PLAN DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD POST COVID-19. SECTOR INDUSTRIAL

FECHA: 10/04/2020

INDICE

1. INTRODUCCION
2. OBJETIVO
3. RESPONSABLE DEL PLAN Y ORGANIZACIÓN
4. BASE LEGAL
5. ALCANCE DEL PLAN. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN
6. DESARROLLO DEL PLAN
    - 6.1. SITUACIÓN DE PARTIDA
    - 6.2. ACCIONES Y MEDIDAS PREVISTAS
    - 6.3. ANÁLISIS PREVIO
    - 6.4. MEDIDAS Y ACCIONES A LLEVAR A CABO
        - 6.4.1. Medidas higiénicas básicas
        - 6.4.2. Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal
        - 6.4.3. Medidas organizativas
        - 6.4.4. Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación
        - 6.4.5. Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensible
        - 6.4.6. Medidas de actuación ante la “sospecha o activación” de un posible caso
        - 6.4.7. Trabajadores que realicen actividades fuera del centro
        - 6.4.8. Coordinación de Actividades Empresariales con contratas, subcontratas, clientes, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la empresa.
        - 6.4.9. Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad
7. ESPECIFICACIONES PARA EL REGRESO A LA ACTIVIDAD EN EL SECTOR INDUSTRIAL
8. SEGUIMIENTO DEL PLAN
9. VIGENCIA Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN
10. SINOPSIS PARA LA IMPLANTACIÓN DEL PLAN

ANEXOS

El presente **PLAN DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD POST COVID-19** se desarrolla para:

	PLAN DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD POST COVID-19 FECHA:_____		
EMPRESA		**CIF**	
DIRECCIÓN			
CORREO ELECTRÓNICO		**TELÉFONO**	
ACTIVIDAD		**Nº TRABAJADORES**	
SITUACIÓN	☑ Mantenida la actividad por ser sector esencial o crítico		
	☑ Sector no esencial pero con actividad durante estado de alarma		
	☑ Sin actividad durante el estado de alarma		
CLASIFICACIÓN EXPOSISICÓN AL SARS-CoV-2 EN EL ÁMBITO LABORAL	☑ Exposición de riesgo		
	☑ Exposición de bajo riesgo		
	☑ Baja probabilidad de exposición		

1. INTRODUCCION

Según la opinión de especialistas en salud pública y epidemiólogos que se están difundiendo en los medios de comunicación, las medidas a adoptar por el Gobierno de cara al restablecimiento de la actividad dependerán de cómo avance la epidemia y de que se descubra cuánta gente realmente ha pasado la enfermedad, para conocer el grado de inmunización de la población.

Las primeras indicaciones al respecto apuntan a que las medidas de vuelta a la normalidad se aplicarán poco a poco; igual que no todo el mundo dejó de trabajar a la vez, no todos volverán a sus puestos al mismo tiempo. Se irán permitiendo más actividades y se irá comprobando con una vigilancia muy estricta si hay algún rebrote, con la posibilidad de que haya medidas que se tengan que revertir.

La reincorporación podrá ser diferente en cuando a sectores de edad, de patologías previas, o incluso diferenciada en cuanto al nivel de avance del control de la epidemia en las diferentes comunidades autónomas o poblaciones de España. Y con medidas que potencien el teletrabajo siempre que sea posible.

Es por ello que, una vez que finalice la situación creada por el estado de alarma y la aplicación de las medidas para las actividades esenciales, todos deberemos de volver, de una forma u otra, con mayor o menor progresividad, a nuestra actividad cotidiana en función del levantamiento de medidas que establezca el Gobierno

Quirónprevención quiere acompañar a sus clientes durante este proceso y para ello, además del presente Plan, está a su disposición a través de sus canales habituales (Técnico tutor, Gestor de cuenta,…) para atender cualquier cuestión.

2. OBJETIVO DEL PLAN

El objetivo del presente documento es establecer un **Plan de actuación para la reincorporación a la actividad post COVID-19**, para definir los elementos esenciales y pautas a aplicar y tener en cuenta para el mantenimiento de la actividad en las empresas incluidas entre los operadores críticos de servicios esenciales, y para la vuelta a la actividad de aquellas que no estén entre estas, en la medida en que las normas dictadas por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias lo vayan haciendo posible.

Dicho **Plan contempla las acciones a realizar para llevar a cabo ese proceso de reincorporación a la actividad, así como las pertinentes medidas organizativas, colectivas e individuales a adoptar**. Estas medidas estarán siempre dirigidas a la prevención de la infección por COVID-19 y a la respuesta ante la eventual aparición de casos o contactos estrechos con personas contagiadas.

Las medidas contempladas en los apartados posteriores son **aplicables tanto para empresas con actividades incluidas entre los operadores críticos de servicios esenciales que han seguido trabajando durante este periodo, como las empresas que realizan actividades no esenciales**, que podrán planificarlas para el momento en el que se permita su vuelta a la actividad.

Además de lo reflejado en el presente Plan, **en empresas de un determinado tamaño y/o complejidad en su estructura o centros de trabajo o por la singularidad de la actividad que lleve a cabo**, para conseguir este objetivo podría ser necesario la elaboración y mantenimiento de un **Plan de Contingencia** adaptado a las características de cada centro de trabajo.

El Plan de Contingencias de una empresa o centro de trabajo deberá incluir:

- Una descripción de los lugares de trabajo y descanso de la empresa.
- Una descripción detallada de los puestos y procesos de trabajo.
- También se contemplarán:
    - Las particularidades de los trabajadores que realicen actividades fuera del centro.
    - El modo en que podrán realizarse los desplazamientos hasta el lugar de trabajo.
    - La presencia de subcontratas u otras empresas en el lugar de trabajo, y su adecuación dentro de la coordinación de actividades.
    - Si la actividad de la empresa incluye el trato con clientes, usuarios u otras personas ajenas a la organización.
    - El teletrabajo siempre que se sea posible.

Las actividades y medidas reflejadas en el presente documento, en la medida que apliquen, pueden servir de base para la elaboración del citado Plan de Contingencias.

En caso de necesitarlo, **Quirónprevención**, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre la elaboración de este **Plan de contingencias**.

3. RESPONSABLE DEL PLAN Y ORGANIZACIÓN

Atendiendo a los principios establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el desarrollo de aquellas actividades de prevención que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores, incluidas las recomendadas en este plan y devenidas de la situación excepcional que está aconteciendo en la sociedad, será responsabilidad de la empresa.

Para ello, y durante el desarrollo e implantación del presente Plan, empleará los recursos, tanto económicos y materiales como humanos, que considere necesarios para tal fin.

En este sentido puede contar con la organización/modalidad preventiva habitual o cualquier otro recurso que considere oportuno.

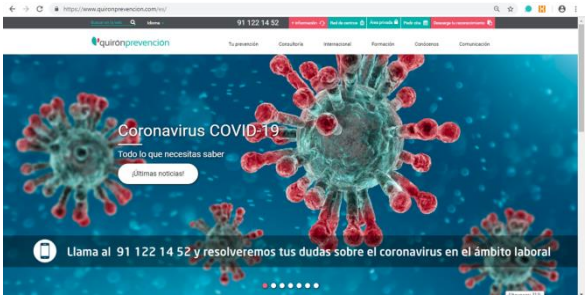
4. BASE LEGAL DEL PLAN

La Normativa de aplicación general, relación no exhaustiva y abierta a actualizaciones o publicaciones posteriores, a efectos del alcance y contenido del presente Plan es:

- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Real Decreto-ley 10/2020, de 29 de marzo, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19.
- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- R. D. 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- R. D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- R. D. 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

- R. D. 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2" (actualización 8 de abril de 2020). MINISTERIO DE SANIDAD.
- Guía buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19. PRESIDENCIA DEL GOBIERNO, 11 de abril de 2020.

La documentación y normativa actualizada sobre esta materia también está disponible en las web tanto del Ministerio de Sanidad como de **Quirónprevención:**



www.quironprevencion.com

www.mscbs.gob.es

5. ALCANCE DEL PLAN. NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN

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 toma de decisión sobre las medidas preventivas a adoptar en cada empresa deberá basarse en información recabada mediante la evaluación de riesgo de exposición específica que se realizará siempre en consonancia con la información aportada por las autoridades sanitarias.

De esta manera, y de acuerdo al documento elaborado por el MINISTERIO DE SANIDAD, "PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2" (actualización 8 de abril de 2020), En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de exposición en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1, con el fin de establecer las medidas preventivas requeridas:

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática. Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada. Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo: – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico. Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados. Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos con barrera colectiva. – Personal de seguridad.
REQUERIMIENTOS		
En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	**No necesario uso de EPI.** En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): – protección respiratoria, – guantes de protección.

Notas:

- La tabla incluye algunos puestos de trabajo como ejemplos, NO es una lista exhaustiva.

En relación con la clasificación contenida en dicha tabla:

La gran mayoría de los trabajadores de las empresas a las que pueda afectar el presente documento se encontrarían en el nivel de **BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN.** En general, las personas trabajadoras que se encuentren en ese escenario no deben llevar EPI, salvo las circunstancias especiales recogidas en la propia tabla, u otras derivadas del tipo de actividad o tarea específica de cada empresa, siempre que exista la distancia de seguridad de los 2 metros, pero deben tener disponibilidad de algunos componentes EPI para poder utilizarlos en determinadas situaciones laborales.

Los escenarios de **EXPOSICIÓN DE RIESGO** (aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático) y **EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO** (aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho) quedarían normalmente circunscritas a "escenarios" y/o actividades del ámbito sanitario o sociosanitario.

Quirónprevención dispone de **documentación específica** por si fuera necesario complementar este plan en algún aspecto concreto.

6. DESARROLLO DEL PLAN

6.1. SITUACIÓN DE PARTIDA

Cada empresa llegará a este punto de reincorporación a la actividad en unas condiciones distintas en función de los precedentes acaecidos durante esta situación de alarma:

- Mantenimiento de actividad total o parcialmente en las empresas con actividades incluidas entre los operadores críticos de servicios esenciales, con medidas organizativas de diferente tipo.
- Empresas que se encuentren o hayan realizado un proceso de ERTE.
- Empresas que hayan seguido trabajando pero con una disminución de producción.
- Adopción de medidas de permisos retribuidos.
- Que ya hubiesen adoptado de medidas técnicas u organizativas previamente para prevenir de la infección por COVID-19 .
- Otros…

Esto supondrá que la **situación de arranque será distinta en cada caso**, lo que llevará necesariamente a una **definición de actuaciones previas para diseñar la incorporación al trabajo o el mantenimiento de la actividad**.

