

## GUIA PARA REANUDACION DE LA ACTIVIDAD FRENTE EXPOSICION A SARS-COV-2

### FORMA DE TRABAJO:

### PRIORIZACION DE TELETRABAJO RESPECTO A TRABAJO PRESENCIAL

Todo aquel trabajo que pueda seguir realizándose en la **modalidad de teletrabajo**, se priorizará esta forma de organización del trabajo, evitando la necesidad de acudir al puesto de trabajo y limitando los desplazamientos.

#### Y SI NO SE PUEDE TELETRABAJAR...

#### Tenemos que atender las siguientes recomendaciones:

#### GARANTIZAR DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS ENTRE TRABAJADORES:

Y si no se cumplen con los 2 metros

- a).-Realización de adaptaciones o modificaciones en lugares de trabajo
- b).-Establecimiento de turnos de trabajo (en días diferentes o en horarios de mañana y tarde, por ejemplo) de forma que no coincida toda la plantilla a la misma vez en el centro de trabajo.

-En las entradas al trabajo, zonas de control de acceso,... se deben evitar aglomeraciones.

Para ello:

- Tener en cuenta un acceso escalonado por turnos, de forma que se garanticen las distancias de seguridad.
- Establecimiento de un sistema de acceso flexible o establecer turnos en los que se distribuya la plantilla en grupos cada 5 o 10 minutos.

OBLIGACION DE FORMACION E INFORMACION PREVIA A TRABAJADORES de medidas a tomar, antes de reanudar actividad

EVITAR VISITAS Y VIAJES AL MÍNIMO: UTILIZAR VIDEOCONFERENCIAS o SIMILARES

### **DISPONER DE STOCK SUFICIENTE DE EPIS PARA REALIZAR ACTIVIDAD**

Se debe revisar la existencia de equipos de protección individual y de equipos de protección colectiva necesarios en el centro de trabajo para los trabajadores antes de iniciar la actividad.

Se deberán verificar los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los equipos de protección individual.

### **OBLIGACION DE FACILITAR SALVOCONDUCTOS PARA TRABAJADORES QUE INDIQUEN CENTRO DE TRABAJO**

### **LIMPIEZA EXHAUSTIVA DE INSTALACIONES**

## **RECOMENDACIONES PRL**

### **POR FASES DE DESEMPEÑO ACTIVIDAD LABORAL**

#### **FASE 1: DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO**

### **RECOMENDACIONES GENERALES A CUMPLIR, EN TODO CASO:**

#### **EL TRABAJADOR DEBE TOMARSE LA TEMPERATURA**

Si supera los 37,5°C o tiene algún síntoma compatible con la enfermedad (fiebre, tos o dificultad para respirar), deberá **quedarse en casa y ponerse en contacto con el servicio público de salud**, en los números establecidos en cada comunidad autónoma.

**Deberá comunicarlo también a su responsable.**

**Esto también es aplicable a si los síntomas los ha tenido la tarde-noche anterior.**

#### **PRIORIZACION DE DESPLAZAMIENTO POR TRANSPORTE PRIVADO O CAMINAR FRENTE TRANSPORTE PÚBLICO**

**Y si fuera necesario coger transporte público:** Siempre se hará uso de mascarillas tipo quirúrgico.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA CADA UNA DE LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO: VEHÍCULO PRIVADO, CAMINAR, TRANSPORTE PÚBLICO (TREN, METRO, BUS...) Y TAXI (O VTC)

### TRANSPORTE EN VEHICULO PRIVADO:

Preferentemente se realizará de manera individual.

#### Y si es necesario que vayan 2 personas:

- Cada una deberá ir en 1 fila de asientos y en diagonal.
- Se recomienda el uso de mascarilla tipo quirúrgica (no siendo obligatorio).
- Se debe desinfectar el vehículo cada uso, sobre todo las zonas que se más se tocan, como son el volante, las marchas y demás elementos de conducción, así como las manillas de las puertas. Para esta desinfección se puede utilizar cualquier producto con capacidad virucida (Sanidad, s.f.).
- Asegurarse de disponer de estos elementos de limpieza en el vehículo.

