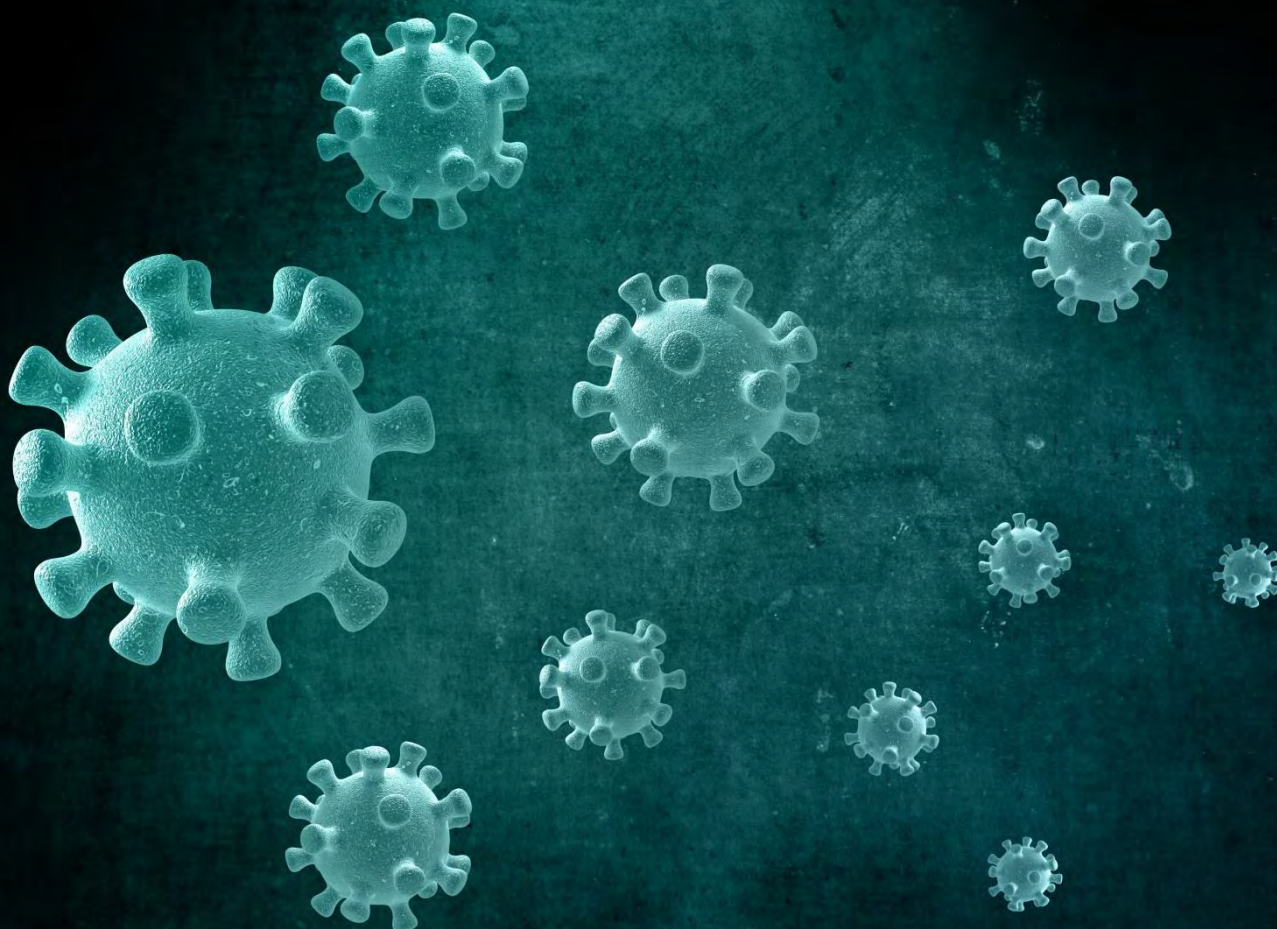


Guía de recomendaciones para la reincorporación a la actividad laboral

Recomendaciones dirigidas a las empresas de cara a organizar la reincorporación a la actividad laboral tras el Estado de Alarma



Índice

1. Introducción	<u>2</u>
2. Directrices a tener en cuenta para elaborar un protocolo de reincorporación.	<u>3</u>
3. Objetivos del protocolo	<u>3</u>
4. Criterios de la reincorporación al puesto de trabajo	<u>4</u>
5. Pautas a seguir antes de asistir al centro de trabajo	<u>6</u>
5.1 Control preventivo	<u>6</u>
5.2 ¿Cómo actuar ante trabajadores que hayan desarrollado la enfermedad COVID-19, que hayan tenido contacto estrecho con positivo o se consideren trabajadores especialmente sensibles?	<u>6</u>
6. Desplazamientos al centro de trabajo	<u>8</u>
6.1 Desplazamientos al centro de trabajo o durante la jornada	<u>8</u>
7. Recomendaciones a seguir en el centro de trabajo	<u>10</u>
7.1 Medidas organizativas	<u>10</u>
7.1.1 Entrada y salida del centro	<u>10</u>
7.1.2 Durante la actividad en el centro de trabajo	<u>10</u>
7.2. Medidas preventivas	<u>12</u>
7.2.1 Higiene	<u>12</u>
• Personal	<u>12</u>
• En el centro de trabajo	<u>12</u>
7.2.2 Gestión de los residuos en los centros de trabajo	<u>12</u>
7.3 Evaluación de riesgos. Información y formación de los trabajadores	<u>14</u>
7.4 Equipos de protección individual (Epi's)	<u>15</u>
8. Recomendaciones dirigida a las trabajadoras y trabajadores	<u>16</u>
9. Coordinación de actividades empresariales en tiempos de COVID-19. Recomendaciones a tener en cuenta a la hora de acceder a una empresa	<u>17</u>
10. Bibliografía	<u>18</u>
Anexo I: Buenas prácticas lavado de manos	<u>19</u>
Anexo II: Buenas prácticas durante el uso de los Epi's en época de coronavirus	<u>21</u>
Anexo III: Campaña Juntos Venceremos	<u>23</u>
Anexo IV: Directrices de buenas prácticas para prevenir el riesgo de exposición laboral al coronavirus SARS-CoV-2" por actividades y sectores	<u>24</u>

1. Introducción

La reincorporación a los puestos de trabajo en el marco del estado de alarma generado por la COVID-19, **debe realizarse de forma responsable** por parte de las empresas **garantizando la seguridad y la salud de las personas trabajadoras**. Se requiere la vuelta a la normalidad también en el ámbito laboral, pero de una manera **ordenada y escalonada**, siendo los grupos especialmente sensibles los últimos en reincorporarse, siguiendo las pautas que establezcan en este sentido las autoridades sanitarias.

