

En Madrid, a 6 de mayo de 2020

Ilmo./a Sr./a Miembro de la Comisión Permanente del Consejo General, Ilmo./a Sr./a Presidente/a, Miembro de Junta de Gobierno y Colegiado/a del Colegio Oficial de Graduados Sociales

Estimado/a Compañero/a:

El Gobierno de la Nación durante el periodo de tiempo transcurrido desde que se decretó el estado de alarma el pasado día 14 de marzo, ha facilitado el acceso a la información de prevención de riesgos laborales tanto para los profesionales como para los ciudadanos.

Por este motivo, te remito tres documentos recopilatorios que junto con la información que ya te he enviado, te ayudará a ti y a tus clientes a gestionar esta situación excepcional del Covid-19 en nuestros lugares de trabajo y en nuestra vida cotidiana:

• Guía general de medidas preventivas frente a Covid-19 para el reinicio de la actividad actualizada de la Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública de la Universidad de Córdoba.

- Documento técnico sobre medidas higiénicas para la prevención de contagios del Covid-19 elaborado por el Ministerio de Sanidad.
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a Covid-19 confeccionado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo del Ministerio de Sanidad.

En la confianza de que la documentación que te hago llegar será de tu interés, recibe un cordial saludo.

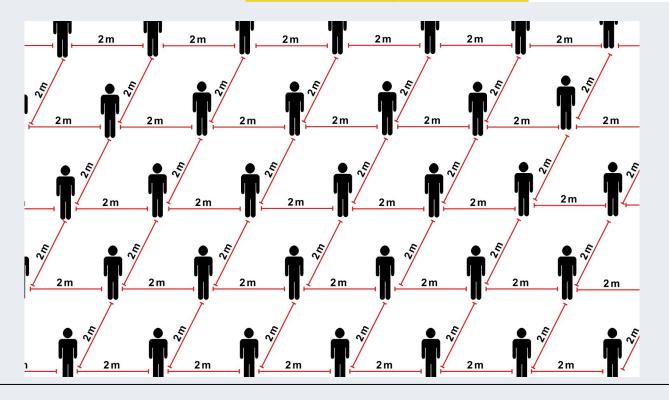
Fdo.: Ricardo Gabaldón Gabaldón

Presidente del Consejo General









## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA GARANTIZAR LA SEPARACIÓN ENTRE TRABAJADORES FRENTE A COVID-19

(09.04.20)

La transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 puede producirse bien por entrar en contacto directo con una persona contagiada, bien por entrar en contacto con superficies u objetos contaminadas. Por tanto, se deben adoptar medidas para evitar ambas vías de transmisión.

En este documento, se recogen únicamente algunas de las acciones que podrían llevarse a cabo para evitar la transmisión del virus de persona a persona, orientadas a mantener una distancia de seguridad entre trabajadores o, cuando esto no sea viable, establecer elementos de separación física entre dichos trabajadores.

Con el objeto de evitar contagios entre trabajadores, se seleccionarán aquellas medidas que sean factibles, según cada caso concreto, siguiendo el orden de prioridad que se expone a continuación (siempre, tras haber valorado, previamente, la necesidad de que los trabajadores desarrollen su actividad presencialmente en el centro de trabajo, la reducción del tiempo de permanencia en el centro de trabajo al estrictamente necesario y la reducción al mínimo del número de personas que concurren en él al mismo tiempo). Cuando estuviera prevista la ejecución de una determinada tarea por parte de varios trabajadores y no resulte viable mantener la separación de 2 metros entre ellos, ni sea posible la instalación de barreras físicas (protecciones colectivas) para separarlos, se estudiarán otras opciones para llevarla a cabo (por ejemplo: realizar la tarea 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, de acuerdo con la información recabada mediante la evaluación de riesgos laborales, se estudiarán otras alternativas de protección adecuadas (como puede ser el caso del uso de equipos de protección personal).