### CAMINAR

- Mantenimiento en todo momento la **distancia social de, al menos, 2 metros de distancia** con el resto de personas y evita cualquier aglomeración.
- Evite tocar cualquier superficie y no se toque la cara.**

### TRANSPORTE PÚBLICO (TRENES, METRO, BUS...)

- Evitar aglomeraciones y, si es necesario, espera al siguiente autobús o vagón.**
- Utilizar **mascarilla de protección**, si vas a tener que utilizarla, se recomienda llevarla desde que se sale del domicilio.
- Evita tocar cualquier superficie y la cara.**

### TAXI ( o VTC)

- Solo debe viajar **1 persona por fila de asientos.**
- Evitar tocar las superficies.**
- Recomendación **uso de mascarilla tipo quirúrgica (no siendo obligatorio)**

## FASE 2: ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO

### RECOMENDACIONES GENERALES A CUMPLIR, EN TODO CASO:

#### **CONTROL DE LA TEMPERATURA PARA EVITAR ENTRADA A PERSONAS SINTOMÁTICAS (RECOMENDABLE)**

Para ello se pueden tomar distintas soluciones, que van desde la medición de la temperatura, con termómetro de no contacto o sistemas de monitorización de temperatura a distancia.

Se puede descartar la entrada de cualquier persona sintomática.

#### **ENTRADAS Y ZONAS ACCESO LIMITADAS PARA EVITAR AGLOMERACIONES**

Si es necesario se escalonará la entrada y salida mediante turnos.

Valorar la necesidad de señalar en el suelo las distancias de seguridad.

#### **SISTEMA DE REGISTRO SIN HUELLA DACTILAR**

Si se puede sustituir temporalmente por otro sistema.

#### **Si no es posible:**

El trabajador deberá limpiarse las manos antes y después de la utilización, para lo que se colocará un dispensador de solución hidroalcohólica junto al sistema de fichaje.

#### **COLOCAR SEÑALIZACION DE NORMAS SEGURIDAD A CUMPLIR EN ENTRADA**

#### **COLOCAR GEL HIDROALCOHOLICO EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS**

A la entrada al centro y al abandonarlo para garantizar una correcta higiene de manos.

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA CENTROS ABIERTOS AL PÚBLICO

### **LIMITACION DE AFORO AL MÁXIMO PARA CUMPLIR REQUISITO DE DISTANCIA DE 2 METROS**

Si es necesario, se deberá designar a una persona como encargada del control del aforo.

### **MECANISMOS DE CONTROL EN ENTRADAS, EN FUNCION TIPO DE SERVICIO**

Tales como: control de temperatura, señalización de no acceder con síntomas de la enfermedad, control de acceso mediante personal, etc.

### **PRIORIZACIÓN DE MEDIOS ELECTRÓNICOS DE PAGO**

Se debe fomentar y priorizar el pago con tarjeta (preferentemente sin contacto) o pago online. Valorar la colocación del terminal de pago alejado de la persona que realiza el cobro.

### **MAMPÁRAS DE PLÁSTICO PARA SEPARACION TRABAJADORES/CLIENTES**

Se colocarán mamparas de plástico o similar para separar a los trabajadores e los clientes. Estas mamparas deberán desinfectarse de manera frecuente.

### **NO PERMITIR ACCESO DE PERSONAS ACOMPAÑADAS**

Salvo casos de fuerza mayor.

## **FASE 3: EN EL PUESTO DE TRABAJO**

### **RECOMENDACIONES GENERALES A CUMPLIR, EN TODO CASO:**

#### **GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS ENTRE PUESTOS DE TRABAJO**

Se deben distribuir los espacios de forma que los trabajadores puedan mantener esta distancia.

En caso de no poder garantizar estas distancias, se podrá optar por alguna de las siguientes soluciones:

A).-Utilizar un **SISTEMA DE TRABAJO POR TURNOS** de forma que existan menos trabajadores en el centro de trabajo y el trabajo sea escalonado.

B).-Colocar **MAMPARAS DE PROTECCIÓN O SEPARACIONES FÍSICAS ENTRE LOS TRABAJADORES.**

C).-Dotar a los trabajadores de equipos de protección **(MASCARILLAS DE PROTECCIÓN).**

### **EVITAR USO COMPARTIDO DE EQUIPOS DE TRABAJO**

**Si esto no pudiera evitarse:**

Desinfección de equipos después de cada uso, dotando a los trabajadores de elementos para ello

### **KIT ANTI-COVID19 PARA CADA TRABAJADOR**

Se recomienda, dotar a cada trabajador del siguiente equipamiento: bote de gel hidroalcohólico, bote de desinfectante en spray y papel desechable.

