

MEDIDAS DE PREVENCIÓN A IMPLANTAR PARA LA INCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-COV-2)

www.tqsprevencion.com

DRESYVEN PREVENCIÓN, S.L.

09/09/2020

Introducción

Dresyven Prevención, S.L. en calidad de Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL), con objeto de facilitar la incorporación a la actividad laboral de las empresas no esenciales, proporciona el presente documento con objeto de facilitar un procedimiento a sus clientes con objeto de limitar los contagios de SARS-CoV-2. Todos nuestros clientes disponéis de la información sobre los riesgos y medidas preventivas en la Evaluación de Riesgos de vuestra actividad, pero es necesario indicar que las actuales circunstancias plantean que dicho documento sea actualizado con la inclusión del presente procedimiento.

Este procedimiento se ha realizado en base a la información publicada por el Ministerio de Sanidad Procedimiento de actuación *“Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2”* de 8 de junio de 2020 y las *“Orientaciones preventivas frente al covid-19”* publicadas por el INSST, así como el documento de *“Buenas Prácticas en los centros de trabajo -Medidas para la prevención de contagios del COVID-19”* publicado por el Ministerio de Sanidad el día 11 de Abril. y que se encuentran en nuestra página web.

Debido a la pandemia originada por el coronavirus SARS-CoV-2, la actividad en sectores no esenciales se suspendió temporalmente. Antes del reinicio del trabajo en las mismas, deben adoptarse medidas para proteger a los trabajadores frente al contagio teniendo en cuenta que estas van a afectar, muy probablemente, a las condiciones técnicas y organizativas del trabajo.

Una vez se hayan realizado los ajustes necesarios en la organización de la actividad y, antes de iniciar los trabajos, se deberá garantizar que se dispone de los medios materiales (por ejemplo: señalización, mamparas de material transparente, EPIs etc.) que se ha previsto utilizar y que todos los trabajadores están correctamente informados acerca de las nuevas medidas que haya sido necesario adoptar

Inicialmente recordar que siempre es necesario anteponer las medidas de protección general, mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual.

Quedamos a su disposición para cualquier cuestión que quieran plantearnos al respecto.

Dresyven Prevención, S.L.

TQS Prevención

www.tqsprevencion.com

Antes de ir al trabajo

- 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 [aquí](#).
- 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, debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad. Debes comunicarlo a la empresa y comunicarlo al Servicio de Prevención.
- Contacto casual con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas.
- El servicio sanitario del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

Desplazamiento al trabajo

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual que la utilización de medios de transporte colectivo como metro/bus/cercanías. **“Preguntas frecuentes sobre transporte y movilidad” (Ministerio de Transporte, Movilidad y Agenda Urbana)**.
- Si vas al trabajo andando es obligatorio el uso de mascarilla, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla.

- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo. Se deberá desinfectar el vehículo tras cada uso, especialmente tiradores, palanca de cambio, volante, etc., utilizando gel hidroalcohólico u otros desinfectantes.
- Condiciones de ocupación de los vehículos en el transporte terrestre.
 1. En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas 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.
 2. En los transportes públicos de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán desplazarse dos personas por cada fila adicional de asientos respecto de la del conductor, debiendo garantizarse, en todo caso, la distancia máxima posible entre sus ocupantes.
 3. En los vehículos en los que, por sus características técnicas, únicamente se disponga de una fila de asientos, como en el supuesto de cabinas de vehículos pesados, furgonetas, u otros, podrán viajar como máximo dos personas, siempre que sus ocupantes utilicen mascarillas que cubran las vías respiratorias y guarden la máxima distancia posible.
En caso contrario, únicamente podrá viajar el conductor.
- Es obligatorio el uso de mascarilla en el transporte público: Metro, cercanías.

En el centro de trabajo

Limpieza de los centros

- Antes del inicio de la actividad, será la empresa la que deberá de haber realizado una limpieza y desinfección de todas las áreas comunes a ser utilizadas por los trabajadores. Esta limpieza se deberá de mantener diariamente.
- La limpieza consistirá en la desinfección de las zonas comunes, comedores, baños, vestuarios, además de pomos, barandillas, puertas, ventanas, botoneras de ascensores, etc...
- Los medios de trabajo y maquinaria serán desinfectados tras la jornada de trabajo por los propios trabajadores, haciendo hincapié en la limpieza de escaleras manuales, mandos de los equipos de trabajo, herramientas manuales, eléctrica, mandos, palancas, botones, etc...Se deberá facilitar a los trabajadores los medios de limpieza adecuados.
- Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con

carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

- Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar ([consúltalos aquí](#)).
- En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

La mejor manera de reducir cualquier riesgo de infección es una buena higiene y evitar el contacto directo o próximo (al menos de 2 metros) con cualquier persona potencialmente infectada.