## 1º) Medidas que garanticen una separación de 2 m entre personas

Para que pueda mantenerse una distancia de 2 metros entre personas, se deberá calcular el aforo máximo permitido en cada una de las estancias/salas del centro de trabajo, teniendo en cuenta las dimensiones de cada una de ellas, la ubicación y dimensión del mobiliario, equipos de trabajo, etc. y la distribución y dimensiones de los puestos de trabajo. Esto deberá aplicarse, también, a las áreas de uso común (entrada/salida, vestuarios, aseos, comedores, pasillos, etc.) y a aquellas circunstancias en que sea necesario que personas ajenas a la organización accedan a las instalaciones de la misma (por ejemplo: para el suministro de materias primas, reparación de averías, etc.).



De igual manera, cuando se trate de locales con afluencia de público (por ejemplo: supermercados, farmacias, estancos, etc.) se adoptarán medidas organizativas para que mantengan la distancia social recomendada con los trabajadores y, a ser posible, entre los propios clientes. En este sentido, cabe remarcar que limitar el aforo es una medida imprescindible pero deben adoptarse otras adicionales para controlar que, una vez en el establecimiento, los clientes no se concentren en una determinada área del mismo sin mantener la citada distancia social.

#### **ZONAS DE TRABAJO:**

Se entiende por zonas de trabajo aquellas áreas del centro de trabajo en las que el trabajador permanece mientras desarrolla su actividad laboral. Cabría diferenciar las siguientes situaciones en función de las características del puesto de trabajo y las medidas organizativas que podrían adoptarse en cada caso:

#### <u>Puestos de trabajo estáticos:</u>

Cuando el tipo de actividad que realice el trabajador lo permita (por ejemplo: oficinas, call center, línea de producción, etc.), podrá acotarse y señalizarse (con pintura, cintas o pegatinas, elementos de balizamiento, mobiliario, etc.) el área o espacio concreto que este ocupa durante la ejecución de sus tareas. A partir de los límites del área que se haya acotado para cada puesto de trabajo, se establecerá una distancia de 2 metros en todos los sentidos de manera que se mantenga esta distancia con otros trabajadores y/o vías de circulación desde cualquiera de los puntos en los que pueda situarse el trabajador durante la ejecución de sus tareas.

A tal efecto, podría ser necesario realizar determinados ajustes como por ejemplo:

- ⇒ Reubicación de los puestos de trabajo y/o mobiliario.
- ⇒ Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias.
- ⇒ Mayor número de turnos pero con menor número de trabajadores.
- ⇒ Reasignación de tareas.
- ⇒ Modificación de la velocidad de la producción.

#### Puestos de trabajo dinámicos:

Cuando la actividad que realice el trabajador no permita acotar y señalizar un área o espacio concreto (por ejemplo: personal de limpieza, mantenimiento, almacén, etc.), porque la ejecución de sus tareas requiere continuos desplazamientos dentro de una misma zona o a distintas zonas del centro de trabajo, se valorará la adopción de medidas organizativas como las siguientes:

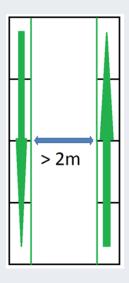
- ⇒ Minimizar el número de trabajadores que accedan a una misma zona al mismo tiempo.
- ⇒ Organizar y planificar, con suficiente antelación, las actividades que deban realizarse en dichas zonas espaciándolas en el tiempo y en el espacio, en la medida de lo posible, para minimizar la concurrencia.
- ⇒ Asignar zonas específicas a cada trabajador, de manera que este sea responsable de llevar a cabo todas las tareas o actividades en la misma.
- ⇒ Asignar horarios específicos para cada actividad y trabajador.

Además de lo anterior, se establecerán vías de circulación interiores (dentro de la zona de trabajo), definiendo y señalizando los itinerarios a seguir (preferiblemente de sentido único para evitar cruces de personas) con el objeto de mantener la distancia social recomendada tanto entre aquellos que estén transitando por dichas vías como con aquellos que se encuentren situados en sus puestos de trabajo.