De la misma forma que el proceso de confinamiento ha sido progresivo, con sucesivas fases de restricciones tras la publicación del RD 463/2020 del 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma, se **debe establecer un programa de reincorporación progresiva de las trabajadoras y trabajadores que recoja las directrices a seguir en las empresas**.

Desde **umivale** estamos muy **sensibilizados con la crisis del coronavirus** que estamos atravesando y las dificultades que esta originado tanto a empresas, autónomos como a nuestros trabajadores protegidos, es por ello, que **hemos desarrollado la presente guía con el fin de dar a conocer las recomendaciones y medidas** que desde el **gobierno van anunciando** progresivamente para asegurar la reincorporación al trabajo de la forma más segura posible, **y establecer las líneas maestras** para que cada empresa pueda a su vez elaborar su propio protocolo.

Este documento recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones basadas en la información publicada por **el Ministerio de Sanidad y otros organismos públicos**, que ayudarán a garantizar la protección de la salud de la población trabajadora frente a la COVID-19.

Las empresas asesoradas por su modalidad preventiva y en base a sus particularidades (sector de actividad, centros de trabajo, organización del sistema productivo, etc.) **deberían elaborar su protocolo particular** con las medidas específicas que precisen. Para ello, tienen a su disposición además de la presente guía, todo el material informativo relativo a la COVID-19 elaborado por el Ministerio de Sanidad y otros organismos, como el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, que sin duda, pueden ayudar a organizar el sistema de reincorporación de los trabajadores a la actividad normal.



2. Directrices a tener en cuenta para elaborar un protocolo de reincorporación

Para la elaboración del protocolo, **cada empresa** deberá **tener en cuenta** la **actividad propia** de cada uno de sus centros de trabajo y de las personas que prestan servicios en ellos.

Desde nuestro punto de vista, **los protocolos** de reincorporación a la actividad laboral que se elaboren **deben contemplar al menos los siguientes puntos:**

- 👉 Los objetivos del plan
- 👉 Criterios de la reincorporación al puesto de trabajo
- 👉 Pautas a seguir antes de asistir al trabajo
- 👉 Desplazamientos al centro de trabajo
- 👉 Recomendaciones a seguir en el centro de trabajo (medidas organizativas y preventivas)
- 👉 Recomendaciones dirigidas a las trabajadoras y trabajadores
- 👉 Coordinación de actividades empresariales en tiempos de la COVID-19. Recomendaciones a tener en cuenta a la hora de acceder a una empresa

Consideramos que **la información que recoge la presente guía ofrece las pautas a seguir para poder desarrollar e implantar un protocolo de reincorporación** al puesto de trabajo **con el objetivo siempre de la prevención del contagio por la COVID-19.**

La **participación de los trabajadores y sus representantes** en la elaboración de los protocolos de reincorporación **es clave para garantizar el éxito durante la implantación de las medidas que se vayan adoptando en base al mismo.**

3. Objetivo del protocolo de reincorporación



El **objetivo principal** de cualquier **protocolo de reincorporación** en el marco del Estado de Alarma generado por la COVID-19, debe ser **garantizar la seguridad y salud de las trabajadoras y trabajadores durante el regreso a su actividad laboral.** Para ello, **es muy importante que las empresas definan sus propios objetivos**, informando siempre a sus trabajadores de las medidas preventivas que se van a incorporar para su conocimiento y correcto cumplimiento.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir en todas las empresas son las derivadas de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y su normativa de desarrollo, además de las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en la actual situación de pandemia, que se han ido publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad.

4. Criterios de reincorporación al puesto de trabajo

Para la reincorporación de las personas a sus puestos de trabajo **se recomienda establecer un programa que asegure una vuelta a la actividad segura y progresiva**. De este modo se podrán establecer en las organizaciones **diferentes fases para ir incorporando los grupos de personas según el interés estratégico de la empresa y la vulnerabilidad** de los trabajadores.

Como **criterio general**, la empresa debería **minimizar en todo lo posible la potencial exposición a la COVID-19 de su personal, reduciendo el contacto** entre las **personas trabajadoras**, y entre estas últimas **y los potenciales clientes**, público o personal de otras empresas que puedan concurrir en su lugar de trabajo.

Para ello, previamente **debe valorarse la necesidad de que las trabajadoras y 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**, así como la **adopción de medidas organizativas** que consideren el establecimiento de **turnos de trabajo, redistribución de tareas** o, como ya se ha mencionado, la **adopción y/o continuación** de la modalidad **del teletrabajo**, siempre que esto sea posible.

De cara a organizar la reincorporación de los trabajadores a su puesto hay que tener en cuenta lo siguiente:



En aquellos **puestos que por las características de la tarea**, pueden adoptar la **modalidad de teletrabajo o trabajo en domicilio, deberán continuar en esta situación** con carácter preferente, **reincorporándose paulatinamente a sus puestos de trabajo en función de las necesidades organizativas de la empresa** y lo establecido en las regulaciones emitidas por el gobierno periódicamente.