### **HIGIENE DE MANOS:**

## **Limpieza de manos**



### **VALORAR MAYOR FRECUENCIA DE LIMPIEZA DE MANOS ADICIONALES**

Por ejemplo, **cada 1 o 2 horas.**

### **ESPECIAL LIMPIEZA DE EQUIPOS MÓVILES Y VEHICULOS**

Los **equipos móviles** se deberán desinfectar antes y después de cada uso, haciendo especial hincapié en los elementos que más se tocan (**volantes, palancas de cambio, manillas de puertas, etc.**

Valorar la desinfección periódica de **vehículos** mediante nebulización u otro sistema similar.

### **ORDEN Y LIMPIEZA: DESPEJAR SUPERFICIES**

Todos aquellos elementos que no se utilicen deberán guardarse en armarios o cajones, para evitar su posible contaminación.

Al abandonar el puesto de trabajo, debe estar lo más despejado posible para facilitar la limpieza

## **RECOMENDACIONES ESPECIFICAS PARA CADA ESTANCIA DEL CENTRO DE TRABAJO (SALAS DE REUNIONES, DE FORMACIÓN Y ZONAS COMEDOR/CAFETERIA):**

### **BAÑOS**

a).-En el caso de baños de más de un ocupante, deberá garantizarse la **DISTANCIA INTERPERSONAL, POR LO QUE DEBERÁ DEFINIRSE EL AFORO MÁXIMO DEL BAÑO.**

b).-Será obligatoria la **LIMPIEZA DE MANOS AL ENTRAR Y SALIR DEL BAÑO.**

Eliminar el uso de toallas secamanos, **utilizar secamanos de aire o papel desechable.**

Para desechar el papel de secado de manos colocar un **recipiente con tapa y apertura mediante el pie.** Utilizar una **bolsa de plástico dentro del recipiente.**

c).-Garantizar la **VENTILACIÓN CORRECTA DE LOS BAÑOS,** mediante la apertura de ventanas periódica, sistemas de ventilación y/o manteniendo la puerta abierta cuando no se estén usando.

d).-Señalar mediante **CARTELERÍA LAS NORMAS A CUMPLIR** en los baños.

### **SALAS DE REUNIONES**

**COMO NORMA GENERAL, SE EVITARÁN LAS REUNIONES O VISITAS A LAS INSTALACIONES, PRIORIZANDO LAS VIDEOCONFERENCIAS.**

## **SALAS DE FORMACIÓN**

**COMO NORMA GENERAL, SE EVITARÁN LAS FORMACIONES PRESENCIALES PRIORIZANDO LA FORMACIÓN ONLINE.**

### **Y si no fuera posible:**

a).-Se debe garantizar la **DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS ENTRE LAS PERSONAS**

b).-Se deberá **SEÑALIZAR EL AFORO DEL ESPACIO**, delimitando las ubicaciones en las que deben sentarse las personas.

c).-Se dispondrá de **DISPENSADORES DE GEL HIDROALCOHÓLICO** para el lavado de manos.

d).-El espacio **deberá estar CORRECTAMENTE VENTILADO, abriendo la ventana o dejando la puerta abierta**

e).-Al finalizar el ESPACIO **QUEDARÁ PERFECTAMENTE RECOGIDO para facilitar su limpieza y desinfección.**

Avisar al servicio de limpieza de que la sala se ha usado para que lo tenga en cuenta a la hora de su desinfección.

f).- **SEÑALIZAR MEDIANTE CARTELERÍA LAS NORMAS** a cumplir en el espacio.

g).-El **ACCESO Y SALIDA DE LOS ESPACIOS SE REALIZARÁ DE MANERA ESCALONADA.**

**En zona comedor y cafeterías**, si es necesario, se deberá definir el sistema de turnos para garantizar el aforo correcto

h).- **LIMITAR LOS ELEMENTOS COMUNES** que se deben utilizar, garantizando en todo momento su correcta desinfección, **sobre todo, zonas comedor/cafetería.**

También se aplican las anteriores recomendaciones a **ZONA COMEDOR/CAFETERÍA**



## **VESTUARIOS**

**COMO NORMA GENERAL, SE DEBE ORGANIZAR LA UTILIZACIÓN DE LOS VESTUARIOS SIEMPRE GARANTIZANDO LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE 2 METROS**

**Y si esto no es posible con la actual organización se optará por alguna de las siguientes soluciones:**

a).-Establecer **TURNOS PARA EL USO DE VESTUARIOS**, señalizando en cada vestuario el aforo máximo, de forma que, si ese aforo se ha alcanzado, deberá esperarse para el uso.