Accesos al centro de trabajo

- La entrada y la salida serán escalonadas, así como, los turnos de comedor y de uso de las instalaciones comunes.
- La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo
- Efectuar un control adecuado del acceso al centro de trabajo: organizar la entrada del personal por turnos y guardando siempre la distancia de seguridad. Controlar especialmente el acceso de suministradores. Restringir el acceso de los clientes.

Recepción de mercancía

- Fijar horarios a los proveedores para la entrega de mercancías (materiales) y establecer zonas para su recepción. La mercancía deberá de permanecer en cuarentena unas 12 horas, o bien, se deberá de desinfectar antes de su uso cada uno de los paquetes, plásticos, etc...

- Se informará, con antelación suficiente, a los suministradores de material sobre aquellas medidas que se hayan adoptado excepcionalmente en el centro en relación con la recepción de mercancía y otras generales que deban conocer.
- Se organizará la recepción de los materiales para que no coincidan diferentes suministradores en el centro.
- Se realizará la descarga de material en zonas específicas del centro de trabajo evitando la concurrencia con los trabajadores de la misma (salvo con los que sea imprescindible).
- Cuando sea personal del centro quien descargue el material, el conductor deberá permanecer en la cabina del vehículo.
- Cuando sea el transportista el que realice la carga/descarga de la mercancía, esta se dispondrá en lugares específicos para que llevar a cabo esta operación sin entrar en contacto con ninguna persona del centro de trabajo o manteniendo una distancia de 2 metros.
- Se fomentará, en todo caso, la descarga mecanizada del material debiendo evitar el uso de los equipos destinados a tal fin por parte de varios trabajadores o debiendo limpiarse y desinfectarse estos adecuadamente tras cada uso. Esto se aplicará, igualmente, en aquellos casos en que se cedan los equipos al transportista para que sea el mismo quien los utilice.
- Se acordarán con el suministrador de material, previamente, formas alternativas para la entrega y recepción de los albaranes que eviten el contacto con personal del centro de trabajo (por ejemplo: correo electrónico, teléfono, etc.).
- Para la desinfección de las superficies y equipos, se utilizarán diluciones de lejía comercial (20-30 ml aprox. en 1 litro de agua), de alcohol (al menos 70%) u otros virucidas autorizados.

Medidas previas al inicio de los trabajos

La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de **minimización del riesgo**. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas. Las tareas y procesos laborales **deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de 2 metros**, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

Por tanto, las medidas a establecer implican:

- **Planificar los trabajos a realizar**, limitando las tareas en las que puede haber mayor probabilidad de contacto entre personal trabajador, teniendo en cuenta el propio cuadro de personal, las empresas concurrentes y el personal autónomo. Esta planificación valorará la necesidad de establecer turnos, realizar pausas, alternar tareas, etc. para minimizar el impacto de la carga física y mental del personal en la situación de alerta sanitaria actual. Se recomienda establecer un **planning diario** de la actividad, limitando e incluso retrasando las actividades que requieran mayor concentración de trabajadores. En la medida en que se pueda, se minimizará la concurrencia en el centro con objeto de reducir el número de personas afectadas en caso de contagio (por ejemplo: espaciando los trabajos en el tiempo de manera que se reduzca la coincidencia de trabajadores, aunque esto implique ampliar los plazos de ejecución).

Se organizarán los trabajos de forma que se mantenga una **distancia de seguridad de 2 metros entre trabajadores**. Algunos de los ajustes que podrían valorarse son: reubicación los puestos de trabajo, posponer algunos trabajos para evitar la coincidencia en el mismo espacio y al mismo tiempo, asignar horarios específicos para cada actividad y trabajador por áreas del centro de trabajo, etc.