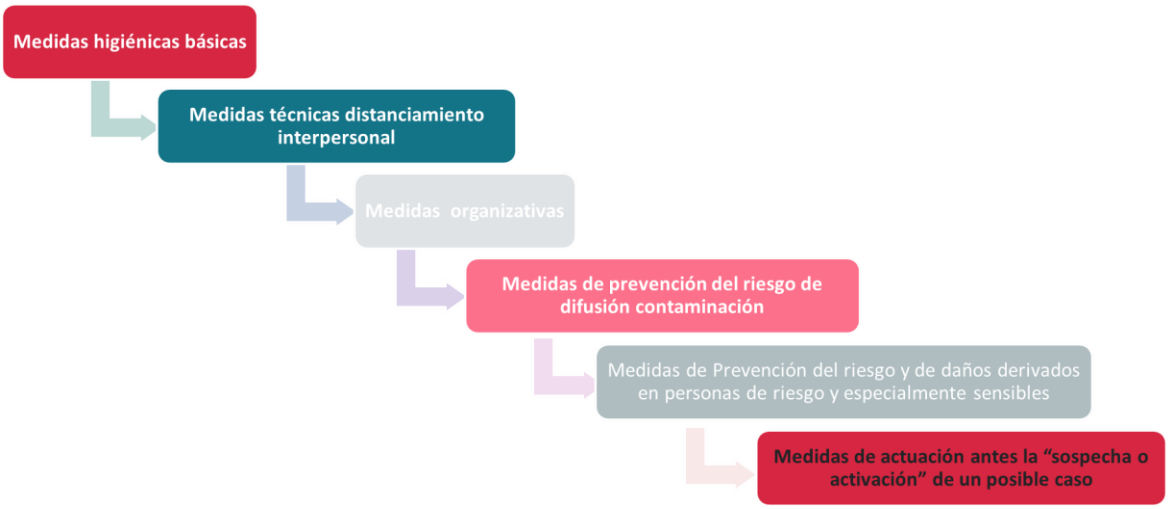
A modo de resumen:

	ACTIVIDADES ESENCIALES	ACTIVIDAD DURANTE ESTADO ALARMA	SIN ACTIVIDAD DURANTE EL ESTADO DE ALARMA
SITUACIÓN	Han seguido trabajando todo el tiempo	Trabajan durante el estado de alarma pero vieron suspendida su actividad durante el periodo de restricción a actividades esenciales y la retomaran cuando esta situación de excepción finalice.	No se les permite trabajar durante el estado de alarma y volverán al trabajo cuando se vaya levantando este, seguramente de forma progresiva
MEDIDAS IMPLANTADAS	Habrán adoptado las pertinentes medidas recomendadas por las autoridades sanitarias para poder seguir con su actividad en condiciones seguras	En principio debieron adoptar las pertinentes medidas recomendadas por las autoridades sanitarias para poder seguir con su actividad en condiciones seguras durante el estado de alarma.	Seguramente no hubo opción de implantar medidas dado que pararon la actividad justo al decretarse el estado de alarma.
MEDIDAS A ADOPTAR EN LA VUELTA AL TRABAJO	Mantener la medidas implantadas y/o reforzarlas en función de variaciones producidas o nuevos criterios establecidos por las autorizadas sanitarias.	Aplicar medidas o mantener las medidas implantadas y/o reforzarlas en función de variaciones producidas o nuevos criterios establecidos por las autorizadas sanitarias.	Aplicar medidas atendiendo a los criterios establecidos por las autorizadas sanitarias.

6.2. ACCIONES Y MEDIDAS PREVISTAS

En cuanto a las medidas a adoptar para esta reincorporación, lo que se deberá evitar es que la voluntad y/o necesidad de reactivar la actividad, suponga un riesgo de aumento de las infecciones, lo cual derivaría en nuevas medidas de contención y en repercusiones económicas aún mayores.

En este proceso se ha de ser cauto y definir un plan específico con medidas de higiene colectiva e individual, medidas técnicas y organizativas medidas sanitarias de desinfección y control y "nuevas tecnologías".



Cada empresa deberá tomar decisiones para una incorporación de los trabajadores de forma secuencial, prestando especial atención al confinamiento de personas con mayor riesgo (mayores de 60 años, sensibles, en cuarentena por contagio o contacto estrecho…).

Para el "desconfinamiento" o vuelta al trabajo, normalmente debería seguirse el orden inverso al que se siguió para las fases de confinamiento.

También cada empresa deberá establecer las medidas organizativas necesarias ante posibles bajas del personal como consecuencia de la pandemia, identificando los recursos humanos disponibles y estimando una cadena de sustituciones para los puestos esenciales en la continuidad de las tareas

6.3. ANÁLISIS PREVIO

Con el fin de realizar un análisis previo de la situación existente en la empresa de cara a desarrollar el **Plan de actuación para la reincorporación a la actividad post COVID-19,** a continuación se plantea un cuestionario que recoge las actividades, acciones y medidas a tener en cuenta, la situación de estas en la empresa y las acciones o actuaciones que se deberían realizar:

ANÁLISIS PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD POST COVID-19	REALIZADO	NO REALIZADO	NO PROCEDE	APARTADO DESARROLLO DEL PLAN
Naturaleza de las actividades y Evaluación del Riesgo de exposición al COVID-19	✔	✔	✔	5
Implantación previa de medidas generales de protección frente a la exposición del Coronavirus (SARS-COV-2)	✔	✔	✔	VARIOS
Adopción de Medidas higiénicas necesarias (asegurar acceso a agua y jabón, papel desechable y papeleras. En los lugares en los que esto no sea posible, geles hidroalcohólicos).	✔	✔	✔	6.4.1
Establecimiento de Medidas especiales de limpieza y desinfección (para instalaciones, superficies y equipos de trabajo).	✔	✔	✔	6.4.1
Análisis de la distribución y organización espacial, para garantizar la distancia de seguridad de 2 metros en los locales desinados a la actividad laboral (tanto si se trata de personas trabajadoras, de clientes o usuarios).	✔	✔	✔	6.4.2
Establecimiento de Planes de escalonamiento de los espacios comunes y la organización espacial de estos (comedores, vestuarios, recepción, atención al público, etc).	✔	✔	✔	6.4.2
Análisis de medidas organizativas necesarias para garantizar la continuidad de la actividad (flexibilización de horarios, reducción de número de trabajadores presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo, eliminación de reuniones o viajes no esenciales, etc.)	✔	✔	✔	6.4.3
Elaboración de Procedimientos de trabajo para reducir la duración, frecuencia e intensidad de la exposición al riesgo, identificando operaciones esenciales y eliminando retrasando el resto de operaciones.	✔	✔	✔	6.4.3
Opción del teletrabajo de determinados puestos y/o actividades de la empresa.	✔	✔	✔	6.4.3
Valoración la necesidad de equipos de protección individual en las tareas o procesos que se determinen por el nivel de riesgo.	✔	✔	✔	6.4.3
Realización de Formación e información en la empresa a los trabajadores sobre de las medidas frente la exposición al Coronavirus (SARS-COV-2)	✔	✔	✔	6.4.3
Establecimiento de medidas sanitarias para la prevención del riesgo de difusión de la contaminación (estado de salud, controles de acceso)	✔	✔	✔	6.4.4

ANÁLISIS PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD POST COVID-19	REALIZADO	NO REALIZADO	NO PROCEDE	APARTADO DESARROLLO DEL PLAN
Establecimiento de medidas sanitarias para la prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles	✔	✔	✔	6.4.5
Establecimiento de medidas sanitarias de actuación ante la "sospecha o activación" de un posible caso en la empresa	✔	✔	✔	6.4.6
Existencia de actividades que se realicen fuera del centro (desplazamientos, …)	✔	✔	✔	6.4.7
CAE. Presencia de subcontratas u otras empresas en el lugar de trabajo, y su adecuación dentro de la coordinación de actividades.	✔	✔	✔	6.4.8
Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad (participación de representantes de trabajadores en las decisiones relacionadas con COVID-19, dificultades con proveedores, restricciones de desplazamientos,…)	✔	✔	✔	6.4.9
Asignación de recursos humanos y materiales para la gestión y coordinación de las actividades excepcionales de prevención durante la crisis del Covid-19 (implantación medidas, registros de documentación, control bajas, control personal interno y externo...)	✔	✔	✔	VARIOS
Existencia de flota de vehículos o transito del mismo en las instalaciones	✔	✔	✔	6.4.1
Señalización e infografías en el centro de trabajo	✔	✔	✔	ANEXOS
Necesidad de desarrollo de documentación específica relativa a procesos o actividades específicos, relacionada con el sector,...	✔	✔	✔	9

6.4. MEDIDAS Y ACCIONES A LLEVAR A CABO

Se analizarán las medidas de posible aplicación en diferentes escenarios probables, según las situaciones o escenarios de partida de las personas que se reincorporen a la actividad laboral.

Ante todo, se debe considerar que hay medidas que hasta que finalice el riesgo transmisión de la pandemia en sí, deberán de seguir aplicándose, siendo principalmente las siguientes.

6.4.1. Medidas higiénicas básicas

Tienen como finalidad el prevenir el potencial riesgo de contaminación o contagio propio o ajeno, en el ámbito del trabajo.

- Información a los trabajadores de que deben **mantener distanciamiento social de 2 metros y reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.
- Información a los trabajadores de que la **higiene de manos es la medida principal de prevención** y control de la infección y que deben realizar periódicamente una higiene de ellas para la prevención y control de la infección.
- Información a los trabajadores de que deben adoptar **medidas de higiene respiratoria**:
    - Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con un pañuelo y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
    - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
    - Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.
- Es **recomendable el uso de mascarilla de barrera (**con marcado conforme a la especificación UNE-0064-1) en caso de no tener acceso a otras, cuando trabajas con otras personas alrededor.
- Debe ponerse a disposición de los trabajadores las **instrucciones y normas de prevención a aplicar** en el centro de trabajo.
- Se asegurará que los trabajadores tengan fácil acceso a **agua y jabón**, así como, papel desechable para secado y papeleras en los lugares de trabajo. Si es necesario, se dispondrá de **dispensadores jabonosos y/o de solución alcohólica desinfectante** en presentaciones individuales.
- Debería disponerse en los lugares de trabajo, en especial en los que exista atención al público, de cajas de **pañuelos desechables y contenedores para su eliminación** (cubo de basura con tapa y pedal).
- Es **fundamental reforzar la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo**. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. Estos virus se inactivan tras unos minutos de contacto con desinfectantes comunes, utilizando siempre dilución recién preparada o que se conserve en un reciente bien cerrado entre uso y uso.
    - La lejía y los productos de limpieza con efecto desinfectante (los que se utilizan habitualmente para la limpieza de cocinas y baños) son dos elementos básicos indispensables que cumplen la función de desinfectantes. La lejía se recomienda para todas aquellas zonas como sanitarios, grifos, lavabos, radiadores y superficies de contacto. La limpieza puede hacerse con el detergente habitual y la desinfección con solución de hipoclorito sódico (lejía) con una concentración al 0,1% (ver párrafo siguiente), o productos de limpieza con efecto desinfectante.