Las personas que se puedan considerar como **casos posibles, probables o confirmados de la COVID-19, así como los contactos estrechos** con estos, según se define en el *Procedimiento de actuación frente a enfermedad por SARS-CoV-2 (COVID-19) del Ministerio de Sanidad*, **no deberán reincorporarse a su puesto**. Para ello, la empresa debe ser conocedora de si se da esta circunstancia y solicitar a la trabajadora o trabajador en ese caso, que no se reincorpore notificando esta circunstancia a su modalidad preventiva.

Los **servicios de prevención** de riesgos laborales **serán los encargados de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos** en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.



En los casos de **personas incluidas** en los **grupos vulnerables para COVID-19**, a las que se refiere el *Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID-19)*, **la modalidad preventiva** de la empresa **deberá valorar** en función del tipo de patología previa y de la actividad laboral que realice **si puede continuar realizándola con normalidad, si se precisa de la adopción de medidas preventivas adicionales para ello, si es necesario un cambio de puesto de trabajo o, si no fuera posible, debe tramitarse la IT (incapacidad temporal) como trabajador especialmente sensible o prestación por riesgo en el embarazo o lactancia** en caso de mujeres embarazadas.

En estos casos, la **empresa debe informar a todas sus personas trabajadoras sobre la existencia de estos grupos de vulnerabilidad y pedir a éstas que informen**, en su caso, de tal circunstancia, lo que **la empresa pondrá inmediatamente en conocimiento de la modalidad preventiva**.

Las personas que se incluyen en la definición de **grupo vulnerable** para la COVID-19 según el Ministerio de Sanidad son las **personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.**

La **forma de gestionar la vulnerabilidad de estos colectivos y la valoración del riesgo tanto en el ámbito sanitario y sociosanitario**, como para el resto de personas trabajadoras, **se encuentra recogida en los anexos IV y V del documento del Ministerio de Sanidad "Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID-19)", en el que se establece lo siguiente:**



Respecto a las personas con **diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia o cáncer en fase de tratamiento activo**, se deben valorar si esas patologías están controladas o descompensadas, o con 2 o más comorbilidades (presencia de uno o más trastornos o enfermedades).



Respecto a **las mujeres embarazadas** deben conjugarse la existencia o no de complicaciones y/o comorbilidades así como los referidos niveles de riesgo.



En **referencia a la edad**, las personas mayores de 60 años sin patología no se consideran trabajadores especialmente sensibles (TES) de manera general. En los casos en que presenten alguna de las patologías señaladas en función de que estén controladas o estén descompensadas, tras el estudio pertinente por el servicio de prevención e informe al respecto, serían subsidiarios de IT previa valoración del caso por el médico responsable de emitir la IT.



El **Ministerio de Sanidad señala** que los **servicios de prevención de riesgos laborales de las empresas serán los encargados de establecer esta calificación como trabajador especialmente sensible (TES)** estableciendo la naturaleza de la especial sensibilidad, las medidas de prevención, adaptación y protección posibles, teniendo en cuenta la existencia o no de condiciones que permitan a estas personas efectuar su trabajo sin elevar el riesgo para sí mismos.

De cara a la reincorporación de las personas especialmente sensibles que hayan estado de baja por IT porque sus empresas no tenían opciones de cambiarlas de puesto, ni adoptar medidas adicionales para garantizar su seguridad, **será el área sanitaria del servicio de prevención, la que deberá analizar de nuevo estos casos y elaborar un informe**

donde se indique si es posible su reincorporación y en qué condiciones, o en caso contrario, sino resulta posible.

5. Pautas a seguir antes de asistir al centro de trabajo

5.1. Control preventivo

Mientras la COVID-19 se siga propagando de forma exponencial se recomienda que en las empresas se tomen medidas preventivas antes de que su personal acuda al puesto de trabajo para controlar la transmisión de la enfermedad y reducir la probabilidad de contagio.

Entre las medidas preventivas que se pueden implantar antes de acudir al puesto de trabajo se encuentra la de un sistema de autochequeo preventivo que consiste en que las trabajadoras y trabajadores controlen diariamente su estado de salud en relación a los síntomas más comunes de la COVID-19 así como la posibilidad de haber tenido un contacto estrecho con una persona positiva.



👉 **Sintomatología a controlar:** fiebre, presencia de tos, dificultad al respirar, cansancio, etc. Es recomendable que la temperatura se registre tanto por la mañana como por la noche.

👉 **Haber tenido contacto estrecho con casos confirmados de la COVID-19** como por ejemplo: convivientes, familiares, compañeros de trabajo u otras personas con las que se haya compartido un mismo espacio mientras presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 min.

Una medida que se está llevando a cabo por parte de algunas empresas, para el control de temperatura a los trabajadores de forma previa a la entrada al centro de trabajo, es la siguiente:

👉 En los principales accesos a los centros de trabajo, algunas empresas han optado por la instalación de cámaras termográficas capaces de controlar la temperatura de varios trabajadores forma simultánea. Esta medida, podría resultar interesante en aquellos centros de trabajo con gran afluencia de trabajadores, donde medidas alternativas como el control de temperatura con termómetros de infrarrojos manuales, podría provocar la generación de aglomeraciones de personal si no se respeta la distancia de seguridad recomendada.



👉 El desarrollo y posterior implantación de medidas de este tipo, de autochequeo o control de las condiciones físicas de forma previa al acceso a los centros de trabajo, requiere que la empresa determine las actuaciones a seguir por parte de los trabajadores en aquellos casos, en los que alguno de los parámetros controlados esté alterado.

5.2. ¿Cómo actuar ante trabajadores que hayan desarrollado la enfermedad COVID-19, que hayan tenido contacto estrecho con positivo o se consideren trabajadores especialmente sensibles?

Las empresas para salvaguardar la seguridad de sus trabajadores frente al contagio de la COVID-19 **deben recoger en su protocolo de reincorporación interno, los criterios que se deben de seguir** en el supuesto de que alguno de ellos presente **síntomas compatibles con el virus**, haya estado en **contacto estrecho** o sea considerada **persona incluida** en los **grupos vulnerables para la COVID-19**.