Esto implica tener que revisar la programación de las actividades a ejecutar y analizar qué actividades de las que estaba previsto realizar simultáneamente podrán seguir llevándose a cabo conforme a lo planificado o, en caso contrario, deberá adaptarse la programación inicial para que las mismas puedan ejecutarse manteniendo la distancia social recomendada.

Es aconsejable realizar un **plan de contingencia**, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.

- Cuando lo anterior no resulte factible, se valorará la instalación de barreras físicas como mamparas de materiales transparentes (plástico duro rígido, metacrilato, cristal o, en defecto de los anteriores, plástico duro flexible –generalmente suministrado en rollos) para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores resistentes a rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar. Dispondrán, si fuera necesario, de elementos que las hagan fácilmente identificables para evitar riesgo de golpes o choques.
- Cuando estuviera prevista la ejecución de una determinada tarea por parte de varios trabajadores y no resulte viable mantener la separación de 2 m entre ellos ni la instalación de barreras físicas para separarlos, se estudiarán otras opciones para llevarla a cabo (por ejemplo: de forma mecanizada o utilizando equipos de trabajo que permitan que los trabajadores estén suficientemente alejados).
- Cuando no sea posible aplicar ninguna de las opciones señaladas anteriormente, se estudiarán otras alternativas de protección adecuadas (como puede ser el caso del uso

- de equipos de protección personal). Si ninguna de las medidas indicadas resultase factible, se valorará el aplazamiento de la ejecución de la tarea hasta que la situación de crisis originada por el SARS-CoV-2 remita y así lo determinen las autoridades sanitarias.
- De la misma manera se organizará el uso de las zonas comunes (comedor, aseos, vestuarios, etc.) para garantizar que puedan respetarse las distancias de seguridad en todo momento. Si fuese necesario, se habilitarán más zonas comunes o se instalarán barreras de separación físicas, como mamparas de materiales transparentes (plástico duro rígido, metacrilato, cristal o, en defecto de los anteriores, plástico duro flexible generalmente suministrado en rollos-) para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores. Los materiales serán resistentes a la rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar. Dispondrán, si fuera necesario, de elementos que las hagan fácilmente identificables para evitar riesgo de golpes o choques. Las zonas comunes deberán desinfectarse periódicamente, **preferiblemente entre usos**. [Más información aquí](#).
 - Se recomienda el **uso individualizado de herramientas** y otros equipos de trabajo debiendo **desinfectarse tras su utilización**. Cuando el uso de herramientas u otros equipos no sea exclusivo de un solo trabajador, se desinfectarán entre usos. En aquellos casos en que se hayan alquilado equipos de trabajo será imprescindible la desinfección de los mismos antes de su utilización y tras el mismo para evitar la propagación del virus entre distintos centros de trabajo. Se acordará con las empresas de alquiler de equipos de trabajo quién se responsabiliza de esta desinfección y con qué productos debe llevarse a cabo.
 - En aquellos centros donde la actividad se realice en un **recinto cerrado**, este se **ventilará periódicamente**.
 - Adaptar el puesto o limitar las tareas en las que puede haber mayor probabilidad de contacto para las personas trabajadoras identificadas como especialmente sensibles (grupos vulnerables a la infección).
 - Se concienciará a los trabajadores sobre la importancia de comunicar, lo antes posible, si presentan síntomas compatibles con la enfermedad o, en su caso, si han estado en contacto estrecho con personas que los presenten. A tal efecto, en cada centro se informará a los trabajadores sobre cuáles son los síntomas de COVID-19.
 - Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
 - Se identificarán aquellas actuaciones en cada centro que puedan realizarse sin necesidad de presencia física en la misma, promoviendo otras formas de llevarlas a cabo (por ejemplo: las reuniones pueden realizarse de forma telemática).
 - Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

- Evitar coincidir en espacios pequeños como pueden ser los vestuarios, comedores, zonas de aseo o similares. De no ser posible, establecer turnos de acceso los mismos. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.

