante pedir el permiso de los enfermos y poner su nombre o no dependiendo del deseo de la persona en el pie de foto.

## **Autocuidado**

- Después de una cobertura, procura tomar tiempo para descansar física y emocionalmente, si puedes estar en cuarentena, especialmente si has estado expuesto, hazlo.
- Cuida tu salud. Además de tomar medidas de prevención, come sano, duerme, haz ejercicio y toma agua (tibia o caliente). Consume alimentos o suplementos con Vitamina C.
- Si tienes síntomas (temperatura, tos seca, dolor de cabeza o dificultad para respirar) por ningún motivo salgas de tu casa, mantente en cuarentena y en caso que los síntomas se agraven ponte en contacto al 800 00 44 00 o en la CDMX manda un SMS con la palabra COVID19 al 51515. Ellos te darán la información y correspondiente dependiendo de la gravedad de tus síntomas mandarán una ambulancia si necesitas ser hospitalizado. <en caso de urgencia llama al 911.
- Si continúas en la calle no sólo te pones en riesgo tú, sino que también pones en riesgo a otros a tu alrededor.

## **Más recursos y guías**

[Guía para cobertura de COVID-19](#) CPJ

[Recomendaciones a periodistas para cubrir la pandemia Covid19](#) Artículo 19

[Covid-19. Recursos para periodistas](#) Google doc con varios consejos, guías, comunicados, artículos sobre coberturas de COVID19.

[Como desinfectar tu equipo](#) Lensreantals

[Recursos para fotógrafos](#) Photoshelter

Fondos para fotógrafos freelance *All About Photo*

Recursos de NPPA *The National Press Photographers Association*

Recursos del Dart Center sobre coberturas de COVID-19 *Columbia Journalism School*

Recursos del Dart Center sobre cobertura de tragedias *Columbia Journalism School*



**Frontline Freelance México** es una organización de periodistas independientes que se enfrentan a riesgos en su trabajo, reconociendo que México es uno de los países más peligrosos en el mundo para ejercer periodismo. En FFM construimos una comunidad solidaria que defienda nuestros derechos ante los medios, nos respaldamos entre nosotros para realizar coberturas con más seguridad, combatir la precariedad laboral y capacitarnos para hacer periodismo de calidad.



Frontline Freelance México



@FrFreelanceMex



@Frontline.Freelance.Mx