#### **ZONAS COMUNES:**

Al igual que en las zonas de trabajo, en las zonas de uso común (aseos, vestuarios, pasillos, acceso a las instalaciones, etc.), se deberá limitar el aforo según las dimensiones de cada espacio, la ubicación del mobiliario y la previsible ubicación de los trabajadores en dichos espacios con el fin de que pueda respetarse la distancia social recomendada. A continuación, se enumeran algunas medidas organizativas que podrían adoptarse para lograr este objetivo:

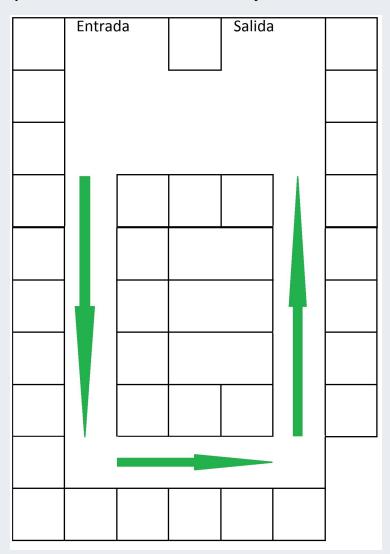
- ⇒ Establecer horarios de entrada y salida al centro de trabajo que permitan un acceso escalonado, reduciendo así la posible concurrencia en el propio acceso, zonas de fichaje, pasillos, escaleras, vestuarios etc. Adicionalmente, se podría señalizar en el exterior las ubicaciones adecuadas en las que deberían situarse aquellos que estén esperando para acceder al centro de trabajo para mantener entre ellos una distancia de seguridad de 2 metros.
- ⇒ Cuando sea posible, utilizar puertas de entrada y de salida independientes y evitar cruces, en todo caso.
- ⇒ Promover un uso escalonado de zonas comunes (comedores, áreas de descanso, vestuarios, etc.) garantizando que pueda mantenerse una distancia de seguridad de 2 metros. En el interior de estas zonas, para facilitar la identificación de la distancia de seguridad, se podrán utilizar señalizaciones.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común (Por ejemplo: aseos, ascensores, etc.) sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas. Para evitar que otro trabajador acceda a estos espacios cuando estén ocupados, podrá utilizarse una señal que le indique que hay una persona en su interior y que debe esperar a 2 metros de la puerta.
- ⇒ Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor.
- ⇒ En las vías de circulación como pasillos que puedan existir en el centro de trabajo, siempre que el ancho de la misma lo permita, definir sentidos de circulación separados, al menos, por la distancia de seguridad de 2 metros y señalizarlos, longitudinal y transversalmente, con pintura, cintas o pegatinas (antideslizantes y resistentes al desgaste y limpieza), elementos de balizamiento, etc.



- ⇒ Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, establecer un sentido único para cada vía de circulación siempre que exista una vía para recorrer el mismo itinerario en sentido contrario.
- ⇒ Cuando ninguna de las medidas anteriores sea posible, se informará a los trabajadores de la importancia de mantener las distancias de seguridad y de evitar cruces cuando utilicen dichas vías. Así, en pasillos o vías estrechas donde no pueda asegurarse la distancia de seguridad de 2 metros ni instalar los elementos de separación física que se recogen en el siguiente apartado, se pueden utilizar indicaciones para señalar qué sentido tiene preferencia, de forma tal que hasta que la persona con preferencia no haya recorrido dicho pasillo o zona, la persona que desea recorrerlo en sentido contrario tendrá que esperar (de forma similar a la norma de tráfico para puentes o zonas de vía estrecha).



En la siguiente figura, se muestra cómo podrían adoptarse las medidas organizativas propuestas en las vías de circulación que puedan existir en un centro de trabajo:



# 2º) Medidas que separen a los trabajadores mediante barreras físicas

Estas medidas se adoptarán cuando las anteriormente recomendadas para garantizar la distancia de 2 m entre trabajadores no sean viables o no resulten eficaces.

Como ejemplos de barreras que podrían ser utilizadas cabe citar 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 rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar. Las barreras dispondrán, si fuera necesario, de elementos que las hagan fácilmente identificables para evitar riesgo de golpes o choques.