Para todos los centros de trabajo:

- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros.
- Evitar el contacto con materiales que puedan estar contaminados, hojas de albaranes, paquetería, herramientas de trabajo. El virus tiene un tiempo de permanencia en función del tipo de material, el cual depende de muchos factores, incluyendo la temperatura, la humedad y el tipo de superficie circundante. Por ello se deberán de establecer medidas organizativas que eliminen la posibilidad de contactos directos hasta que haya pasado el tiempo necesario de supervivencia del virus.
- Establecer planes de continuidad de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo, con un proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores.
- Contemplar posibilidades de redistribución de tareas limitando el número de trabajadores y organización de los horarios para reducir la exposición al riesgo y/o teletrabajo si fuera necesario.
- Recordar que, para aquellos puestos de teletrabajo, se ha contemplado la posibilidad de la autoevaluación por parte del propio trabajador (art. 5 Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo. Asimismo, dispone de información al respecto en nuestra página web.

Para locales abiertos al público:

- En aquellos establecimientos **abiertos al público** (farmacias, supermercados, estaciones de servicio, ...) se atenderá a las siguientes consideraciones:

- No superar el aforo máximo y adaptarlo de manera que permita cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad establecido en 2m. Se recomienda calcular el aforo, teniendo en cuenta mobiliario y demás para respetar este requisito permitiendo la entrada de 1, 2 o 3 clientes.... en función del tamaño del centro.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria. Si no es posible el control del aforo, se recomienda colocar en la entrada en lugar visible cartel indicativo del aforo permitido, del tipo: **ACCEDAN DE UNO EN UNO... NO ENTRAR HASTA QUE SALGA EL SIGUIENTE, NÚMERO MÁXIMO DE PERSONAS,...**
- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a los clientes que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. [Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.](#) Esta medida se puede aplicar mediante la **COLOCACIÓN DE LÍNEAS AMARILLAS EN EL SUELO QUE DELIMITEN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ESTABLECIDA EN 2 M.**
- Se informará claramente a los clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento. Se deberá **COLOCAR CARTEL EN LA PUERTA DEL ESTABLECIMIENTO DONDE SE INDIQUE LAS MEDIDAS DE ACCESO AL MISMO.**
- Siempre que sea posible, establecer controles de acceso y proporcionar a los clientes guantes o geles hidroalcohólicos para el desinfectado de las manos antes de acceder al establecimiento.
- En el interior del local para que los clientes respeten las normas de seguridad se recomienda **COLOCAR LÍNEAS AMARILLAS EN EL SUELO QUE DELIMITEN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ESTABLECIDA EN 2 M**, en aquellos puestos de trabajo donde pueda existir más riesgo, líneas de caja, mostradores, e incluso colocar pantallas de protección entre el trabajador y el cliente, tipo metacrilato.

Información de las medidas adoptadas

- Difundir a todas las empresas concurrentes y al personal autónomo las medidas preventivas adoptadas en el centro de trabajo para cumplir con las indicaciones de las autoridades sanitarias asesorados por los servicios de prevención.

- Se establecerán los medios de información necesarios (por ejemplo, carteles, notas informativas, megafonía, etc.) para garantizar que todas las personas que accedan conocen y asumen las medidas adoptadas para evitar contagios.
- Comunicar mediante carteles las recomendaciones de la autoridad sanitaria para evitar la propagación y el contagio.
- Se informará y formará a los trabajadores sobre los riesgos derivados de SARS-CoV-2, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas. Se facilita información en modo de tríptico informativo y carteles indicativos preferentemente para su fácil comprensión. Esta información pueden encontrarla en nuestra pagina web www.tqsprevencion.com y en la página del Ministerio de Sanidad <https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- A continuación, puedes encontrar los vínculos a las infografías y cartelería:

TRÍPTICO INFORMATIVO

CARTEL PROCEDIMIENTO LAVADO DE MANOS

PRINCIPALES SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN

COMO SABER SI PUEDO ACUDIR A MI LUGAR DE TRABAJO

- Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla (seguir recomendaciones Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad).
- De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- Se deberá facilitar formación sobre las medidas preventivas que se implanten. A este efecto, les indicamos links de videos explicativos para visualizar:
 1. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/multimedia/Coronavirus_Video_Twitter_1024x512_prevencion.mp4
 2. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/multimedia/COVID19_Para_que_medidas_10032020.mp4
 3. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/multimedia/20.03.20_RD_Estado_de_Alarma.mp4

Indicaros que a través de nuestra página web www.tqsprevencion.com iremos modificando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de

Sanidad. Los links indicados también se encuentran en nuestra página web y pueden acceder a la información a través de ellos.