- La solución de lejía se prepara de la siguiente forma: coja 20 mililitros de la lejía que tiene en el centro de trabajo (no importa la marca), échelos en una botella de litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierre y dele la vuelta varias veces. Ya la tiene preparada al 1:50, en cantidad de 1 litro. Moje la bayeta en esta disolución para limpiar y desinfectar las superficies. Limpie a bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía.
- En especial deben desinfectarse con mayor frecuencia los elementos que deben se tocados por diferentes personas: manillas de las puertas, botoneras, pantallas táctiles de uso no individual, expendedoras de vending, baños, herramientas o máquinas de uso colectivo… Independientemente de ello, se reforzará la instrucción del lavado de manos tras tocar estas superficies de uso multitudinario.
- En los centros de trabajo de los que se disponga de ventanas con posibilidad de apertura, se marcarán pautas para mantener una ventilación y renovación de aire adecuada. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.
- En los centros sin posibilidad de ventilación natural (edificios cerrados), se ajustaran los sistemas de climatización para aumentar el número de renovaciones por hora o el porcentaje de aire limpio exterior para evitar en lo posible la recirculación del aire. Se recomienda mantener la temperatura del centro entre 23 y 26ºC.
- 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.
- Se debe revisar al menos diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones. También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.
- Se reforzarán las medidas de limpieza en los centros y espacios que pueden ser visitados por múltiples personas (recepciones, comercios…):
    - Las puertas de entrada.
    - Los manillares.
    - Los ascensores y los botones de llamada, pantallas táctiles multiuso, etc.
    - Los guardamanos de las escaleras y cintas mecánicas.
    - Las zonas de autoservicio.
- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. Es particularmente importante, la desinfección periódica de las mesas o mostradores de preparación de pedidos, así como de los embalajes antes de su entrega a repartidores y clientes.
- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- 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. Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón.
- 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, de al menos 40-60 segundos.
- En el caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

- La utilización de ozono como desinfectante no es recomendable, como único sistema de desinfección, ya que el ozono desinfecta el ambiente, pero es un contaminante químico, irritante para las vías aéreas, y generaría otros problemas. El contagio de este virus no es aéreo, no hay que desinfectar el ambiente. El contagio es por contacto con personas o superficies infectadas. Una desinfección normal con los detergentes habituales con efectos desinfectantes, o la solución de agua con lejía de la que estamos hablando siempre es más que suficiente.
- 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

- Deberá establecerse un **protocolo de limpieza y desinfección de vehículos**, tanto propios como **externos cuando vayan a ser utilizados por varias personas diferentes** (ver ANEXO)**.**
- Si procede deberá establecerse un **protocolo de limpieza y desinfección de los viales de la empresa**.

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle en la elaboración de **protocolos específicos** de limpieza en vehículos, productos de desinfección, etc.

6.4.2. Medidas técnicas. Distanciamiento interpersonal

Con la finalidad de reducir el riesgo de exposición al nivel más bajo posible cualquier medida de protección debe garantizar que 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 técnicas medidas organizativas y, en último lugar, medidas de protección individual**.

En los **locales destinados a la actividad laboral** ha de procurarse el **NO hacinamiento de las personas y el mantenimiento de las distancias interpersonales** de seguridad en todos los posibles "ejes de relación" (laterales, anterior y posterior. Para ello, como medidas generales:

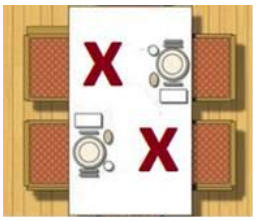
- Se analizará la **distribución y organización espacial**, así como de los procesos de trabajo, tales como el trabajo en recintos y pabellones cerrados, salas de preparación y selección, etc., para garantizar las distancias de seguridad.
- Debe propiciarse que durante toda la jornada se pueda conservar la norma de mantener siempre una distancia prudencial entre los trabajadores u otras personas (**2 metros**).
- En el caso de cruces inevitables por espacios estrechos (pasillos, por ejemplo) sin utilizar protección respiratoria, ser realizarán en el menor tiempo posible, sin pararse, y girando la cara hacia el lado contrario donde está la otra persona.
- Como norma general, las **tareas que no puedan hacerse conservando 2 metros** de separación, o alternativa de barrera física, deben **hacerse con EPI´s o suspenderse**.
    - Aquellas tareas que deban realizarse en colaboración entre varias personas en las que no pueda conservarse esta distancia de seguridad, deberían realizarse con EPIs adecuados, al menos mascarilla quirúrgica, si no puede disponerse de mascarilla FFP2, gafas de montura integral (UNE EN 166), y guantes de protección frente a microorganismos y con resistencia a la rotura (UNE 374-5 y UNE 388). En caso contrario deberán suspenderse.
- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo.
    - La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de **2 metros**.
    - Disponer **medidas de aislamiento, encerramiento, barreras físicas**, etc .

    - Colocar **señales en el suelo**, con cinta adhesiva o similar, para asegurar que se respetan los 2 m. en lugares donde es previsible que pueda haber colas (máquinas de vending y café, microondas, autoservicio…).

- Deberían **clausurarse las fuentes de agua**, y beber agua embotellada exclusivamente. Cada trabajador debería llevar siempre consigo su **propia botella de agua**, o bien mantenerla identificada.
- En lo posible, **evitar compartir material de oficina, equipos y herramientas** (especialmente en los casos en que no empleen guantes).
    - Cuando esto no sea posible, se desinfectarán los equipos tras cada utilización por cada trabajador.
    - Otra opción, aplicable sobre todo en empresas con varios turnos en los que los trabajadores de cada turno deban utilizar los equipos del anterior, sería colocar plásticos o film transparente sobre los elementos compartidos (teclados, ratones, teléfono, reposabrazos y reposacabezas, sillas, volante, palancas, llaves de carrerillas, mandos de grúas…), que retirarán los trabajadores del turno siguiente, higienizarán los elementos, y volverán a cubrir estos elementos con plástico o film.
    - No usar el auricular de los teléfonos fijos, sólo manos libres para evitar compartir auricular. En el caso de no disponer de manos libres, o teléfono móvil se seguirán las mismas pautas que con teclados, ratones…

En los locales destinados a **ocio, descanso, comedores colectivos o cafeterías,** deberá de limitarse el aforo, procurando crear turnos de horario para el uso de estas instalaciones, aplicando además las siguientes medidas:

- **Comedores, salas de café, locales de ocio o descanso**…
    - Intentar no abrir los comedores de empresa, o si esto no es posible, disponer medidas para asegurar que se respetan distancias y se minimiza el riesgo de contagio por contacto con fómites, estableciendo planes de escalonamiento.
    - Se deberá regular el uso de las salas de comedor, salas de descanso/bocadillo y salas de café, estableciendo el aforo de las mismas que permita guardar las obligaciones generales y en especial la distancia de 2 metros.
    - Para asegurar esto, podrán adoptarse medidas como:
        - Se puede aumentar los turnos de comida, el número de pausas, alternar las mismas, etc. para que durante las mismas coincida el menor número posible de personas. Esto puede conllevar el ajuste temporal de su duración o su distribución.
        - Designar personas que controlen que se respeta el aforo máximo de las salas en esos horarios.
        - Retirar las sillas en nº suficiente para asegurar con las que quedan que se respetan los 2 metros de distancia.



- En los comedores en los que haya autoservicio, cada trabajador debería servirse preferentemente con sus propios cubiertos.
- Los cubiertos deberían estar enfundados para evitar que el usuario los toque.
- Donde haya personal que sirva las comidas, deberían disponerse de forma que durante el servicio se puedan mantener los dos metros entre el trabajador y la persona que le sirve. Si no es posible, colocar pantallas transparentes entre unos y otros (pantallas de metacrilato, o bien con un plástico colgado del techo que llegue hasta la altura de las bocas de ambos sería suficiente).
- Proteger la comida de las posibles secreciones involuntarias tanto del trabajador como del que le sirve.
- Si se hacen pagos, realizarlo con tarjeta, o disponer de algún sistema alternativo de pago aplazado (al final de semana, del mes, o al acabar la situación de alarma…).
- Colocar señales en el suelo, con cinta adhesiva o similar, para asegurar que se respetan los 2 m. en lugares donde es previsible que pueda haber colas (máquinas de vending y café, microondas, autoservicio…).
- En las máquinas de vending y café, colocar carteles que recuerden el lavado de manos antes y después de pulsar los botones.
- La limpieza de botoneras de máquinas de vending y café, mesas, sillas, manetas, debe ser extremada, idealmente tras cada turno de comida y antes del siguiente.

➢ **Aseos**

- Limitar el número de personas que pueden acceder al mismo de forma simultánea, facilitando el uso de hidrogeles desinfectantes y la posibilidad de usar toallitas desinfectantes para acceder a las cabinas de servicio cerradas.
- Se procurará evitar el uso de “secadores de manos” y se podrá a disposición de los usuarios toallitas de papel desechable de fácil acceso.
- Las instalaciones de los aseos, deberán de ser desinfectados de forma periódica y varias veces en cada turno de trabajo, a determinar según las características y frecuencia de dicho uso.

➢ **Vestuarios**

- Estudiar la posibilidad de que provisionalmente se cierren los vestuarios, y el trabajador acuda con la ropa de trabajo desde casa. Al menos deberá estudiarse esta opción para la mayor parte de la plantilla para la que sea posible.
- Si los vestuarios deben permanecer en uso para toda o parte de la plantilla, se debe disponer de las medidas pertinentes para mantener la distancia de 2 m dentro de los vestuarios, y reforzar las medidas de limpieza, con los medios mencionados anteriormente.
    - Disponer medidas para limitar el aforo, similares a las descritas para los comedores, además de reforzar la entrada y salida escalonada de los trabajadores.

- En las duchas colectivas, cuando se estén utilizando, dejar un espacio libre entre una y otra de forma que solo puedan ser utilizadas las duchas con un hueco de separación. Con esta medida garantizamos el tema de la distancia de seguridad. Se puede valorar hacer también entradas escalonadas a los vestuarios (en grupos reducidos) para minimizar los contactos.
- Reforzar la limpieza en estas zonas, en particular: bancos, sillas, percheros, pisos, tapas, manijas, duchas, baños y piletas, puertas, manillares… con soluciones desinfectantes.
- Guardar la ropa de calle dentro de la taquilla en bolsas de plástico para que no haya contacto entre la ropa de calle y la de trabajo.