**La espera deberá hacerse también GARANTIZANDO LA DISTANCIA.**

b).-**RECOMENDAR A LOS TRABAJADORES**, siempre que la actividad y los riesgos del centro de trabajo lo permitan, **QUE VENGAN VESTIDOS DE CASA**, evitando el uso de los vestuarios de manera temporal.

c).-Garantizar la **VENTILACIÓN CORRECTA** de los vestuarios, mediante la apertura de ventanas periódica, sistemas de ventilación y/o manteniendo la puerta abierta cuando no se estén usando.

d).-Eliminar el uso de toallas secamanos, **UTILIZAR SECAMANOS DE AIRE O PAPEL DESECHABLE.**

Para desechar el **papel de secado de manos** colocar un **recipiente con tapa y apertura mediante el pie.** Utilizar una **bolsa de plástico dentro del recipiente.**

e).-**ORDEN Y LIMPIEZA:** Al finalizar el uso, el vestuario deberá quedar perfectamente recogido para facilitar su limpieza y desinfección.

f).-Señalizar mediante **CARTELERÍA LAS NORMAS A CUMPLIR** en los vestuarios.

## **ESPACIOS DE RECEPCIÓN Y EXPEDICIÓN DE MATERIALES**

Como norma general, en estas zonas de debe **MINIMIZAR EL CONTACTO CON EL PERSONAL EXTERNO**, para ello, **SE SEGUIRÁN LAS SIGUIENTES NORMAS:**

a).- **LIMITAR LA ENTRADA Y SALIDA DE MERCANCÍAS**, salvo las estrictamente necesarias. Valorar el stock actual y si es necesario cambiar el sistema para realizar entregas menos frecuentes.

b).- El **PERSONAL EXTERNO PERMANECERÁ EN LA CABINA DEL VEHÍCULO, SIN SALIR DE ÉL, SALVO QUE SEA ESTRICTAMENTE NECESARIO.**

Si debe salir del vehículo, deberá hacer **uso de mascarilla de protección**, limitando al máximo las zonas a las que podrá acceder.

c).- Colocar un **DISPENSADOR DE GEL HIDROALCOHÓLICO** para la limpieza de manos del personal externo si debe bajarse del vehículo.

d).- En **ZONAS DE RECEPCIÓN DE MATERIALES, DEBERÁ CUMPLIRSE LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA LAS ÁREAS DE RECEPCIÓN.**

e).- Señalizar mediante **CARTELERÍA LAS NORMAS A CUMPLIR POR EL PERSONAL EXTERNO.**

## LIMPIEZA Y DESINFECCION DE INSTALACIONES

### **USAR PRODUCTO DE LIMPIEZA ADECUADO:**

Disolución de lejía 1:50 o cualquier otro elemento virucida aprobado por el Ministerio de Sanidad.

**AUMENTAR LA VENTILACIÓN DE LAS INSTALACIONES**, mediante la apertura de las ventanas o aumentando la renovación el aire en los sistemas de climatización.

**AUMENTAR LA FRECUENCIA DE CAMBIO DE FILTROS DE SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN QUE DISPONEN DE FILTRACIÓN**

**VALORAR LA COLOCACIÓN DE ELEMENTOS DE TRATAMIENTO DE AIRE ADICIONALES** que garanticen la eliminación de virus (filtración de partículas menores de 3µm, sistemas de luz UV u otros similares)



**VALORAR LA UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE DESINFECCIÓN ADICIONALES PARA ZONAS COMUNES MEDIANTE NEBULIZACIÓN, FILTRACIÓN DE AIRE, ULTRAVIOLETA, ETC.**



**VALORAR LA ADOPCIÓN DE SISTEMAS DE VALIDACIÓN DE LA CORRECTA LIMPIEZA DE INSTALACIONES MEDIANTE MUESTREOS DE PRESENCIA DE VIRUS EN SUPERFICIES.**

## PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

En los procedimientos de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus del Ministerio de Sanidad, los principales grupos vulnerables para COVID-19 las personas con:

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- Enfermedad pulmonar crónica
- Inmunodeficiencia
- Cáncer en fase de tratamiento activo
- Embarazo
- Mayores de 60 años

Por ello, **se deberá identificar a estos trabajadores especialmente sensibles y valora su nivel de riesgo y necesidad de medidas adicionales a tomar.**

Para ello **DEBERÁ PONERSE EN CONTACTO CON EL ÁREA DE MEDICINA DEL TRABAJO DE SU SERVICIO DE PREVENCIÓN PARA QUE LE INDIQUE EL PROCEDIMIENTO A SEGUIR PARA REALIZAR ESTA VALORACIÓN.**