Algunas de las medidas que las empresas pueden incluir en su protocolo a este respecto son:



Informar a los trabajadores de que NO DEBEN ACUDIR al centro de trabajo **en el caso de presentar síntomas** compatibles con la COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) o **haber mantenido contacto estrecho** con personas que los presenten. El trabajador debería llamar inmediatamente su centro de salud de referencia y si cursa baja médica, comunicarlo a la empresa. En el caso de que los síntomas aparezcan estando presente en el puesto de trabajo, el trabajador debe comunicárselo a su responsable directo, aislándose el afectado dotándole de mascarilla quirúrgica y remitiéndole a su médico de cabecera. Cada empresa deberá establecer unas pautas a seguir en supuestos de este tipo que deberán incluir aspectos como medidas organizativas, de limpieza y desinfección de zonas de trabajo, gestión de residuos, etc.



Poner en conocimiento de la unidad de vigilancia de la salud de su servicio de prevención todos **los casos de la COVID-19**, para que les asesore en relación a la gestión de los posibles contactos estrechos que se puedan identificar.



Identificar a las personas especialmente sensibles a este riesgo. Para ello, se deberá contar con el asesoramiento de **la unidad de vigilancia de la salud del servicio de prevención**, que **será el que valorará si los trabajadores especialmente sensibles pueden seguir desarrollando su actividad laboral**, bien en idénticas condiciones, bien mediante una adaptación de puesto o bien mediante reubicación en un puesto de trabajo exento de riesgo.

En el caso de que las personas especialmente sensibles no tengan la posibilidad de adaptación del puesto de trabajo, protección adecuada que evite el contagio o reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición al SARS-CoV-2, será el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales el que elabore el informe para que quede acreditada la indicación de incapacidad temporal, con el fin de facilitar a los servicios de atención primaria, su tramitación.



6. Desplazamientos al centro de trabajo

6.1 Desplazamientos al centro de trabajo y durante el desarrollo

Los desplazamientos al centro de trabajo es otro de los puntos a tener en cuenta para conseguir una reincorporación segura al puesto de trabajo. Para **prevenir los contagios durante los trayectos**, es conveniente además de **tomar las medidas que nos marca el gobierno**, **promover** que **los traslados de ida y vuelta al trabajo** así como los realizados durante el desarrollo de las tareas (visitas a empresas, reparto de material, etc.) **sean de forma individualizada**, es decir a pie o en vehículos particulares.

Después del uso del vehículo, es conveniente **desinfectar con productos** apropiados **las partes** del mismo **donde se ha tenido contacto** (manillas, tiradores, asientos, volantes, palanca de cambio de marcha, etc).

También es conveniente **mantener una adecuada ventilación** del vehículo manteniendo las ventanillas bajadas del mismo

En el supuesto de no poder acceder al centro de trabajo en vehículo propio, seguir las siguientes recomendaciones:



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 cuanto al **uso de la mascarilla** durante los desplazamientos, si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que la lleves. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.



Donde debes **mantener cuidadosamente la distancia interpersonal** con tus compañeros de viaje, es cuando te desplaces en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren.



- En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. En este supuesto, si vas en transporte público, es obligatorio el uso de mascarilla.
- En el caso de que la empresa flete autobuses para acudir al centro de trabajo, se pueden adoptar algunas de las siguientes medidas:
 - Es recomendable el uso de mascarillas higiénicas por los ocupantes del autobús.
 - Ocupar los asientos del fondo para mantener las distancias con el resto de compañeros cuando acceden al autobús.
 - Deja un asiento libre con otros pasajeros, ocupándolos de forma diagonal.
 - Tocar el mínimo de superficies posibles.
 - No tocarse la cara con las manos hasta que puedas lavártelas con agua y jabón o gel desinfectante.
 - Es importante llevar siempre un pañuelo desechable para taparte en caso de necesidad de estornudar o toser.
 - Debido a tener que garantizar la distancia de seguridad entre pasajeros, puede resultar necesario que la empresa tenga que poner rutas de autobuses adicionales para garantizar el % máximo de ocupación estipulado.
- Para concluir este apartado te recordamos que 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.**



7. Recomendaciones a seguir en el centro de trabajo

Junto a las medidas indicadas anteriormente **para evitar al máximo el contacto y con ello el riesgo del contagio** de la COVID-19, **se plantean** a continuación **otras medidas de carácter organizativo y preventivo** que influirán no solo en la estructura organizativa de la empresa sino también en el desarrollo de la actividad productiva.

Desde el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo se han publicado una serie de guías por sector de actividades que puedes consultar en el siguiente [enlace](#).

7.1. Medidas organizativas

7.1.1. Entrada y salida del centro de trabajo

Una de las **situaciones** donde se puede **producir una mayor aglomeración** de personas en las empresas **y por tanto un incremento del riesgo de contagio de la COVID-19** es **durante la entrada y salida del centro de trabajo, para evitar** las concentraciones de **grupos de personas** es importante **establecer unas pautas de actuación** que sigan las siguientes directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad, teniendo en cuenta también, las particularidades propias de cada empresa.



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.



Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los accesos de los centros de trabajo. Cuando sea posible, utilizar puertas de entrada y de salida independientes y evitar cruces. Otra buena práctica es liberar tornos de acceso en aquellos centros de trabajo que cuenten con los mismos, para evitar aglomeraciones.



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.



Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor.



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 recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

7.1.2. Durante la actividad en el centro de trabajo

Para **garantizar una mayor seguridad** en los centros de trabajo, **desde el Ministerio de Sanidad se ha instado** a las empresas **a modificar si es necesario** y en la medida de lo posible, **la disposición del espacio del centro de trabajo** para **garantizar la distancia de seguridad de dos metros** entre los trabajadores, y entre estos y los clientes o público que pueda concurrir en el lugar.