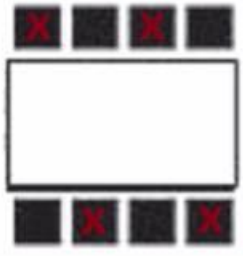
En aquellos establecimientos o zonas con concentraciones elevadas de público se atenderá a las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad (2 m).
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a las personas que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a los usuarios/clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

6.4.3. Medidas organizativas

Se abordan en este apartado aquellas **medidas de organización/regulación de la actividad laboral** que pueda suponer la prevención del hacinamiento en las instalaciones:

- Deben establecerse procedimientos de trabajo para reducir la duración, frecuencia e intensidad de la exposición al riesgo, identificando operaciones esenciales y eliminando retrasando el resto de operaciones.
- Organizar el trabajo de modo que se reduzca el número de trabajadores expuestos estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona.
    - En la medida de lo posible se dispondrá una reincorporación paulatina de los trabajadores (esenciales, determinados turnos, los trabajadores en teletrabajo los últimos…).
- Utilización de teleconferencias (audio y video):
    - Siempre que sea posible nos ayudará a evitar los viajes y desplazamientos por reuniones y unido al teletrabajo, nos permitirá mantener una operatividad importante de nuestros equipos de trabajo desde sus hogares.
- Evitar las reuniones presenciales o con un elevado número de asistentes presenciales.
- Cuando no sea posible, habrá que guardar la distribución de ocupación para las salas de reuniones.



- Contemplar posibilidades de redistribución de tareas. En la medida de lo posible, reorganizar los puestos de trabajo aplicando flexibilidad horaria y/o plantear turnos escalonados para las entradas y salidas para reducir las concentraciones de trabajadores.
  - Flexibilización de horarios. Con ella, podemos "regular" y prevenir:
    - Aglomeraciones a la hora de la entrada en las instalaciones.
    - Aglomeraciones en los transportes públicos o colectivos en "horas punta".
    - Riesgos derivados del movimiento de personas en situaciones de no control de la potencial contaminación y transmisión (aún hay riesgo)
    - Conciliación de la vida personal y familiar
  - Creación y modificación de turnos. Con esta medida conseguiremos:
    - Poder distribuir a los trabajadores que acudan a nuestros centros evitando la posibilidad de aglomeración y hacinamiento en nuestros locales e instalaciones.
    - Mejorar las condiciones de movilidad en las ciudades y en el uso de transportes públicos y colectivos.
    - Facilitar la conciliación de la vida familiar y personal.
- Se evitarán los desplazamientos a zonas declaradas por el Ministerio de Sanidad con riesgo importante de contagio, así como las reuniones con personas que provengan de dichas zonas, utilizando, en la medida de lo posible se utilizarán medios informáticos, telemáticos… En general sería recomendable evitar o reducir cualquier tipo de viaje o desplazamiento
- Se establecerán las medidas organizativas necesarias para garantizar la continuidad de la actividad. Entre ellas podrían encontrarse:
  - Medidas de flexibilización de horarios, de reducción de número de trabajadores presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo, eliminación de reuniones o viajes no esenciales, etc.
  - Medidas organizativas necesarias ante posibles bajas del personal como consecuencia de la pandemia. Se identificarán los recursos humanos disponibles y se estimará una cadena de sustituciones para los puestos esenciales en la continuidad de las tareas.
- Siempre que ello sea posible, por las características de la tarea a desarrollar y de la propia actividad laboral, deberá de facilitarse el **teletrabajo**, lo que nos ayudará, no sólo a disminuir el número de personas presentes en nuestras instalaciones, sino también a disminuir el riesgo por movilidad y uso de transportes públicos o colectivos.

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre esta materia (cuestionario de autoevaluación, información de riesgos laborales en **Teletrabajo**, Curso de formación online).

- **Aprovisionamiento de EPI´s**, especialmente mascarillas quirúrgicas, mascarillas FPP2 y guantes de protección frente a agentes biológicos (EN 374-5). (ver ANEXO)

  - La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo EPI. La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.
  - En cuanto a la utilización de guantes, ATENCIÓN a falsa sensación de seguridad que pueden provocar si no se utilizan adecuadamente.
    - El guante de protección es una medida eficaz sólo si después de cada utilización se quita (siguiendo las normas incluidas al final de este documento) y se desecha. Si

se lleva el guante de forma continuada hay que prestar atención a mientras se lleva puesto no tocar nada más que superficies y nunca a otras personas, y luego tirarlo siguiendo las normas de retirada de guantes y lavado de manos.

- Si se utilizan los guantes en periodos prolongados tocando a diferentes personas o instalaciones y se llevan guantes, se está aportando una falsa sensación de seguridad. Si se ha tocado a un contagiado con la mano, o una superficie contaminada, una vez que los trabajadores se laven bien las manos, se soluciona el riesgo de infección. En cambio, si se toca con un guante a esa persona u objeto infectado y se conserva puesto, se está difundiendo el virus por todos los sitios donde se toque después con el guante o donde se deje depositado, y cada vez que el trabajador se lo ponga y se lo quite se contaminará. Y es muy improbable que nadie pueda llevar un guante durante una jornada laboral y no se toque la cara con él puesto.
- Si no se dispone de guantes en número suficiente para poder cambiarlos tras tocar a una persona o acabar una tarea, ofrece mejor garantía volver a incidir en el mantenimiento de las distancias, organizando las tareas para que los trabajadores puedan distanciarse 2 metros unos de otros, separando mesas de los mostradores, señalizando el suelo con cinta para que se mantengan las distancias de seguridad, solicitando el pago con tarjeta para minimizar el contacto, evitando el contacto con otras personas… Y si se utilizan guantes para toda la jornada, deben lavarse las manos con la misma frecuencia e intensidad que si no se llevaran puestos.

➢ **Información y formación sobre COVID-19**

- Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.
- Informar sobre la exposición el coronavirus (modos de transmisión, prevención, uso de EPIs y colocación, personal especialmente sensible, etc.).
- Realizar formación, preferentemente ON-LINE, sobre la exposición el Coronavirus (modos de transmisión, prevención, uso de EPIs y colocación, personal especialmente sensible, etc.).

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre esta materia (**Campus on line SARS-CoV-2**: Aspectos Informativos y Preventivos del SARS-CoV-2. Aspectos Generales; CURSO sobre aspectos de los Servicios de Prevención frente al SARS-CoV-2 y CURSO sobre indicaciones de índole preventiva y sanitaria frente al SARS-CoV-2.).Curso de formación online).

➢ Una medida complementaria muy eficaz podría ser disponer en las áreas de trabajo de **"vigilantes del cumplimiento de normas"** que permanezcan en los centros vigilando y ayudando a mantener estas medidas.

- Desplazamientos a los centros de trabajo

    - Durante los desplazamientos, sobre todo si no podemos respetar las distancias de seguridad en transporte público, deben utilizarse mascarillas.
    - Para el traslado a las empresas deberán dictarse normas y medidas de flexibilización de los horarios de entrada y salida para que pueda evitarse en la medida de lo posible el uso de transporte público (autobús, tranvía…) en horarios en los que sea previsible una alta ocupación, lo que impediría el mantenimiento de las distancias de seguridad.
    - Transporte en vehículos de hasta 9 plazas:

    - Cuando para el transporte se utilicen **autobuses de empresa**, deberá disponerse de forma que se ocupen los asientos de forma que pueda asegurarse el mantenimiento de las **distancias de seguridad** entre los ocupantes.
        - Debería disponerse de una norma de desinfección de los vehículos que se aplique tras cada uno de los transportes.

6.4.4. Medidas de prevención del riesgo de difusión de la contaminación

Estas medidas van enfocadas a prevenir la aparición de posibles focos de contaminación o de difusión de la infección dentro y desde la empresa. Es imprescindible un contacto permanente con el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales para los aspectos relacionados con tratamiento de sensibles, contactos, o reincorporación de trabajadores que han permanecido en situación de aislamiento.

- **Medidas de control del estado de salud**:
  Son medidas destinadas a conocer la situación de los trabajadores que no puedan evitar su presencia en la empresa frente al SARS-CoV-2 y de actuación para prevenir posibles activaciones de potenciales focos de transmisión. Para ello es necesario:

  - **Valoración del estado inmunológico actual**: Siempre que ello sea posible, **es muy importante la realización de test de carácter inmunológico (test rápido)** que valoren la situación de las personas que van a reincorporarse al trabajo, de tal manera que se conozca si ha habido contacto con el virus, si existe inmunización o si están en potencial situación de transmisión vírica.

    La actuación a seguir en la realización de dicho test, así como la necesidad de la repetición del mismo vendrá determinado por la interpretación del resultado tal y como resume la tabla siguiente:

RESULTADO TEST	INTERPRETACION	VARIABLES DE RECOMENDACIÓN	RECOMENDACIÓN
IgM (-) IgG (+)	INFECCIÓN PASADA O INMUNIDAD	Cualquier grupo de población	Puede realizar su trabajo habitual con las medidas de protección y seguridad adecuadas y repetir la prueba cuando hayan transcurrido **7 días**, para descartar finalización de proceso o un cuadro de recurrencia.
IgM (+) IgG (-)	POSITIVO	Sanitarios, sociosanitarios y esenciales	Debe realizar aislamiento domiciliario durante **14 días,** ponerlo en conocimiento de su Servicio Público de Salud y repetir la prueba cuando hayan transcurrido **7 días,** de los cuales los 3 últimos hayan sido sin fiebre ni dificultad respiratoria.
IgM (+) IgG (+)		Población general	Debe realizar aislamiento domiciliario durante **14 días**, ponerlo en conocimiento de su Servicio Público de Salud y repetir la prueba cuando hayan transcurrido estos días de aislamiento, si no presenta síntomas.
IgM (-) IgG (-)	NEGATIVO	Sin síntomas	Puede realizar su trabajo con medidas de protección adecuadas y repetir prueba tras **14 días**. Si presenta síntomas, realizar aislamiento domiciliario **14 días**, poner en conocimiento del SPS y repetir prueba tras este periodo si los síntomas desaparecen
		Con síntomas	Debe realizar aislamiento domiciliario durante **14 días**, ponerlo en conocimiento de su Servicio Público de Salud y repetir la prueba cuando hayan transcurrido estos días de aislamiento, si no presenta síntomas.