Se recomienda que la altura de las barreras sea de, al menos, 2 m para asegurar una separación efectiva de las personas, tanto si están sentadas como si están de pie.

Esta medida podrá ser adoptada tanto en las zonas de trabajo como en aquellas de uso común. Será igualmente aplicable para separar mediante barreras físicas a los trabajadores del personal ajeno que pueda acceder a las instalaciones (por ejemplo: suministradores, reparación de averías, etc.) o del público general si la actividad del establecimiento es comercial.

De la misma manera, se podrán instalar separaciones físicas en las vías de circulación siempre que el ancho que corresponda a cada sentido lo permita. Se preverán pasos o discontinuidades a distancias determinadas que permitan el cambio de sentido y el acceso a estancias anexas o a otras instalaciones.



Nota: Las líneas verdes representan las mamparas o pantallas de división.

Asimismo, las medidas para evitar el contagio persona-persona que se hayan adoptado deberán ser puestas en conocimiento de los trabajadores y otras personas que accedan al establecimiento. Cuando sea posible, esta información se trasladará, además de verbalmente, utilizando señales estandarizadas. No obstante, debe tenerse en cuenta que en la mayor parte de los casos estas señales estandarizadas no existen, por lo que el empresario podrá utilizar pictogramas, carteles, notas informativas o comunicaciones por megafonía, claras y concisas y se asegurará de que la información llega adecuadamente a todas las personas afectadas.

Todas las medidas que se adopten deberán ser aplicadas a todos los trabajadores que desarrollen habitualmente su actividad en el mismo centro de trabajo, independientemente de si son personal propio o perteneciente a empresas subcontratadas.

A la hora de adoptar las medidas recomendadas en este documento para garantizar la separación entre trabajadores se debe tener en cuenta que, en la medida de los posible, las vías de evacuación establecidas en la empresa para casos de emergencias no deben ser modificadas. En el caso de que, en aras de evitar contagios, no exista otra posibilidad que alterar estas vías de evacuación, se determinarán unas nuevas y se comunicarán a los trabajadores lo antes posible. En cualquier caso, las vías de evacuación no pueden verse obstruidas por ninguno de los elementos de separación física citados en este documento.



Este documento tiene en cuenta toda la información publicada por las autoridades competentes hasta la fecha de su elaboración. Se destacan los siguientes documentos de referencia:

<u>Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2). Ministerio de Sanidad.</u>

<u>Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2).</u> <u>Ministerio de Sanidad.</u>

Manejo domiciliario del COVID-19. Ministerio de Sanidad.

Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.

<u>Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 - Compendio no exhaustivo de fuentes de información -.</u>
<u>Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)</u>

Puede consultar más información relativa al riesgos de exposición laboral al SARS-COV-2 en <a href="https://www.insst.es">www.insst.es</a>

## Buenas prácticas en los centros de trabajo







## Antes de ir al trabajo

- **1.** 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.
- **2.** 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.
- **3.** 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.





## Desplazamientos al trabajo

- **1.** 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.
- **2.** 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.
- **3.** 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.
- **4.** 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.
- **5.** En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.



## En el centro de trabajo

Consulta aquí el Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad.

- **1.** Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- **2.** Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- **3.** 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.
- **4.** 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.
- **5.** En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
- **6.** En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
- El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
- 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.
- 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.
- **7.** 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.
- **8.** 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.
- **9.** Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- **10.** No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.





## **Medidas organizativas**

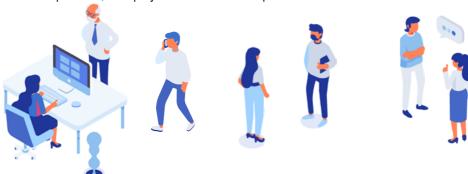
- **1.** De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- **2.** Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder 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.
- **3.** 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).
- **4.** 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).
- **5.** 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.
- **6.** 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.