Como recomendaciones para garantizar una mayor seguridad en las empresas se pueden citar las siguientes:

- ✎ 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.
- ✎ 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.
- ✎ 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.
- ✎ También deben de aplicarse las medidas en las áreas de uso común (entrada/salida, vestuarios, aseos, comedores, pasillos, etc.) y para 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.).
- ✎ 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.
- ✎ 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.
- ✎ 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.
- ✎ En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, se atenderá las siguientes recomendaciones:
 - Se deberán implementar medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público (por ejemplo: instalación de mamparas), además de tener en cuenta 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.

- No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal. En todo caso deben seguirse las indicaciones que establezcan los servicios de prevención al respecto en las evaluaciones de riesgos.

7.2. Medidas preventivas

7.2.1. Higiene

Si bien aún **no existe un tratamiento específico** para esta pandemia, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en la importancia de la higiene frecuente como medida de prevención** para evitar el contagio de la COVID-19.

Hay que **tener en cuenta que la COVID-19 puede estar** en diferentes **superficies que hemos tocado con las manos**, y que podríamos contagiarnos si posteriormente nos tocamos la cara (boca/nariz/ojos) con ellas, por ello, es **necesario reforzar** ahora más que nunca, **las medidas de higiene a nivel personal y en los centros de trabajo**.

Medidas de higiene personal:

- La higiene de las manos se considera una de las medidas más efectivas para evitar la propagación de gérmenes, también para prevenir el contagio por la COVID-19. Organismos como la OMS recomiendan realizar un lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Conviene realizarlo, como mínimo, después de ir al baño, antes de comer, fumar, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- También antes y después de colocarse y retirarse EPI's (mascarillas, guantes, gafas, etc...).
- 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 visiblemente sucias, se recomienda el lavado con agua y jabón.
- En el **anexo I** de la presente guía podrás consultar infografía específica sobre como lavarse las manos de forma correcta.



Medidas de higiene 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 habituales 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.
- 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 °C sin mezclarlos los uniformes con el resto de prendas de la colada habitual.



7.2.2 Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- 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.



7.3. Evaluación de riesgos. Información y formación de los trabajadores

En este contexto, **los servicios de prevención** de riesgos laborales (SPRL) **están llamados a cooperar con las autoridades sanitarias**, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2. Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, **corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición** en que se pueden encontrar las personas trabajadoras en cada una de la tareas diferenciadas que realizan **y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención**, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

Cualquier medida de protección debe garantizar que se proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual. Todas las medidas anteriores se podrán adoptar simultáneamente si las condiciones de trabajo así lo requieren.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar y llevar a cabo las medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual.

Se debe garantizar que todo el personal cuente con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten para evitar los contagios por la COVID-19.

Hay que informar periódicamente a los representantes de los trabajadores, delegados de prevención, a través del comité de seguridad y salud de la empresa, en caso de existir.

Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. En los anexos de la presente guía se muestran carteles informativos que tratan entre otros temas; sobre como lavarse las manos de forma correcta, como retirarse los guantes de forma segura y sobre los distintos tipos de mascarillas que existen y sus propiedades.

7.4. Equipos de protección personal



Las medidas de protección individual (incluyendo el equipo de protección individual (EPI)), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional.

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.

La información sobre Equipos de Protección Individual recogida en el *Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición a, SARS-COV-2*, la puedes consultar en el siguiente [enlace](#).

8. Recomendaciones dirigidas a las trabajadoras y trabajadores

La situación a la que nos estamos enfrentando por la COVID-19, requiere un esfuerzo y responsabilidad de todos los integrantes de la empresa, para frenar a propagación y contagio:



Cumple con todas las medidas de prevención que te indique la empresa.



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 40-60 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 tu espacio de trabajo 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 a la COVID-19 de tu comunidad autónoma. Puedes consultar los teléfonos de interés en la web corporativa de **umivale** en el siguiente [enlace](#).



Si se compagina la asistencia presencial con el teletrabajo, es importante conocer los riesgos laborales del teletrabajo. Como ejemplo de información a consultar se pueden seguir las indicaciones de la **Ficha 10: Teletrabajo en época de coronavirus** de nuestra campaña “**Juntos Venceremos**” que puedes encontrar en el siguiente [enlace](#).

9. Coordinación de actividades empresariales en tiempos de COVID-19. Recomendaciones a tener en cuenta a la hora de acceder a una empresa.

- ✎ Es habitual que a un centro de trabajo acudan trabajadores de otras empresas por razones muy diversas. Cuando concurren trabajadores de otras empresas, bien de forma esporádica o puntual (una reparación o servicio concreto), bien de forma continuada, es imprescindible establecer reglas de coordinación según establece RD 171/2004 en materia de coordinación de actividades empresariales.
- ✎ Las empresas deben establecer un protocolo de coordinación de actividades empresariales que recoja las medidas preventivas frente a la COVID-19 que deben cumplir los trabajadores de la subcontratas cuando acudan a su centro de trabajo y mantenerles informados para garantizar su cumplimiento.
- ✎ La información recogida en el protocolo de coordinación de actividades empresariales, debería contemplar al menos los siguientes puntos:
 - Las medidas higiénicas a cumplir como puede ser: un lavado frecuente de las manos, uso de geles hidra-alcohólico, etc....
 - Las distancias de seguridad que se deberán respetar durante los trabajos para salvaguardar la salud de todos los trabajadores.
 - Los accesos alternativos para evitar aglomeraciones con trabajadores de la empresa.
 - Planificar la organización de los tiempos de trabajo y los espacios a fin de evitar los cruces y las interferencias entre varios trabajadores, sobre todo en aquellos supuestos que no se pueda mantener las distancias de seguridad.
 - Equipos de protección a utilizar en el centro de trabajo.
 - Protocolo de comunicación de aquellos posibles casos positivos de personal externo que hayan prestado sus servicios en centro de trabajo de la empresa, para la búsqueda de contacto estrechos.
 - Y todas aquellas pautas que las empresas consideren importante comunicar a las empresas subcontratadas para trabajar de forma segura y evitar así, el riesgo de contagios en las instalaciones de trabajo.
- ✎ El personal de las contratadas ha de estar formado e informado acerca de los riesgos derivados de la COVID-19 por parte de sus empresas.