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre esta materia, ya que existe la posibilidad de **realización de las pruebas de test rápido** por nuestra parte (citación expresa, aprovechando reconocimientos iniciales o periódicos). Además y como valor añadido el realizar estos test con **Quirónprevención** le ofrece la posibilidad de tener una **tarjeta de inmunidad (TARJETA COVID -19)** que se podrá visualizar desde la **APP misalud** del móvil.

TIPO DE **PERMISO**

- **ENFERMEDAD - CONFINAMIENTO**
- **INMUNIDAD/LIBRE TRÁNSITO PARA TRABAJAR**
- **RIESGO VIGILADO/RIESGO EN ESTUDIO**
- **RIESGO CONTROLADO ACTUALMENTE**

- **Medidas de control de acceso:**
  Se recomienda que esta medida se haga con el consentimiento de los representantes de los trabajadores y que se definan las personas concretas que la llevarán a cabo y a quien de la empresa informarán.
    - **Posibilidades de mediciones de temperatura corporal** a distancia en las incorporaciones a los centros. Como una medida complementaria, no obligatoria ni absoluta, dado que no es precisa ni concluyente (termómetro sin contacto, escáneres térmicos,…).
    - **Realización previa y periódica de test rápidos a los trabajadores**, tal y como se ha indicado en el apartado de control dela salud (valoración estado inmunológico). Esta medida es también complementaria, y exige el mantenimiento de las normas de higiene y alejamiento, ya que el hecho de salir negativo en esa prueba indica que no la persona no está infectada en ese justo instante, pero puede infectarse a los cinco minutos siguientes…
    - **Valoración de presencia de síntomas generales o específicos** (cuestionario autoaplicado: presenta fiebre, tos o dificultad respiratoria)
    - En caso temperatura superior a 37,7 o presencia de síntomas (fiebre, tos o dificultad respiratoria) se actuará como se indica en el apartado de medidas ante la **"sospecha o activación" de un posible caso**.

6.4.5. Medidas de prevención del riesgo y de daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles

- Se debe **informar a los trabajadores** que se considera trabajador **personalmente sensible y grupos vulnerables para COVID-19** a las personas: con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.
- Cualquier **trabajador que reúna alguna de las condiciones** anteriores deberá **comunicarlo de forma inmediata** a su responsable para su valoración y que se puedan adoptar las medidas preventivas necesarias.
- Cuando proceda, el servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales llevará a cabo una evaluación individualizada del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora, teniendo en cuenta los factores de vulnerabilidad y especial sensibilidad de la persona trabajadora.

    - **Identificación de trabajadores con especial sensibilidad**: Realización de un estudio de especial sensibilización o riesgo a la potencial exposición al SARS-CoV-2 y de la situación inmunitaria frente al SARS-CoV-2 en el momento actual. La empresa puede solicitar la valoración de aquel personal que pueda ser especialmente sensible para valorar y decidir su reincorporación al trabajo. Tras esta detección la empresa debe decidir si se realiza o no posterior estudio inmunológico.
      Esta actuación puede concluir en decidir que puede reincorporarse a su puesto, puede hacerlo con determinadas medidas de protección o no puede hacerlo.

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre esta materia, ya que existe la posibilidad de la determinación de **personal sensible al SARS-CoV-2**, previa citación, bien mediante visita previa al trabajador o mediante contacto con el trabajador vía correo electrónico y teléfono.

- Las **medidas a aplicar en estos casos**, se derivarán de las características del trabajo a realizar y de la criticidad de los puestos de trabajo que ocupen este tipo de personas (necesidad de trabajo presencial o no). En cualquier caso, las medidas a aplicar por criterio de recomendación y posibilidades de aplicabilidad son:
    - Teletrabajo completo: De forma prioritaria y como medida a aplicar siempre que sea posible.
    - Jornada de presencia mixta: Con reducción de los tiempos presenciales al mínimo posible y el resto del tiempo teletrabajo, si fuera necesaria la presencia en el puesto en algunos momentos o para algunas tareas.
    - Flexibilización: Del horario de trabajo e incluso del centro al que acudir en caso de tener que hacerlo en las instalaciones de la empresa, cuando ello sea posible.
    - Retirada del trabajo presencial: A personas sensibles que comiencen con síntomas potenciales hasta su control y ratificación de situación sanitaria.
    - Facilitar, si con las medidas de alejamiento no fuera suficiente o no pudieran garantizarse, protección respiratoria (Mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 UNE-EN149) y guantes de protección UNE-EN ISO 374-5 a personas vulnerables reconocidas.

6.4.6. Medidas de actuación ante la "sospecha o activación" de un posible caso

En la situación actual, se seguirán dando nuevos casos probables de COVID-19, para lo que deberemos de seguir aplicando una serie de medidas, además de las indicadas con anterioridad.

- Cada trabajador debe observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, comunicarlo a su inmediato superior y si es posible no acudirá al trabajo.
- Cada centro de trabajo, independientemente de su tamaño, tiene que tener su servicio médico claramente identificado y formado para poder intervenir con rapidez sobre el terreno, en colaboración con el sistema sanitario público.

Cuando aparezca síntomas sospechosos de posible infección tales como fiebre (superior a 37,7), tos o dificultad respiratoria, principalmente, las medidas a aplicar serán las siguientes:

- **Aislamiento del caso posible:**
    - A la persona afectada se la pondrá una mascarilla quirúrgica y se le llevará a un área de aislamiento destinada a tal fin. Si no se dispusiera de dicha área, porque no hubiera otra posibilidad, se le pondrá en un área separado de las demás personas por lo menos con una distancia de dos metros.
    - En ambos casos, la persona acompañante también deberá de utilizar una mascarilla quirúrgica.

- **Medidas de actuación, evacuación y aislamiento:**
    - Una vez adoptadas las medidas anteriores, se procederá a contactar con la autoridad sanitaria a través del 112 / 061 / teléfonos COVID-19 de las Comunidades Autónomas, según lo establecido por cada Comunidad Autónoma (ver ANEXO).

- **Medidas de limpieza:**
  - Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos con los que estuviera trabajando en ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica según los casos y tipo de dispositivo.

- **Identificación de contactos:**
  - Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:
    - Cualquier **persona que haya proporcionado cuidados** mientras el caso presentaba síntomas o 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**.
  - El **servicio sanitario del servicio de prevención** de riesgos laborales, cuando proceda, será el encargado 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.
  - Una vez informado, deberá de recoger información sobre qué personas hayan podido estar en contacto con la persona que ha presentado síntomas y notificar de ello a la autoridad sanitaria.
  - Manejo de los contactos:
    - Contacto casual con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas.
    - Contacto estrecho con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Se retirará a la persona trabajadora de la actividad laboral y realizará cuarentena domiciliaria durante 14 días con vigilancia activa de los síntomas.
- **Medidas de seguimiento y control:**
  - La autoridad sanitaria, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según las características de la situación, se acompañara o no de otras acciones específicas que determinarán.

Quirónprevención, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para asesorarle sobre la **identificación y seguimiento de contactos** desde el Área de Salud Laboral.

6.4.7. Trabajadores que realicen actividades fuera del centro

- Antes de los desplazamientos a los lugares donde se realicen trabajos, bien sea en centros de empresas clientes, en la vía pública, en el campo…, deberá asegurarse de que el trabajo puede realizarse manteniendo las condiciones de alejamiento e higiene de manos descritas, y que durante y al acabar el trabajo los trabajadores pueden lavarse las manos las veces que sea necesario.
- Deberán solicitarse al titular del centro de trabajo las normas existentes en dicho centro para el control de la infección, y proporcionar las que vayan a aplicar los trabajadores de la empresa que se desplaza.
- Si en alguna ocasión no se dispone en el centro de trabajo de posibilidad de lavarse (trabajos en el campo o en la vía pública), y es absolutamente imprescindible mantener los trabajos, antes de la visita deberá proporcionarse a los trabajadores algún tipo de hidrogel desinfectante y guantes en número suficiente.
- Debe advertirse al interlocutor de la empresa donde se vayan a desarrollar los trabajos que debe minimizar el nº de personas que acompañen a los trabajadores durante las visitas, a ser posible a una o dos personas como máximo.
- Deberán elaborarse normas y difundirse entre los trabajadores que contemplen:
    - Las normas de higiene personal e higiene respiratoria.
    - El mantenimiento de la distancia de seguridad de 2m entre los trabajadores propios y ajenos, y el uso de EPIs cuando no sea posible.
    - La necesidad de no compartir herramientas o utensilios, o bien higienizarlos tras cada utilización cuando no sea posible.

6.4.8. Coordinación de Actividades Empresariales con contratas, subcontratas, clientes, usuarios u otras personas presentes en el centro ajenas a la empresa

- Deberá eliminarse la presencia de contratas, clientes, visitas, y cualquieras otras personas no imprescindibles para el mantenimiento de la actividad.
- Se propiciará un intercambio de información en cuanto a las normas de prevención de la infección similar al que se realiza habitualmente para el trabajo habitual. Deberán proporcionar a las contratas y visitas las normas existentes en dicho centro para el control de la infección, y recabar de las contratas las que vayan a aplicar sus propios trabajadores.
- Se establecerán pautas de coordinación con Contratas y ETT´s en cuanto a las medidas adoptadas y evaluación del riesgo del personal afectado.
- Se dispondrán medidas para mantener una distancia de al menos 2 metros entre las personas en todas las situaciones, tanto si se trata de personas trabajadoras, como si se trata de clientes o usuarios.
- Portería/recepción:
    - Es uno de los puestos con más riesgo de contacto, y con más riesgo de concentración a la entrada y salida.
    - Se entregará información sobre las medidas preventivas adoptadas en el plan de contingencia de cada centro de trabajo, así como de las medidas de higiene personal a cada trabajador de la portería (mascarilla, gafas, hidrogeles y pañuelos), con el objeto de dificultar los contactos directos.
    - Estudiar la posibilidad de eliminar provisionalmente los tornos a la entrada y salida de los trabajadores. Si no es posible, colocar balizamientos en el suelo que marquen las distancias de 2 a respetar.

- Idéntica medida de balizamiento debe adoptarse para la entrada de visitas y contratas.

- Colocar bandejas o similares para intercambiar documentación que dificulten los contactos directos.
- Eliminar o reducir los trámites administrativos (firmas de entrada y salida) que faciliten que no haya que intercambiar papel o bolígrafos
- Definir una zona de espera para personal externo a la empresa (transportistas, visitas, etc.).

