

## 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.
- 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.
- 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.
- En todo caso comunícaselo a tu empresa y contacta con el Servicio de Prevención.

## DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

- 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.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal de dos metros con otros viajeros. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es obligatorio el uso de mascarilla en los desplazamientos en transporte público.
- Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- La entrada al trabajo se debe realizar de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros.

## EN EL CENTRO DE TRABAJO

- 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. Si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, la empresa deberá contemplar la posibilidad de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Cuando lo anterior no fuera posible, se deberán establecer medidas de protección colectiva como barreras físicas como mamparas de materiales transparentes para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores resistentes a rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar.

- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.
- No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.
- La empresa deberá disponer de aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales.
- Los trabajadores dispondrán de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones higiénicas individuales. (jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables).
- Asimismo, se dispondrá de material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario, en el lugar de trabajo. (lejía, productos virucidas autorizados por Ministerio de Sanidad para desinfectar).

## LOCALES ABIERTOS AL PÚBLICO

Las medidas van indicadas a minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público:

- No superar el aforo máximo que permita cumplir con el requisito de distancias de seguridad establecido en 2m.
- Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.

- En aquellos puestos de trabajo donde pueda existir más riesgo, líneas de caja, mostradores, colocar pantallas de protección entre el trabajador y el cliente, tipo metacrilato.
- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar
- Colocar cartelería en el centro que permita informar de:
  - Obligación de mantener distancia de seguridad tanto en el interior como en el exterior.
  - Medidas de protección para acceso al establecimiento (mascarillas higiénicas, guantes,...)

## RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES

- Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
- Mantén la distancia interpersonal (aprox 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.
- 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.
- Utiliza los equipos de protección individual necesario y que te facilite la empresa. Es tu responsabilidad.

**Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, dejando lo máximo posible**

### DESPUES DE IR AL TRABAJO

- Cuida las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si convives con personas de grupos de riesgo.

### GESTION 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.



# INFORMACION PARA TRABAJADORES

## Coronavirus-SARS-COVID-19