10. Bibliografía

- Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad
- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al sars-cov-2. Ministerio de Sanidad
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Protocolo general de actuación para la reincorporación a los centros de trabajo con relación a la potencial exposición al sarscov-2 (covid-19). Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (Invassat)
- Recomendaciones preventivas frente al covid-19 en el sector industrial. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
- Guía práctica ante el retorno al trabajo en el periodo de crisis covid-19. UGT
- Decálogo ante el retorno al trabajo de actividades no esenciales. CCOO
- Guía de buenas prácticas frente al Covid-19 para los Profesionales de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejo General de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Criterios de reincorporación laboral en pandemia sars-cov-2. Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)

Anexo I: Buenas prácticas lavado de manos

Higiene de manos I

Personal sanitario

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

¡Lavarse las manos si están visiblemente sucias!
De lo contrario, usar un producto desinfectante de las manos

 Duración del procedimiento: 40 - 60 segundos.

 <p>0</p> <p>Mojar las manos.</p>	 <p>1</p> <p>Aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.</p>	 <p>2</p> <p>Frotar las palmas de las manos entre sí.</p>	 <p>3</p> <p>Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>
 <p>4</p> <p>Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	 <p>5</p> <p>Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.</p>	 <p>6</p> <p>Rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotar con un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	 <p>7</p> <p>Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>
 <p>8</p> <p>Enjuagar las manos.</p>	 <p>9</p> <p>Secar las manos con una toalla de un solo uso.</p>	 <p>10</p> <p>Utilizar la toalla para cerrar el grifo.</p>	 <p>11</p> <p>Una vez secas sus manos serán seguras.</p>

Puedes consultar más información en el siguiente [enlace](#).

Higiene de manos II

Personal sanitario

¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

¡Desinfectar las manos por higiene!
Lavarse las manos sólo cuando estén visiblemente sucias

 Duración del procedimiento: 20 - 30 segundos.

<p>1a</p>  <p>Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente (solución de base alcohólica o jabón antiséptico) para cubrir todas las superficies.</p>	<p>1b</p> 	<p>2</p>  <p>Frotar las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p>  <p>Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>	<p>4</p>  <p>Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>	<p>5</p>  <p>Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.</p>
<p>6</p>  <p>Rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotar con un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>7</p>  <p>Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>	<p>8</p>  <p>Una vez secas sus manos serán seguras.</p>

Puedes consultar más información en el siguiente [enlace](#).

Anexo II: Buenas prácticas uso de los EPI's en época de coronavirus

Guantes de protección

Ficha técnica informativa para la retirada segura de guantes

¿Cómo quitarse los guantes de forma segura?

Es importante **retirarse los guantes de forma correcta** para que no exista una posible contaminación del guante hacia el usuario, a continuación se indica la **técnica adecuada** para quitarlos:



Pellizcar uno de los guantes por la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo.



Deslizar hacia adelante, para que el exterior del guante no toque la piel.



Retirar el guante en su totalidad.



Recoger el primer guante doblándolo y sujetándolo con la otra mano que aún lleva el guante.



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior, sin tocar la parte externa.



Deslizar hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia.



Retirar el guante en su totalidad.



Una vez retirados depositarlos en un contenedor adecuado.

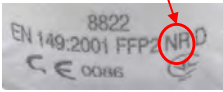


















Mascarillas de protección

Clasificación según los distintos tipos de protección

¿Conoces los distintos tipos de mascarillas existentes?

Es importante **conocer los distintos tipos de mascarillas existentes, y saber que no todas protegen por igual**, te presentamos una clasificación de las más habituales según los distintos tipos de protección:

Equipo	Tipo	Para no contagiarse <small>Protección de quien la lleva frente a agentes infecciosos</small>	Para no contagiar <small>Evita la emisión de agentes infecciosos</small>	Propiedades
Mascarillas autofiltrantes para partículas <ul style="list-style-type: none"> Son un EPI. Cumplen con la norma UNE-EN 149. Contienen un filtro de micropartículas gracias al cual pueden proteger "de fuera hacia dentro" en distintos grados. Pueden tener o no una válvula de exhalación para reducir la humedad dentro de la mascarilla, otorgando una mayor comodidad al usuario y ofreciendo la sensación de una menor resistencia respiratoria. Las no reutilizables sirven para un solo uso y están marcadas con "NR". Las reutilizables llevan una "R". Al reutilizarlas se deben limpiar y almacenar siguiendo instrucciones del fabricante.  	 <p>FFP1 sin válvula de exhalación</p>			<ul style="list-style-type: none"> No protege frente a agentes infecciosos. Limita la propagación del contagio. FFP1: eficacia de filtración mínima del 78% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 22%.
	 <p>FFP2 con válvula de exhalación</p>			<ul style="list-style-type: none"> Protege frente a agentes infecciosos. No limita la propagación del contagio. FFP2: eficacia de filtración mínima del 92% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 8%.
	 <p>FFP2 y FFP3 sin válvula de exhalación</p>			<ul style="list-style-type: none"> Protege frente a agentes infecciosos. Limita la propagación del contagio.
	 <p>FFP3 con válvula de exhalación</p>			<ul style="list-style-type: none"> Protege frente a agentes infecciosos. No limita la propagación del contagio. FFP3: eficacia de filtración mínima del 98% y un porcentaje de fuga hacia el interior máximo del 2%.
Mascarillas quirúrgicas <ul style="list-style-type: none"> Protegen "de dentro hacia afuera". Cumplen con la norma UNE-EN 14683, son productos sanitarios y no un EPI. Son desechables. 	 <p>Mascarilla quirúrgica</p>			<ul style="list-style-type: none"> Tienen la finalidad de evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva, pero no son efectivas para prevenir el contagio. Deben ser desechadas después de su uso (NR).