6.4.9. Otros aspectos a considerar en la vuelta a la actividad

Además de todo lo expuesto en los apartados anteriores durante el desarrollo del presente Plan, cabe tener también cuenta otros aspectos que pueden condicionar su desarrollo:

- La Consulta y participación de los representantes de los trabajadores (Comité de Seguridad y Salud, Delegados,…) en aquellos aspectos o medidas que atañen directamente de alguna u otra forma a los trabajadores, como por ejemplo: controles de temperatura, realización de pruebas, entrega equipos protección, modificación de horarios o pausas…
- Handicap de los posibles diferentes ritmos de vuelta a la actividad que pueden condicionar el abastecimiento de determinados elementos o materiales (componentes, materias primas,…) por parte de los proveedores.
- Control, por parte de las autoridades, de los desplazamientos en vehículos particulares, rutas de empresa,… OJO limitaciones (certificados movilidad)
- Viajes al extranjero y limitaciones, en caso de necesidad para determinados procesos o tareas de la empresa.
- Nuevas indicaciones o pautas que se vayan estableciendo desde las autoridades sanitarias y que pueden condicionar determinadas medidas o proponer nuevas.

7. ESPECIFICACIONES PARA EL REGRESO A LA ACTIVIDAD EN EL SECTOR INDUSTRIAL

Aunque el presente plan contempla las actividades y medidas fundamentales, puede ser necesario el desarrollo de documentación específica relativa a procesos o actividades concretas, relacionados con el sector de la empresa.

En este sentido indicar que **Quirónprevención**, a través de sus canales de contacto habituales, está a su disposición para, asesorarle sobre la elaboración de **documentación específica** por si fuera necesario complementar este plan en algún aspecto concreto.

Además para completar el presente Plan, por si fuera de interés, a continuación se indican las webs más relevantes a nivel nacional que reflejan información actualiza en esta materia:

- **www.quironprevencion.com**
- **www.mscbs.gob.es**
- **www.insst.es**
- **http://www.mitramiss.gob.es/**
- También las de las diferentes Comunidades Autónomas.

Aunque una parte del sector industrial, actividades de producción relacionadas con actividades o productos esenciales, ha mantenido la actividad, la gran mayoría retomará progresivamente después de este periodo de permiso retribuido recuperable. A continuación se reflejan algunos aspectos generales adicionales a la información ya reflejada en el desarrollo del Plan:

- El desplazamiento al centro de trabajo se realizará preferentemente de forma individual. En caso de usar transporte colectivo se respetarán las distancias de seguridad y se recomienda el uso de mascarilla. Se extremarán las medidas de limpieza y desinfección sobre todo en el transporte colectivo. (Ver ANEXO)
- Se establecerán zonas de entrada y salida al centro de trabajo diferenciadas y señalizadas adecuadamente con el fin de evitar cruces de personas.
- Se evitarán sistemas de fichajes por huella dactilar, habilitándose otras vías para evitar el contacto de los trabajadores con una misma superficie.
- Cuando en las instalaciones industriales concurran trabajadores de distintas organizaciones que desarrollen su actividad en el centro de trabajo, se adoptarán las mismas medidas de seguridad para todos trabajadores independientemente de la empresa a la que pertenezcan.
- Cuando lo anterior no sea posible y una misma vía se utilice para ambos sentidos, se respetarán las distancias de 2 metros cuando los trabajadores se encuentren en las posiciones más desfavorables (cruce de trabajadores en el mismo punto). Cuando el ancho de la vía lo permita, se valorará la instalación de mamparas u otros elementos de materiales fáciles de limpiar y desinfectar y que no entorpezcan la visibilidad para separar los sentidos de circulación pudiendo ser estas barreras discontinuas para facilitar el cambio de sentido/acceso a instalaciones o estancias anexas/medios de extinción, etc. En el caso de que estos elementos sean transparentes, estarán debidamente señalizados, con pegatinas o bandas, para evitar golpes.
- Si se viesen alteradas, deberán establecerse, nuevamente, las vías de evacuación y las actuaciones en caso emergencia para adaptarlas a las medidas implantadas.
- Permanecerán en el centro de trabajo únicamente aquellos trabajadores cuya presencia física sea estrictamente necesaria para la producción industrial y cuya actividad no pueda realizarse por vía

telemática. Se valorará la adopción de opciones de trabajo mixtas para aquellas actividades que no requieran una presencia continua en el centro de trabajo.

- Cuando sea posible, se establecerán turnos de forma que se disminuya al mínimo el número de trabajadores que concurren en el centro de trabajo al mismo tiempo. Se desinfectarán las instalaciones entre los distintos turnos.
- Se calculará el aforo máximo de trabajadores que pueden concurrir al mismo tiempo teniendo en cuenta las dimensiones de la planta y la disposición de los puestos de trabajo para garantizar que se mantengan 2 metros de distancia entre los mismos. A este respecto, cuando sea posible, se re-organizará la distribución de los puestos o se valorará realizar los ajustes necesarios (por ejemplo: variaciones en la velocidad de la línea de producción) de forma que se mantengan la citada distancia.
- Cuando lo anterior no resulte viable, se colocarán mamparas u otros elementos físicos de materiales fáciles de limpiar y desinfectar y que no entorpezcan la visibilidad del trabajador. En el caso de que estos elementos sean transparentes, estarán debidamente señalizados, con pegatinas o bandas, para evitar golpes.
- Cuando se hayan establecido rotaciones de personas entre distintos puestos dentro de un mismo turno, estos se desinfectarán adecuadamente entre rotaciones.
- Se establecerán turnos para el uso de las zonas comunes (comedor, aseos, vestuarios, etc.) para garantizar que puedan respetarse las distancias de seguridad en todo momento debiendo desinfectarse periódicamente, preferiblemente entre usos.
- Se recomienda el uso individualizado de herramientas y otros equipos de trabajo debiendo desinfectarse tras su utilización. Cuando el uso de herramientas u otros equipos no sea exclusivo de un solo trabajador, se desinfectarán entre usos.
- Se garantizará una ventilación adecuada de los lugares de trabajo.
- Se evitará el acceso de personal ajeno a la organización que no sea esencial para el desarrollo de la actividad.
- Se reducirá el número de interacciones con personal ajeno a la organización que deba acceder a las instalaciones por ser esencial para la producción (Por ejemplo: suministradores de materias primas) adoptando medidas organizativas como ajustar la cantidad de pedido para disminuir el número de entregas, evitar la concurrencia entre distintos suministradores, etc.
- Se evitará el contacto con el personal ajeno a la organización que deba acceder a las instalaciones por ser esencial para la producción. Por ejemplo: los suministrados permanecerán en el vehículo mientras se realiza la descarga, la firma de la recepción del material se realizará electrónicamente, por teléfono, se mecanizará la descarga de material, etc. Cuando esto no sea posible, se mantendrán las distancias de 2 metros entre personas.
- Los trabajadores cooperarán en las medidas preventivas adoptadas.
- En general, no será necesario el uso de EPI adicionales a los requeridos por la actividad laboral.
- Para aquellas empresas que realizan servicios industriales de mantenimiento y reparación se aplicará el desarrollo general del Plan con mayor incidencia en los puntos relacionados con los trabajadores que realicen actividades fuera del centro y la Coordinación de Actividades Empresariales. Incidir en la utilización de EPI para tareas en las que no sea posible mantener la distancia social recomendada, y al uso de elementos compartidos.

8. SEGUIMIENTO DEL PLAN

Para el desarrollo del Plan análisis, implantación de medidas, seguimiento, etc., la empresa debe estudiar la designación de una persona de la dirección, o de una trabajadora o trabajador para realizar la coordinación de las actividades excepcionales de prevención durante la crisis del Covid-19, que sea punto de referencia para el conjunto de las y los trabajadores de la empresa.

Deben registrarse todas las acciones que se tomen y toda la documentación que pueda generarse: partes de limpieza, controles externos de mantenimiento, albaranes de servicios, bajas laborales…

9. VIGENCIA Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN

El presente documento se elabora en el momento en el que el estado de alarma se ha prorrogado por el Gobierno hasta el 25 de abril, y el cierre de las empresas con actividades no esenciales hasta el día 9, con lo que, de no modificarse las fechas, sería previsible una vuelta parcial a la actividad los días 13 y 14 de abril, en función de los festivos en cada CCAA. Esta vuelta a la actividad se sumará adicionalmente a las empresas esenciales que mantienen su actividad en estos momentos.

De esta manera, es importante apuntar que el contenido de este documento para retorno paulatino a la normalidad estará **CONDICIONADO POR LAS PAUTAS Y RITMOS QUE INDIQUEN LAS AUTORIDADES EN LOS DÍAS SUCESIVOS** en relación con el trabajo que mantienen las empresas con actividades esenciales en estos momentos y la previsible vuelta a la actividad, al menos parcialmente, del resto en un futuro próximo.

10. SINOPSIS PARA LA IMPLANTACIÓN DEL PLAN

A continuación se adjunta una sinopsis/resumen para facilitar la implantación del PLAN:

Partiendo de la **situación de arranque de la empresa, que será distinta en cada caso, el PLAN** llevará necesariamente a una **definición de actuaciones previas para diseñar la incorporación al trabajo o el mantenimiento de la actividad** (apartado 6.1 del PLAN).

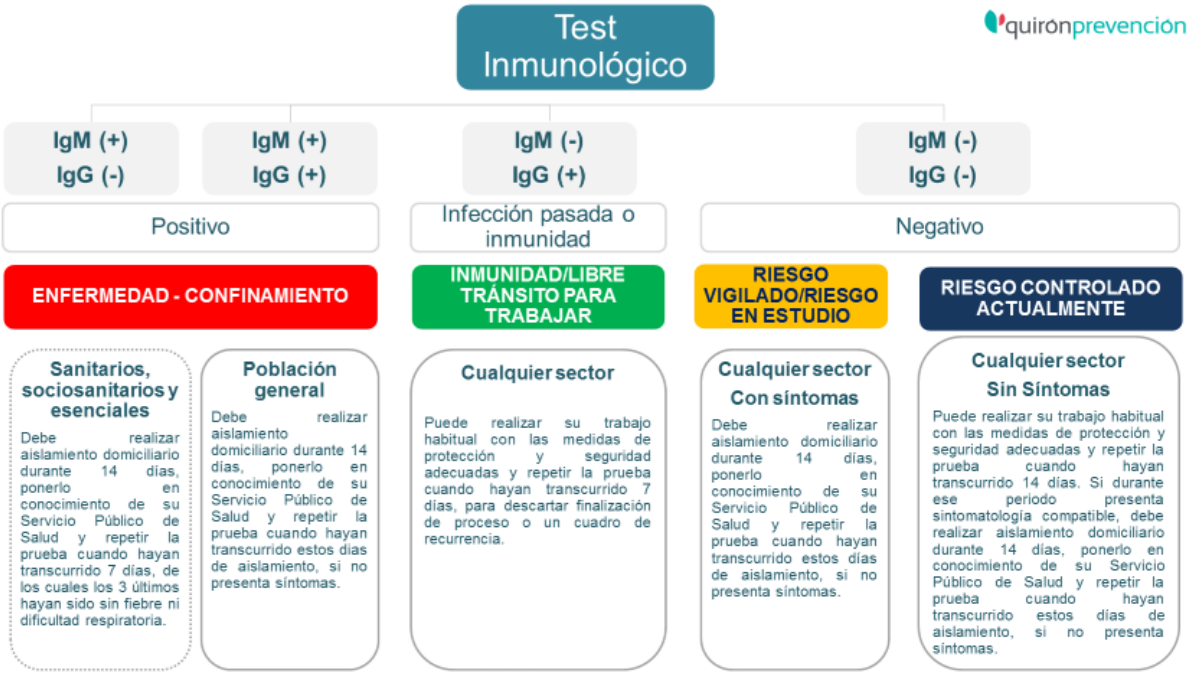
Estas medidas partirán del análisis previo que la empresa realizará a través del cuestionario que recoge las actividades, acciones y medidas a tener en cuenta, en función de la situación actual de estas en la empresa y las acciones o actuaciones que se deberán realizar e incluir en el PLAN (apartado 6.2 del PLAN).

