

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES Y  
MEDIDAS PREVENTIVAS DEL PUESTO DE TRABAJO  
POR EXPOSICIÓN A COVID-19

## 22. Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19 debido a posibles casos de trabajadores contagiados o vulnerables.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<b>MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA</b>			
<p>Seguir las siguientes normas de seguridad antes de ir a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19, no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas emitido por el Ministerio de Sanidad.</li> <li>- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos), o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.</li> <li>- Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.</li> </ul>			

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19, durante los desplazamientos.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<b>MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA</b>			
<p>Seguir las siguientes normas de seguridad en los desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de 1.5 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.</li> <li>- Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.</li> <li>- En caso de utilizar transporte público es obligatorio el uso de mascarilla.</li> <li>- En vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarillas y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes.</li> <li>- En cabinas de vehículos pesados, furgonetas, u otros, podrán viajar como máximo dos personas, siempre que sus ocupantes utilicen mascarillas y guarden la máxima distancia posible. En caso contrario, únicamente podrá viajar el conductor.</li> <li>- Evita los desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.</li> </ul>			

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19 en el centro de trabajo.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

#### MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA

Seguir las siguientes normas de seguridad en el centro de trabajo:

- Cumple con todas las medidas de prevención que te indique el empresario.
- Mantén la distancia interpersonal de al menos 1.5 metros. En caso de no poder guardar la distancia interpersonal de 1,5 metros utilizar mascarara de protección contra partículas FFP2.
- Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos de trabajo o herramientas de otros trabajadores. En caso de que tengas que compartíros, límpialos y desinféctalos antes y después de su uso. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- En caso necesario utiliza guantes de protección contra productos químicos y microorganismo peligrosos.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalos a continuación a un contenedor adecuado que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Tira cualquier desecho de higiene personal (especialmente, los pañuelos desechables) de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
- Evita beber en fuentes directamente, salvo que se utilicen recipientes individuales o vasos desechables.
- Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19 después del trabajo.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

#### MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA

Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

Seguir las siguientes normas de seguridad con las ropa de trabajo:

- Se recomendación manipular la ropa de trabajo con guantes. No hay que airearla y se debe meter en una bolsa o recipiente para llevarla a la lavadora directamente.
- A la hora de lavar la ropa de trabajo que haya podido estar en contacto con el coronavirus, no debemos mezclarla con la ropa de la familia.
- Usar los detergentes habituales pero es recomendable usar programas que laven a temperaturas altas, entre 60º y 90º; y

Seguir las siguientes normas de seguridad en el uso de mascarillas:

- Antes de tocar la mascarilla, lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
  - Inspeccionar la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
  - Orientar hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).
  - Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (en el caso de las quirúrgicas el lado azul).
  - Colocarse la mascarilla sobre la cara. Pellizcar la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
  - Tirar hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
  - Después de usarla, quitarse la mascarilla; retirar las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
  - Desechar la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso, y lavarse las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Usar un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, lavárselas con agua y jabón.

Seguir las siguientes normas de seguridad para quitarse los guantes:

- Pellizcar uno de los guantes por la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo.
  - Deslizar hacia adelante, para que el exterior del guante no toque la piel.
  - Retirar el guante en su totalidad.
  - Recoger el primer guante doblándolo y sujetándolo con la otra mano que aún lleva el guante.
  - Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior, sin tocar la parte externa.
  - Deslizar hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia.
  - Retirar el guante en su totalidad.
  - Una vez retirados depositarlos en un contenedor adecuado.
- RECUERDA Antes de colocarse los guantes y una vez te los retires debes lavarte las manos.

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19 durante la gestión de residuos.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN

**MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA**

Seguir las siguientes normas de seguridad durante la gestión de residuos:

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas)
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados.
- Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

ID	RIESGO IDENTIFICADO	FACTOR DE RIESGO	NIVEL DE RIESGO
22	Exposición a agentes biológicos / Causadas por seres vivos.	Posibilidad de exposición a Covid-19 durante el uso de las mascarillas.	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<b>MEDIDA PREVENTIVA PROPUESTA</b>			
<p>Seguir las siguientes normas de seguridad en el uso de mascarillas, el uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.</li> <li>- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.</li> <li>- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.</li> <li>- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.</li> <li>- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.</li> <li>- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.</li> <li>- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.</li> <li>- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.</li> <li>- La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.</li> </ul>			