NOTA: Las mascarillas con válvula de exhalación no deben utilizarse por personas con sintomatología o contagiadas por agentes infecciosos, ya que el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión de este tipo de agentes.



Puedes consultar más información en el siguiente [enlace](#).

Anexo III: Campaña ¡Juntos Venceremos el Coronavirus!

Dentro de nuestra labor de prevención y promoción de la salud entre los trabajadores protegidos, hemos desarrollado una campaña de sensibilización **¡Juntos Venceremos!** para **aportar nuestro granito** de arena, al **objetivo común** de los gobiernos, empresas, trabajadores y todas las sociedades en el mundo entero, que no es otro que **frenar la pandemia de la COVID-19**.

La campaña recoge **información y recomendaciones de prevención** frente a la COVID-19, así como **consejos para ayudar a sobrellevar esta situación** por la que estamos atravesando.

A continuación se muestra algunos ejemplos de las fichas que componen la campaña.

Ficha Informativa nº 1 COVID-19: ¿Qué es? ¿Cómo se transmite?

¿Qué es un coronavirus? Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

¿Qué es la COVID-19? La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cómo se transmite la COVID-19?

- Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya espirado una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de la COVID-19?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.

Ficha Informativa nº 2 COVID-19: Síntomas. Probabilidad de contagio

Síntomas COVID-19

- Fiebre
- Cansancio
- Tox seca

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19? Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal.

Otros aspectos a tener en cuenta:

- La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.
- Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.
- En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

¿Qué probabilidades hay de contraer la COVID-19?

El riesgo depende del lugar donde te encuentres y más concretamente, de si se está produciendo un brote de COVID-19 en dicho lugar. Para la mayoría de las personas que se encuentran en la mayor parte de los lugares, el riesgo de contraer esta enfermedad continúa siendo bajo. Sin embargo, hay algunos lugares (ciudades o zonas) donde se está propagando y donde el riesgo de contraerla es más elevado, tanto para las personas que viven en ellas como para las que las visitan.

Los gobiernos y las autoridades sanitarias están actuando con determinación cada vez que se detecta un nuevo caso de COVID-19. Es importante que todos respetemos las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas aplicables a cada lugar en concreto. Si cooperamos, reduciremos el riesgo que corremos cada uno de nosotros de contraerla o de propagarla.

Ficha Informativa nº 3 COVID-19: ¿Cómo prevenirlo?

¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad? Se han registrado casos en muchos países de todo el mundo, y en varios de ellos se han producido brotes. Las autoridades chinas y las de otros países han conseguido entender o detener el avance de los brotes, pero la situación es impredecible, y es necesario mantenerse al día de la información más reciente a través de las autoridades de salud pública.

Principales medidas preventivas:

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar la COVID-19:

- Lavarse las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. ¿Por qué? Esta acción mata los virus que pueda haber en sus manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude, desde por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. ¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad. Mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

Ficha Informativa nº 4 COVID-19: Uso de mascarillas

¿Debo llevar mascarilla para protegerme? Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clínica. La OMS aconseja hacer un uso racional de las mascarillas clínicas para no derrochar innecesariamente estos elementos.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla:

- Sólo deben usar mascarilla los trabajadores sanitarios, los cuidadores y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos. A nivel laboral seguir las indicaciones del Servicio de Prevención respecto a su necesidad de uso.
- Antes de tocar la mascarilla, lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Inspeccionar la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
- Orientar hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).
- asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).
- Colocarse la mascarilla sobre la cara. Peticionar la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
- Tirar hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- Después de usarla, quitarse la mascarilla, retirar las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- Desechar la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso, y lavarse las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Usar un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, lavárselas con agua y jabón.

Ficha Informativa nº 5 COVID-19: Claves para la desinfección de los hogares

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se puede contraer la COVID-19 al inhalar las gotitas que son expulsadas por la boca o nariz cuando un contagiado tose o estornuda, y al tocar superficies u objetos con presencia del virus y luego llevarse las manos a la boca, nariz u ojos.

Se estima que el coronavirus puede sobrevivir en una superficie durante unas horas, y aunque dependerá sobre todo del material, si mantenemos una correcta higiene, el riesgo de transmisión por contacto se reduce.

Por esa razón, es fundamental mantener una buena higiene personal e intensificar las rutinas de limpieza y desinfección en los hogares y así proteger a las familias.

Consejos para desinfectar tu casa:

- Limpiar a diario con un producto desinfectante las superficies y objetos de uso frecuente. Por ejemplo, los pomos de las puertas, interruptores, grifos y teléfonos. Si las superficies están sucias, debemos limpiarlas antes usando detergente y agua, y a continuación, aplicar el producto desinfectante.
- Limpiar la encimera después de cocinar con un producto desinfectante o con lejía.
- Utilizar mejor el lavavajillas en lugar de lavar la vajilla a mano, y con el programa de temperatura más alta.
- Lavar los trapos de cocina después de cocinar y lavarlos a más de 60°C. En el caso de las servilletas, mejor utilizar las de papel desechables. Es muy importante, no compartir la ropa de hogar, como las toallas de mano y de baño, para evitar contagio de forma involuntaria.
- Aerear la vivienda al menos 10 minutos para renovar el aire y evitar la suspensión de los gérmenes en las diferentes estancias.

Ficha Informativa nº 6 COVID-19: La importancia de una Actitud Positiva frente a la COVID-19

La situación que estamos viviendo por la crisis del coronavirus nos está generando una gran incertidumbre, pero sobre todo miedo a lo desconocido.

Resulta complicado hablar y pensar en otro tema que no sea el coronavirus, lo que está provocando una gran preocupación y malestar emocional entre la población.