Todas las acciones a implantar por parte de la empresa quedarán incluidas dentro de dos módulos de actuación básicos:

- **Módulo de actuación de las medidas técnicas a implantar:**
    - **Medidas higiénicas básicas** (apartado 6.4.1 del PLAN)
    - **Medidas técnicas de distanciamiento interpersonal** (apartado 6.4.2 del PLAN)
    - **Medidas organizativas** (apartado 6.4.3 del PLAN)

- **Módulo de actuaciones de medida sanitarias y de control.** Estas medidas pasan necesariamente para poner en marcha:

    - **Medidas de prevención del riesgo de difusión contaminación COVID-19** (apartado 6.4.4 del PLAN) y que tiene como **actuación básica y prioritaria, en la medida de lo posible, la realización de test de carácter inmunológico (test rápido) que valoren la situación de las personas que van a reincorporarse al trabajo, o que están ya trabajando**, de tal manera que se conozca si ha habido contacto con el virus, si existe inmunización o si están en potencial situación de transmisión vírica.



    - **Medidas de prevención del riesgo y daños derivados en personas de riesgo y especialmente sensibles** (apartado 6.4.5 del PLAN) y que tiene como **actuación básica la Realización de un estudio médico individual** (presencial o a distancia con todos los informes médicos que disponga la personas) **de especial sensibilización o riesgo a la potencial exposición al SARS-CoV-2 y de la situación inmunitaria frente al SARS-CoV-2 en el momento actual**. La empresa deberá solicitar la valoración de aquel personal que pueda ser especialmente sensible para valorar y decidir su reincorporación al trabajo. Tras esta detección la empresa debe decidir si se realiza o no posterior estudio inmunológico.
      Esta actuación puede concluir en decidir que puede reincorporarse a su puesto, puede hacerlo con determinadas medidas de protección o no puede hacerlo.

Medidas de actuación inmediata ante la "sospecha o activación" de un posible caso (apartado 6.4.6 del PLAN).

ANEXOS

- **Infografía informativa. Buenas prácticas de prevención frente al COVID-19**
- **Infografías informativas. Higiene de manos**
- **Normas para la limpieza de vehículos en el caso de utilización compartida**
- **Teléfonos de información sobre la COVID-19 por Comunidades Autónomas**
- **Infografías informativas. Utilización correcta Equipos Protección Individual**
- **Guía protección personal**

NOTA: Las infografías que se incorporan como anexos pueden servir para distribuir a los trabajadores o colocar en los centros de trabajo y cumplir con el deber de información en materia de COVID.-19.

quirónprevención

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS

EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA

LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN

AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE

SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

FUERA DE CASA Y EN EL TRABAJO

Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón
La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes
Evita tocarte ojos, boca o nariz
Mantén la distancia de seguridad de 2 metros (mínimo 1 m.)
Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan.

AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta
Lávate las manos con agua y jabón.
Separa los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta.
Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas),usa pañuelos desechables o solución alcohólica o agua y jabón.
Si has estado en un ambiente cerrado con más personas de manera continuada, separa en una bolsa la ropa que hayas usado sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos antes de manipularla

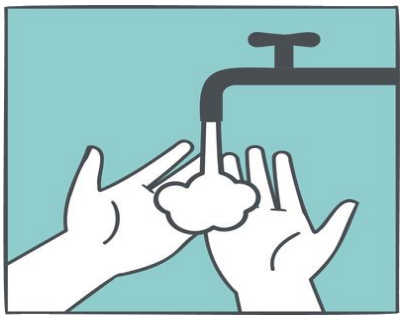
HIGIENE DE MANOS

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.
- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.

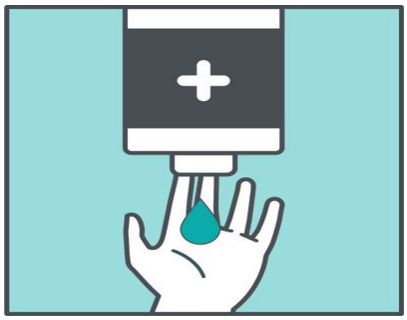
quirónprevención

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos:

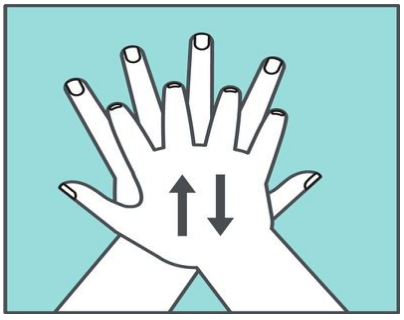


Mójate las manos

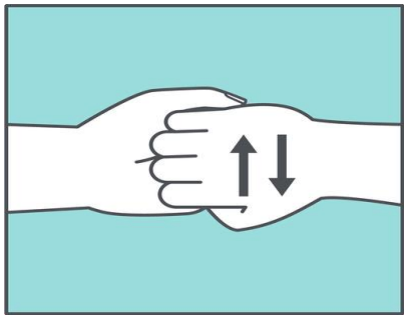


Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas

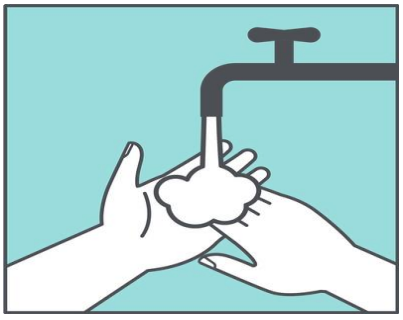
Frótate las palmas de las manos



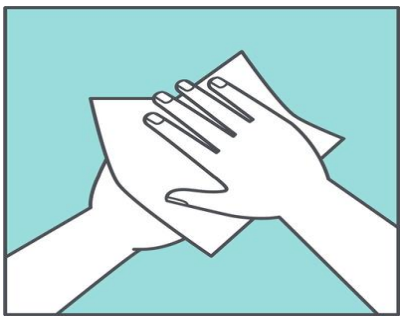
Frótate las palmas con los dedos entrelazados



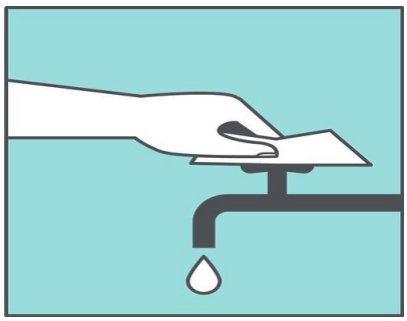
Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



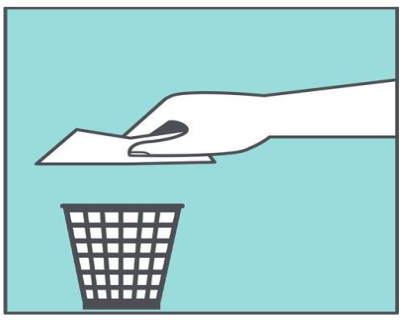
Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para cerrar el grifo



Tira la toalla a la basura

NORMAS PARA LA LIMPIEZA DE VEHÍCULOS EN EL CASO DE VEHÍCULOS DE UTILIZACIÓN COMPARTIDA

DESARROLLO DE LA LIMPIEZA

Deberá hacerse una limpieza similar a la que se realiza cuando se hace una limpieza a fondo del interior del vehículo, reforzando la desinfección de los lugares donde haya podido toser o respirar la persona potencialmente infectada.

Se debe mantener en todo momento la distancia de seguridad con los compañeros y resto de la población, siendo esta de 2 m., conforme a lo establecido por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

Las áreas de los vehículos con mayor probabilidad de deposición del virus, así como las de más contacto son:

- Volante.
- Palanca de cambios.
- Interruptores (luces, intermitentes, limpiaparabrisas, interruptores de aire acondicionado, radio, etc.).
- Manillas de las puertas.
- Manetas o interruptores de ventanillas.
- Agarraderas.

La limpieza y desinfección de las superficies plásticas y metálicas, de los espacios interiores, ventanas y parabrisas, se harán con una dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente.

Se debe tener cuidado con la parte electrónica del vehículo. Se recomienda en relación a este aspecto emplear nebulizadores de peróxido. En este caso se debe dejar actuar con las puertas cerradas durante 1 hora, ventilando convenientemente después.

La limpieza debe prestarse con mayor intensidad en las partes de mayor probabilidad de deposición del virus. Se recomienda aplicar la solución desinfectante, dejándola actuar unos 10 minutos. Para esta tarea se hará uso de material textil desechable (trapos o bayetas que serán considerados como residuos tras su uso, no pudiendo reutilizarse) y pulverizadores.

La limpieza exterior de los vehículos (prestando mayor atención a las zonas de mayor probabilidad de deposición del virus) se realizará rociando la solución del desinfectante (concentración 0,5%) con pulverizadores de presión (mochilas de fumigación, por ejemplo) y material textil desechable.

También se pueden emplear los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (con efecto virucida preferentemente, se adjunta al final del documento la relación de virucidas autorizados en España actualmente) y para las superficies se utilizará material textil desechable.

Es importante que no quede humedad en la superficie cercana a los ocupantes. Se pueden emplear toallitas con desinfectante para secarlos, o dejar secar al aire.

En cuando a las tapicerías se limpiarán con espumas secas o con detergente especial para tapicerías. Debe dejarse secar antes de utilizarlo.

El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización de la limpieza y utilizará el equipo de protección individual adecuado.