**7.** 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).



## Recomendaciones a los trabajadores

- **1.** Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
- **2.** Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
- 3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- **4.** 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, desinféctalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este <u>enlace</u> tienes recomendaciones de cómo hacerlo.
- **5.** 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.
- **6.** 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.
- 7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- **8.** Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.



- **9.** Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- **10.** 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.

## Medidas de higiene en el centro de trabajo

- **1.** Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- **2.** 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.
- **3.** 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.
- **4.** Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- **5.** 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.

- **6.** 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.
- **7.** 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.
- **8.** 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.



## Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- **1.** La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- **2.** 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.
- **3.** 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).
- **4.** 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



## Después de ir al trabajo

**1.** 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.

El Ministerio de Sanidad recomienda cumplir estrictamente lo establecido en esta guía, que contiene un recordatorio de las principales obligaciones previstas en la normativa vigente, junto a sugerencias que son igualmente importantes para prevenir los contagios y luchar así contra el COVID-19.







GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD





## Documento técnico

# Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19

Versión de 6 de abril de 2020

## 1. HIGINE DE MANOS

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones.

No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos.

Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón.

En el siguiente enlace se indican los pasos necesarios para una correcta higiene de manos:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5 HigieneManos.jpg

#### 2. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN DOMICILIOS

- 1. Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).
- 2. Realice una limpieza diaria, utilice agua y jabón para las superficies de contacto frecuente. La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas, es importante que haya una buena limpieza antes de proceder, en su caso, a una desinfección
- **3.** Realice la limpieza de las zonas menos sucias a las zonas más sucias y de las zonas más altas de las habitaciones a las zonas más bajas.
- 4. Las zonas de especial interés en la casa son el baño y la cocina. Las superficies donde se debe prestar más atención son las que se tocan con frecuencia: pomos y manecillas de puertas, armarios, ventanas, cajones; barandillas, pasamanos, interruptores, botones, teléfono, telefonillo, mandos a distancia, superficies que

- se tocan de electrodomésticos, de mesas, sillas y otros muebles, grifos de agua, utensilios de cocina, etc.
- 5. En primer lugar, es necesario la limpieza, de lo contrario la desinfección no es efectiva. Posteriormente, desinfecte las superficies, principalmente las de contacto frecuente y el baño. Para este paso se recomienda usar lejía, también puede usar productos desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado (ver lista de productos virucidas publicada por el Ministerio de Sanidad). No mezcle productos, puede ser perjudicial para su salud.
- 6. Si utiliza lejía como desinfectante, debe diluirla como sigue: mezcle 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación Si utiliza un desinfectante comercial respete las indicaciones de la etiqueta
- 7. Utilice guantes y ropa destinada a limpieza. Utilice un paño distinto para desinfectar. Al terminar lave bien los materiales usados y déjelos secar bien. Lávese bien las manos con agua y jabón al terminar.
- **8.** Lavado de ropa: en general se recomienda no sacudir la ropa, utilice el programa adecuado al tejido. Si la ropa está muy sucia, de preferencia con agua caliente cuando sea posible.
- **9.** Desinfecte o lave los estropajos de la cocina frecuentemente, ya que pueden acumular gérmenes. Sumergirlo en agua con unas gotas de lejía durante 10 minutos, aclararlos y dejarlos secar bien, ha demostrado ser eficaz para mantenerlos limpios.

## 3. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN LAS ZONAS COMUNES DE LAS CASAS O URBANIZACIONES

1. La persona que realice la limpieza diaria tendrá que realizarla con quantes de un solo uso.

- 2. Asegurarse que las zonas comunes cerradas se encuentran bien ventiladas (5 10 minutos al día como mínimo).
- **3.** Limpie diariamente, primeramente, con agua y jabón. En las superficies se hará prestando una mayor atención a zonas de recepción y todas aquellas superficies que se tocan con mayor frecuencia.
- **4.** Además se recomienda utilizar desinfectantes (ver puntos 2.5 y 2.6), en barandillas, pulsadores, pomos, manecillas de puertas, telefonillos, cajetines para el correo etc. Si es posible, esta actividad se realizará frecuentemente en función del tránsito de la zona
- **5.** Una vez finalizada la limpieza, quitarse los guantes, tirándolos a la basura. Posteriormente se debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

#### 4. LIMPIEZA DE OBJETOS

Los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, carteras, bolsos, etc. se limpiarán con frecuencia con los productos indicados por cada fabricante.