Cómo mejorar nuestra actitud frente a esta situación:

- Para llevar la cuarentena de la mejor manera posible, es importante adoptar una actitud que nos ayude a mantener un adecuado equilibrio psicológico, para ello:
 - Es recomendable conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar, afrontando la crisis con una mentalidad lo más positiva posible.
 - Una buena actitud es esencial para mantener la calma y un nivel óptimo de productividad laboral.
 - Es importante pensar que la durísima situación que estamos atravesando tiene un objetivo común que es proteger y cuidar la salud de la ciudadanía, en particular de nuestros mayores. Si pensamos que estamos haciendo algo positivo nos sentiremos mejor.

Buenas prácticas para gestionar el bienestar emocional:

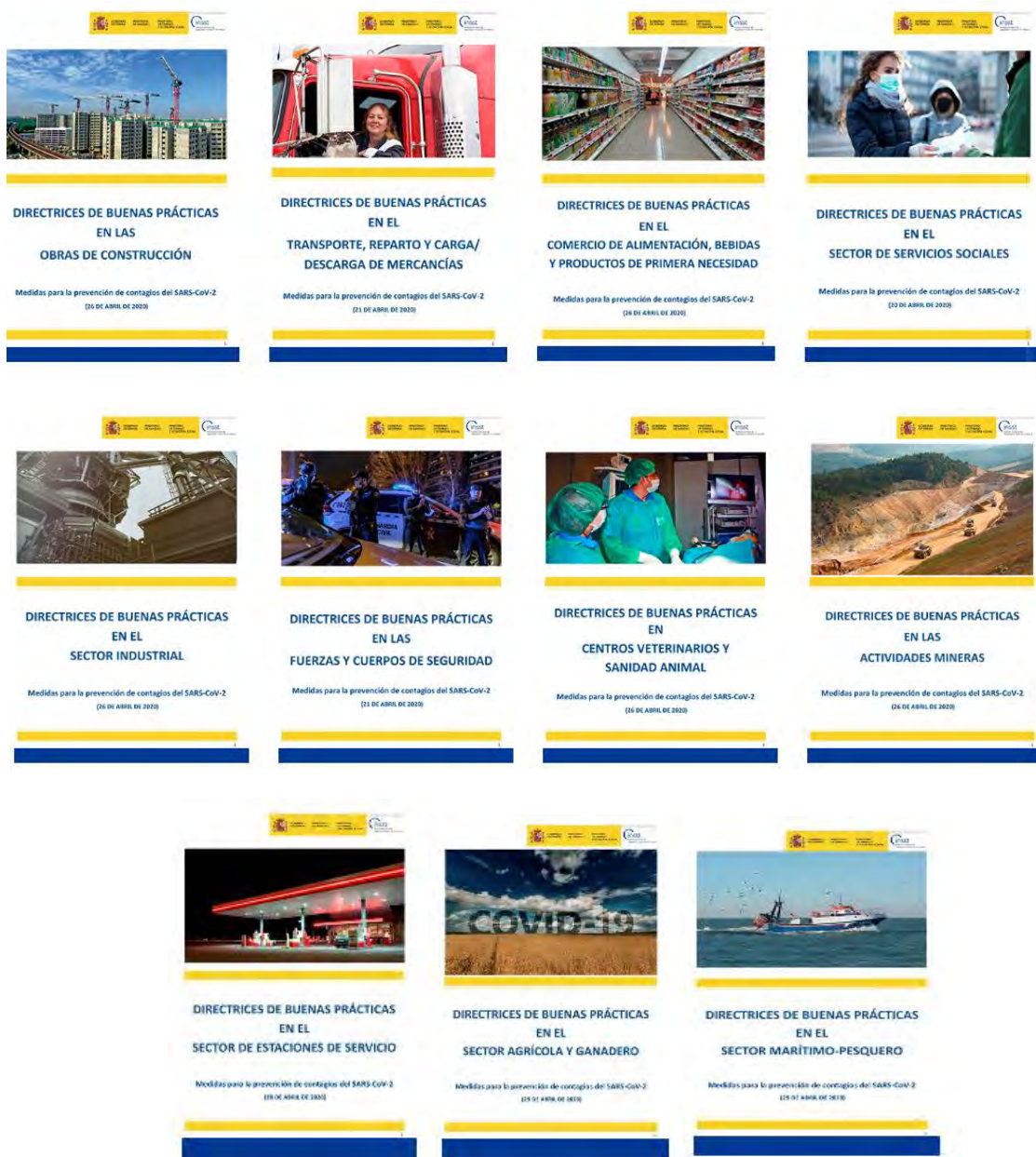
- Generar **RUTINAS DIARIAS** = Mantén una hora para levantarte, para acostarte y planifica tus actividades.
- Hacer **EJERCICIO FÍSICO** = Durante el ejercicio, el cerebro libera dopamina, serotonina y endorfinas, que nos ayudan a sentir placer y bienestar.
- Mantener **CONTACTO** = Aunque sea virtual, genera serotonina en el cerebro y produce felicidad. Realiza llamadas y videollamadas con amistades y familiares.
- Evitar la **SOBREINFORMACIÓN** = Exponerse a mucha información puede provocar una sobrecarga del problema y disparar tu ansiedad.

Puedes consultar más información en el siguiente [enlace](#).

Anexo IV: Directrices de buenas prácticas para prevenir el riesgo de exposición laboral al coronavirus SARS-CoV-2” por actividades y sectores

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ha elaborado por actividades y sectores unas guías de buenas prácticas para prevenir el riesgo de exposición laboral al coronavirus SARS-CoV-2.

Los documentos recogen una selección no exhaustiva de medidas, las cuales deben ser implantadas y, en su caso, complementadas por las empresas en función de sus características y de los resultados obtenidos en sus evaluaciones de riesgo.



Puedes acceder a la información a través del siguiente [enlace](#).