Existe la posibilidad de realizar formación online respecto al nuevo COV-19, a través de nuestra plataforma de formación.

Recomendaciones a los trabajadores

Se ha elaborado un tríptico informativo para su entrega a los trabajadores ([descarga aquí](#)). No obstante, se resume la información más importante:

- Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
- Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
- Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este [enlace](#) tienes recomendaciones de cómo hacerlo.
- 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.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
- Tira cualquier desecho de higiene personal especialmente, los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- 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.
- 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.

Medidas higiénicas

Higiene personal

- Facilitar el lavado frecuente de manos y proporcionar pañuelos desechables a todo el personal. Lavarlas después de quitar los guantes de seguridad si los usas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- No compartir herramientas de mano, ni conducir vehículos por personal trabajador, de tener que compartirlas higienizarlas tras cada uso, con especial atención a asas, asideros, volantes, palancas, etc.
- De tener que recoger o firmar albaranes hacerlo empleando guantes desechables.
- El uso de máscaras se establecerá en función de la posibilidad de disponer de ellas. No obstante, se recomienda la utilización de mascarillas autofiltrantes FFP2.
- Se deberá de limitar el uso de los teléfonos móviles a lo mínimo indispensable y estos se deberán de limpiar con frecuencia el móvil con alcohol ya que frecuentemente lo aproximamos a la cara.
- Se facilitará el material necesario para que los trabajadores refuercen las medidas de higiene personal a lo largo de la jornada pudiendo entregarles, a tal efecto, un kit personal (agua y jabón o gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, etc.).
- Aumentar la frecuencia de la limpieza de espacios de uso común como pueden ser los vestuarios, comedores, zonas de aseo o similares, de la misma manera desinfectar las herramientas, equipos de trabajo y vehículos compartidos, con especial atención a asas, asideros, volantes, palancas, etc.
- Procurar no compartir comida, objetos y utensilios sin lavarlos previamente.
- Cubrir las vías respiratorias con un pañuelo o con el antebrazo al toser o estornudar.
- Depositar en papeleras con tapa y pedal los pañuelos de papel usados para Establecer medidas higiénicas limpiarse las manos o protegerse de tos o estornudos, y los que se usen para limpiar superficies. Aumentar la frecuencia de recogida de los desechos.
- Se evitará fumar, beber o comer sin lavarse previamente las manos.

En el centro de trabajo

- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.
- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

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.

Equipos de protección individual

Con carácter general, no será necesario el uso de EPI adicionales a los requeridos por la actividad laboral.

Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).

Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Los EPI's para la protección de contacto frente al Covid-19 no sustituyen a los EPIs obligatorios a usar en el puesto de trabajo, los cuales tienen prioridad en su uso.

A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

1. Protección respiratoria

La protección respiratoria generalmente recomendada para los trabajadores con baja probabilidad de exposición y que puedan estar a más de 2 metros es una mascarilla autofiltrante al menos FFP2 (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009).

Se seguirán siempre las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada. Con el fin de evitar contagios, los casos confirmados y en investigación deben llevar mascarillas quirúrgicas (UNEEN 14683:2019+AC:2019).

Colocación mascarilla:

- 1.- Asegúrese los cordones o bandas elásticas en mitad de la cabeza y el cuello.
- 2.- Ajustar la banda flexible para la nariz
- 3.- Acomódesela a la cara y por debajo de la barbilla
- 4.- Verifique el respirador



Retirada de las mascarillas: El frontal de la máscara / respirador está contaminada - ¡NO TOCAR!

1.- Si sus manos se contaminan durante la retirada de la máscara / respirador, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol

2.- Sujete lazos inferiores o elásticos de la máscara / respirador, luego los que están en la parte superior, y quite sin tocar la parte delantera



3.- Desechar en un contenedor de residuos infecciosos *

2. Guantes de protección

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención al paciente y en laboratorios (baja probabilidad de exposición), los guantes que se utilicen serán desechables. En otras actividades, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

Colocación de los guantes:

Extender hasta cubrir la manga de la bata de aislamiento



Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.

Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

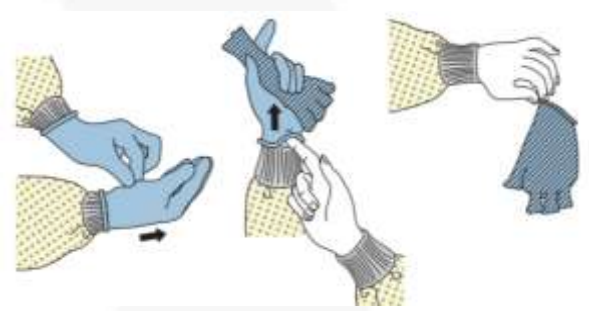
Retirada de los guantes: ¡El exterior de los guantes están contaminados!

1.- Si sus manos se contaminan durante la retirada de los guantes, lávelas inmediatamente o use un desinfectante a base de alcohol.

2.- Con la mano enguantada, sujete el área de la palma del otro guante y retire el primer guante

3.- Sostenga el guante retirado en la mano enguantada

4.- Deslice los dedos de la mano sin guante entre el guante y la muñeca y retire el segundo guante sobre el primer guante



5.- Desechar los guantes en un contenedor de residuos infecciosos

**LAVARSE LAS MANOS O USAR UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL,
INMEDIATAMENTE TRAS QUITAR TODOS LOS EPI**

6. Desecho de material.

Después de la retirada de cualquier material considerado como desecho contaminado, se deberán de depositar en cubos con tapa y su retirada se realizará diariamente.

7.- Procedimiento de limpieza

- Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios.
- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios de trabajo se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro.
- Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1% o etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- Cada trabajador dispondrá de sus propias herramientas de trabajo y realizará una limpieza de desinfección de cada equipo de trabajo o herramienta que utilice en el desarrollo de su trabajo. Esta limpieza se realizará antes del inicio de los trabajos y después de su finalización.

Anexo 1: Protocolo a seguir con los trabajadores que han compartido el centro de trabajo con la persona afectada.

El Servicio de Prevención de Riesgos de la empresa a la que pertenece el trabajador afectado, y el Servicio de Prevención de Riesgos de las empresas concurrentes, determinarán la acción a realizar entre los trabajadores, aplicando una de las siguientes opciones:

1. Contacto casual

El Servicio de Prevención determinará los trabajadores que han tenido contacto casual. Si el trabajador no tiene síntomas, podrá continuar con su actividad habitual, realizando una estrecha vigilancia durante 14 días para comprobar si aparecen síntomas de la enfermedad en el trabajador.

2. Contacto estrecho

El Servicio de Prevención determinará los trabajadores que han tenido contacto estrecho. El trabajador que ha mantenido contacto estrecho deberá abandonar el centro de trabajo y mantener aislamiento domiciliario durante 14 días desde la fecha del último contacto con el trabajador afectado.

3. Imposibilidad de determinar si los trabajadores han tenido contacto estrecho o no.

Si el Servicio de Prevención no puede determinar qué trabajadores han tenido contacto estrecho o contacto casual, todos los trabajadores que hayan tenido contacto con el trabajador afectado deberán mantener aislamiento domiciliario durante 14 días desde la fecha del último contacto

En caso de que un empleado haya estado **expuesto a un contagiado o sospeche que pueda haberlo estado**, deberá **comunicarlo de manera inmediata y no acudir al centro de trabajo en un periodo de 14 días o hasta que las autoridades sanitarias así se lo indiquen**.

Los trabajadores deberán ser atendidos por la red sanitaria, fuera del ámbito del centro.

En el **momento que exista una confirmación se avisará al control de accesos del edificio** si los hubiera para **evitar que acceda personal hasta que se pueda asegurar un ambiente seguro para los trabajadores**. Si no existe ese control de acceso se deberá asegurar que no accede nadie cerrando las puertas o con alguna otra medida de balizamiento y señalización.

Se realizará un **listado de todas las empresas y trabajadores afectados**. Todos los trabajadores al abandonar el centro de trabajo serán avisados al respecto.

Realizar registro del caso. Identificar:

- Fecha de confirmación del positivo
- Fecha de duración de cuarentena (14 días desde el último que estuvo el trabajador en el centro)
- Empresa
- Subcontratistas que estén en el centro:
- Trabajadores
- DNI
- Representante de empresa

En relación a la existencia de trabajadores de otras entidades, la empresa lo **comunicará a:**

- Las empresas subcontratadas
- Servicio de prevención
- Representante de la empresa

Esta comunicación se puede realizar mediante mail-