Para desinfectarlos, cuando el material lo permita, use un paño limpio con solución hidroalcohólica. En su defecto, puede usar alcohol común (concentración de 96%) diluido de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua. No hace falta aclarar.

## 5. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN VEHICULOS PRIVADOS

Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza. Limpie con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción etc. Se recomienda usar lejía diluida (ver punto 2.6) donde se pueda usar o en su defecto alcohol (ver punto 3).

Disponga de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlos. Tenga en el coche productos de higiene de manos

## 6. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN LUGARES DE PÚBLICA CONCURRENCIA

- **1.** Estos lugares son supermercados, farmacias, centros de trabajo etc.
- 2. La limpieza y desinfección de lugares de pública concurrencia se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del lugar a tratar, extremándose las medidas de higiene y reforzando el conjunto de puntos críticos establecido en el sistema que se tenga implementado.
- **3.** En el caso de que para la desinfección se utilicen productos virucidas cuya aplicación requiera de personal profesional especializado (ver lista de productos virucidas autorizados), las empresas que realizan estos tratamientos deberán ser empresas de servicios que estén expresamente registradas para ello en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de las Comunidades Autónomas.

# 7. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR ANTE CASOS DE PERSONAS SOSPECHOSAS O CONFIRMADAS CON COVID19 EN DOMICILIOS

1. Consultar el Documento Manejo domiciliario de casos:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertas Actual/nCov-China/documentos/Manejo domiciliario de COVID-19.pdf

- 2. La persona que realice la limpieza diaria tendrá que realizarla con guantes de un solo uso y mascarilla (si está disponible).
- 3. Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 10 minutos al día como mínimo).
- **4.** Limpie diariamente primeramente con agua y jabón las superficies de contacto frecuente.
- **5.** Además, utilizara desinfectantes (ver puntos 2.5 y 2.6), limpiando los pomos de las puertas, superficies del baño, mesitas de noche, mandos a distancia, interruptores, los grifos del baño y cocina, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas.
- **6.** La limpieza se iniciará desde la parte más alejada de la puerta de entrada hacia la misma.
- 7. Una vez finalizada la limpieza, quitarse los guantes y, en su caso, la mascarilla depositándolos en una bolsa que se cerrará adecuadamente y se desechará con el resto de los residuos domésticos. Posteriormente se debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- **8.** El lavado de vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina se hará con agua caliente y jabón.
- **9.** El lavado de ropa se hará con un detergente de ropa normal. Ponga el programa con temperatura, al menos de 60°.

## 8. GESTION DE RESIDUOS EN DOMICILIOS CON PACIENTES

- 1. Los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (BOLSA 1) en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.
- 2. La bolsa de plástico (BOLSA 1) debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (BOLSA 2), al lado de la salida de la habitación, donde además se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador y se cerrara adecuadamente antes de salir de la habitación.
- **3.** La BOLSA 2, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (BOLSA 3) con el resto de los residuos domésticos. La BOLSA 3 también se cerrará adecuadamente.
- **4.** Inmediatamente después se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos
- 5. La BOLSA 3 se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción resto (o en cualquier otro sistema de recogida de fracción resto establecida en la entidad local), estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno.

#### REFERENCIAS

- WHO. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. 19 March 2020.
- ECDC. Disinfection of environments in healthcare and nonhealthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2. March 2020.
- CDC. Cleaning and Disinfection for Households COVID-2019.
- NYC Health. COVID-19: General Guidance for Cleaning and Disinfecting for Non-Health Care Settings
- Australian Government. Department of Health. Environmental cleaning and disinfection principles for COVID-19.



# GUIA GENERAL DE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

# REINICIO DE ACTIVIDAD







# DESPLAZAMIENTOS A CENTROS DE TRABAJO

### Antes de salir de casa

La persona trabajadora debe comprobar si tiene síntomas y tomarse la fiebre. Si tiene fiebre tiene que comunicarlo telefónicamente a su responsable directo y la empresa emitirá un justificante de no asistencia presencial al centro de trabajo.

## Medios de transporte

## Vehículo personal

Lo ideal sería NO compartir vehículo, pero en el caso de compartir vehículo.



## Compartir vehículo

En un turismo de 4/5 plazas sólo podrán viajar 2 personas. 1 persona por fila.

En vehículos de 9 plazas con 3 filas de asientos pueden viajar 3 personas por vehículo.

Nunca más de una persona por fila de asientos.

Se recomienda el uso de mascarilla.

Desinfección del vehículo tras su utilización.

## **Transporte Público**

Se recomienda no utilizar transporte público para ir al trabajo.



#### **Medidas Preventivas**

Mantén una distancia de 2 metros entre las personas que viajan contigo. Lleva guantes y mascarilla.



## Andando al trabajo

Mantén una distancia de 2 metros entre las personas que viajan contigo. Lleva guantes y mascarilla.

## **Transporte Corporativo**

Desecha los guantes de forma segura, sin reutilizarlos en ningún caso



## **Medidas Preventivas**

Se debe mantener una separación de un asiento ocupado cada dos asientos.

Posición diagonal entre dos filas de asientos.

La duración máxima de los trayectos es de 60 minutos.

Se debe acceder y salir del autobús por la puerta trasera.

Desinfección del vehículo tras su utilización.



Recuerda llevar la documentación que justifique el desplazamiento a tu centro de trabajo.







## **ENTRADA DEL CENTRO DE TRABAJO**

## En la entrada de tu centro de trabajo debes vigilar tus síntomas.

Se elaborará un procedimiento de recogida de información para establecer una lista de trabajadores con patologías sanitarias previas susceptibles de elevar su nivel de riesgo ante el coronavirus. El Servicio de Prevención de la empresa valorará cada caso y emitirá un informe sobre las medidas a adoptar que servirá para que el servicio público de salud actúe en consecuencia en el caso de que existan alternativas para el puesto de trabajo.

## Medidas Preventivas en la entrada del centro de trabajo

## Acceso al centro



Se accederá al centro y zonas comunes por turnos.

## No contacto físico



No saludar teniendo contacto físico (dando la mano, abrazos, besos)

#### Lavado de manos



Antes de acceder al puesto de trabajo se deberá realizar el lavado de manos.

## Colocación de EPIs



Antes de acceder al puesto de trabajo se deberá realizar la colocación de los EPIs (mascarilla y guantes facilitados por la empresa)

## Evita tocar tu cara



Recuerda que aunque lleves Epis, debes evitar tocar tus ojos, nariz y boca.



Recuerda llevar la documentación que justifique el desplazamiento a tu centro de trabajo.





# REUNIONES EN EL CENTRO DE TRABAJO

Se evitarán las reuniones.
Sólo se deberán realizar las estrictamente necesarias.

## Distancia de Seguridad



Si las reuniones se celebran en un espacio abierto, se tiene que mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre los asistentes.

### **Medios Telemáticos**



Se priorizará la realización de reuniones por videoconferencia a través de medios telemáticos.

#### Acta de asistentes



En el caso de que se realice una reunión presencial se tiene que registrar qué personas asisten a la misma.

#### Sala de Reuniones



En el caso de que se realice en una sala de reuniones se debe dejar una distancia de separación de 2 asientos entre los asistentes

#### Uso de EPIs



Todos los asistentes a la reunión deben llevar mascarilla.

## Limpieza



La sala se debe desinfectar antes de que de comienzo la reunión y después de la misma.



Recuerda realizar un lavado de manos frecuente.



## DESCANSOS DURANTE LA JORNADA

## La utilización de zonas comunes durante los descansos debe evitarse:

## Descansos por turnos



Los descansos a ser posible se tienen que realizar por turnos para evitar aglomeraciones.

## Aforo máximo en las salas de descanso



Se tiene que establecer un aforo máximo en las salas de descanso.

## Evitar el uso de cafeteras y fuentes



Se debe evitar el uso de cafeteras y fuentes que impliquen acercar la boca para beber. Se debería suministrar botellas de agua individuales.

#### Ventilación frecuente



Se debe ventilar frecuentemente baños y áreas de descanso

## Gel hidroalcohólico



Debe existir gel hidroalcohólico en las zonas comunes para la desinfección de las manos.

## Papeleras con pedal



Las papeleras deben tener un pedal para evitar que se toque la tapa con las manos.



Recuerda realizar un lavado de manos frecuente.



## COMO ACTUAR EN CASO DE APARICION DE SINTOMAS EN MI JORNADA LABORAL

## ¿Cuáles son los síntomas generales de Covid-19?

Fiebre a partir de 37,5°

Tos

Sensación de ahogo por falta de aire





## En el caso de tener síntomas Covid-19:

#### **PASO 1:**

El trabajador que empiece a notar síntomas deberá de contactar de forma inmediata con su responsable o departamento de RRHH, y extremar la distancia mínima de seguridad de 2 metros en todo momento con los compañeros.

Aviso a su responsable



Distancia de seguridad: 2 metros



#### **PASO 2:**

El trabajador deberá dirigirse de inmediato a su domicilio ( desde el primer momento y durante el traslado deberá emplear mascarilla quirúrgica en caso de disponer de ella para evitar contagiar) y contactar con su médico de atención primaria o con el teléfono de atención frente al COVID-19 de su comunidad autónoma y con el servicio de prevención de riesgos laborales

Volver al domicilio



**Utilizando** mascarilla



Contacto con teléfono de atención frente a COVID-19 de la CC.AA



A PARTIR DE ESE MOMENTO ESE TRABAJADOR NO PODRÁ ACCEDER A LA EMPRESA HASTA QUE SE LO AUTORICEN LOS MÉDICOS DÁNDOLE EL ALTA.



## INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19



## Teléfonos de atención Sanitaria por Comunidades Autónomas:

• Andalucía: 955 545 060

Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes

• Baleares: 061

Canarias: 900 112 061Cantabria: 112 y 061

• Castilla la Mancha: 900 122 112

• Castilla León: 900 222 000

Cataluña: 061

• Comunidad de Madrid: 900 102 112

• Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290

Comunidad Valenciana: 900 300 555

• Galicia: 900 400 116 y según los casos deriva al 112

• La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.

• Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.

País Vasco: 900 203 050
Principado de Asturias: 112
Junta de Extremadura: 112

Ceuta: 900 720 692

Melilla: 112



Recuerda realizar un lavado de manos frecuente.







## **COMO ACTUAR EN EL CENTRO DE** TRABAJO TRAS LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS EN UN EMPLEADO

## En el caso de tener síntomas Covid-19:

#### **PASO 1:**

Reforzar inmediatamente medidas las de prevención generales EMPRESA. Especialmente importante será la limpieza de todas las superficies metálicas y plásticas que hubiera en la empresa, y sobre todo aquellas con las que el empleado infectado hubiera estado en proximidad.



Limpieza de

Distancia de superficies seguridad: 2 metros



#### **PASO 2:**

Reforzar inmediatamente las medidas de prevención del propio EMPLEADO en la empresa para el conjunto de empleados.



Refuerzo de medidas preventivas

#### **PASO 3:**

Determinar entre el conjunto de empleados (incluyendo subcontratas y visitas) de la empresa cuales se pueden considerar contactos estrechos atendiendo a los criterios establecido por el Ministerio de Sanidad.

- A tal efecto, la empresa comunicará su SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGO LABORALES la situación de «CONTACTO ESTRECHO» para que el médico del servicio de prevención emita informe para el empleado.
- Con este informe el empleado podrá tramitar la correspondiente baja acudiendo al Servicio Público de Salud