RESIDUOS

El material de limpieza, así como los EPIS utilizados que sean desechables, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y debe ser tratado como residuo biosanitarios clase III, si en el interior del vehículo han viajado personas infectadas. En caso contrario, se pueden desechar en bolsas de basura, cerrarlas e introducidas en un contenedor de residuos con tapa y ser etiquetados con las advertencias precisas. Serán eliminarlas como cualquier residuo asimilable a basura urbana.

El material y EPIS utilizados que no sean desechables se desinfectarán posteriormente a su utilización.

UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los trabajadores encargados de la limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto con los casos probables y confirmados se protegerán con:

- Mascarillas autofiltrantes FFP2 o FFP3 (UNE-EN 149).
- Gafas de montura integral (UNE EN 166).
- Ropa de protección biológica (UNE-EN 14126) (si en el interior del vehículo han viajado personas infectadas).
- Guantes de protección frente a microorganismos y a la rotura (UNE 374-5 y UNE 388).

En caso de que sea necesaria cierta impermeabilidad puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE- UNE-EN 14605:2009, denominados Tipos PB [3] y PB [4] que pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras.

Después de la retirada, los EPI desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratados como como residuos biosanitarios clase III, si el interior del vehículo ha sido ocupado por personas infectadas. En caso contrario, se pueden desechar en bolsas de basura y cerrarlas, y eliminarlas como cualquier residuo asimilable a basura urbana.

La retirada de los EPIS se realizará según se indica en ANEXO RETIRADA DE EPIS.

Se llevará a cabo una correcta higiene de manos entre los pasos de la retirada de los EPIS para que las manos no se contaminen inmediatamente después de quitarse todos los EPIS. Normas para el lavado de manos (entre 40 y 60 segundos).

Se limpiará el calzado con la misma disolución de hipoclorito sódico utilizada para la limpieza.

La ropa se lavará entre 60ºC y 90ºC.

PERIODICIDAD

Reforzar la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Debe incrementarse la periodicidad de la misma. Se realizará de forma diaria, en el cambio de turno y siempre tras haber llevado en un vehículo a personas que desconocemos su estado de salud o si pudiera ser o no un caso de infección por COVID-19.

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN SOBRE LA COVID-19 POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

La mayoría de las comunidades autónomas españolas han habilitado teléfonos gratuitos para posibles consultas sobre el coronavirus, intentando con ello, evitar la sobrecarga de las líneas del 112 y del 061, aunque algunas otras mantienen los teléfonos habituales. Para informar sobre la aparición de síntomas, viajes de procedencia de las zonas de riesgo o preguntar sobre las actuaciones a realizar si ha aparecido alguno de los síntomas, se SIGUEN manteniendo OPERATIVOS el 112 y el 061. A continuación, se exponen los teléfonos que dichas comunidades autónomas han habilitado para la gestión de llamadas relacionadas con el virus SARS-CoV-2 (COVID-19):

Comunidad Autónoma	Teléfono de contacto
Andalucía	955 545 060
Aragón	061
Asturias	112
Baleares	061
Canarias	900 112 061
Cantabria	112 y 061
Castilla y León	900 222 000
Castilla-La Mancha	900 122 112
Cataluña	061
Comunidad Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Madrid	900 102 112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Ceuta	900 720 692

quirónprevención

Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.[1]

Colocación del respirador

Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.

Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.

La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!

Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubr la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste[2]

Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.

Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.

Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.

Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador

¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!

Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.

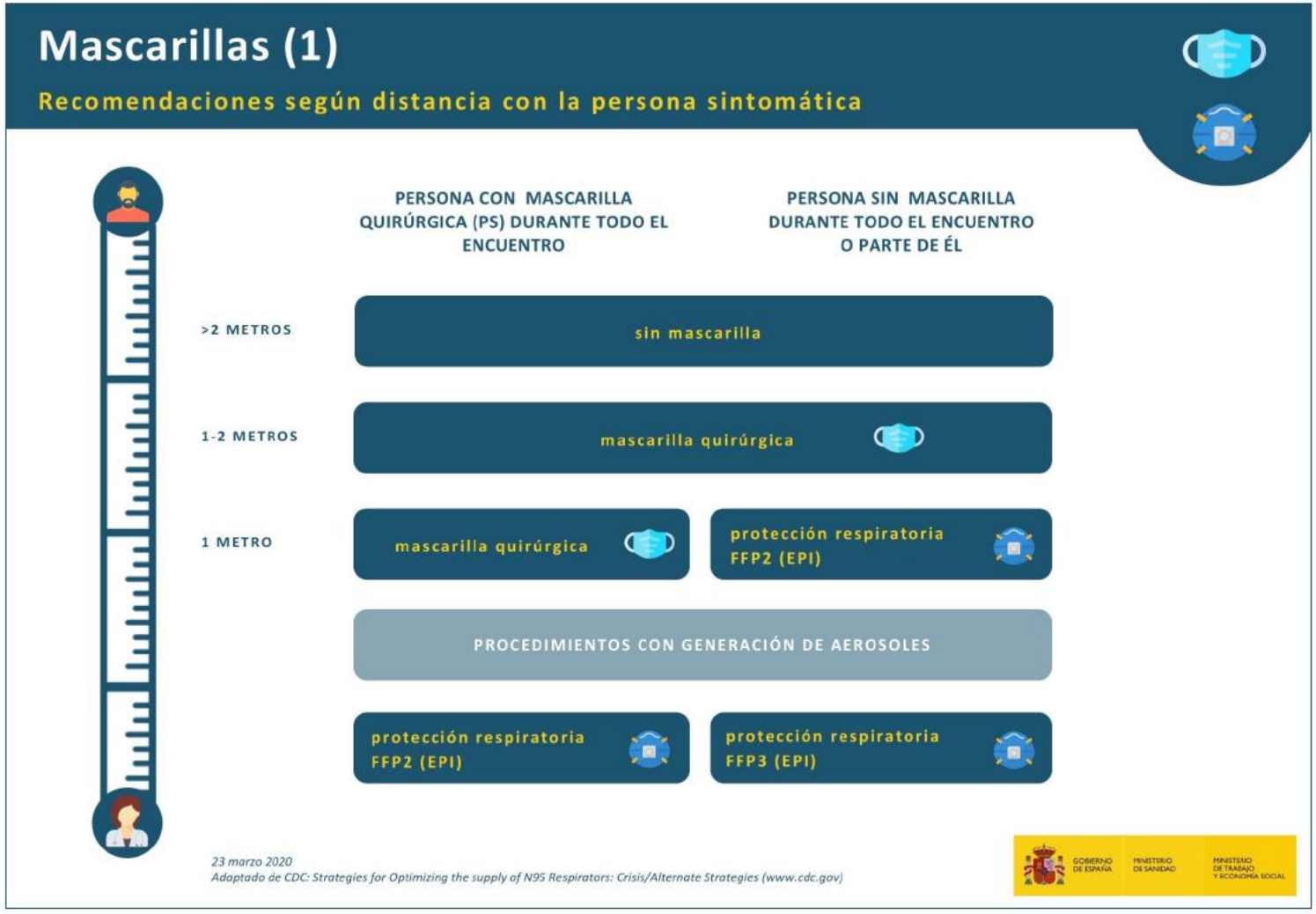
Bote el respirador en el recipiente de deshechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

quirónprevención

RETIRADA DE LOS GUANTES

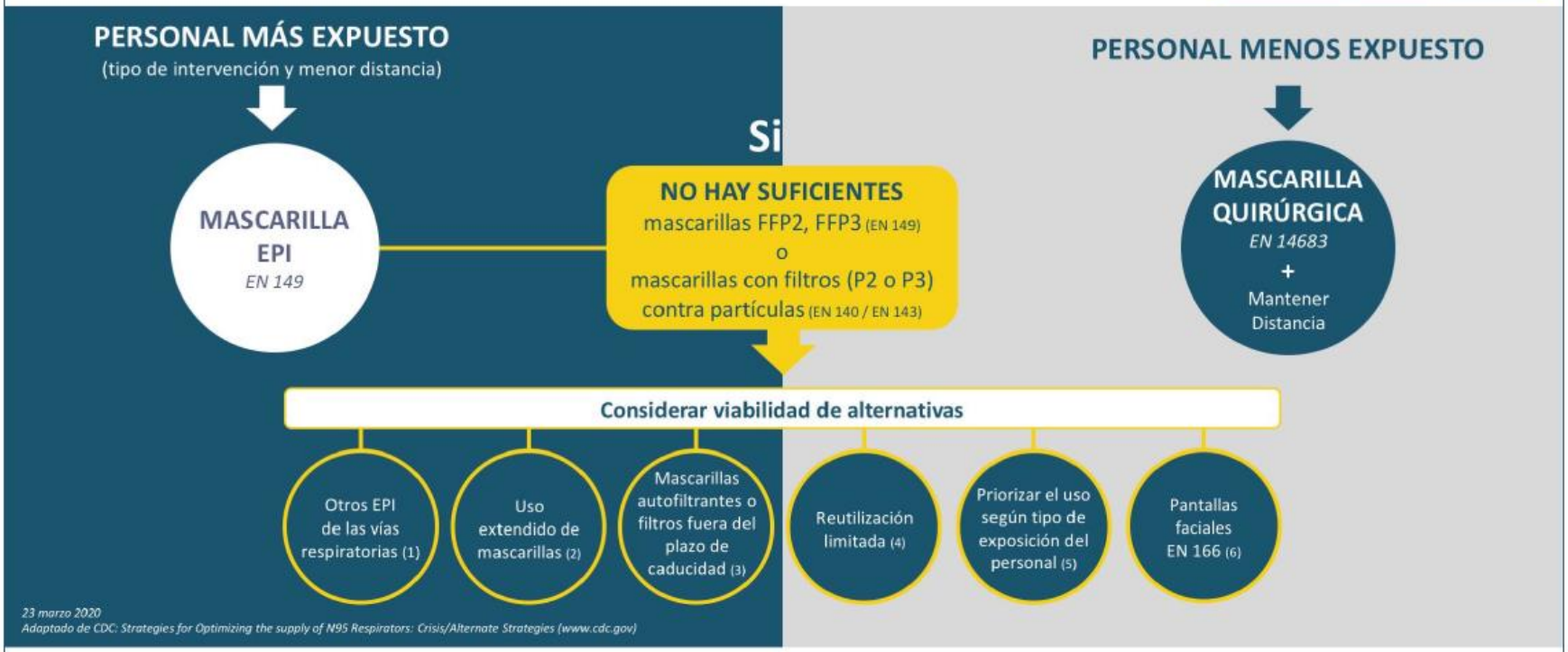
GUÍA PARA LA PROTECCIÓN PERSONAL

En la tabla siguiente se muestra el **uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI**, basado en la **distancia de una persona con COVID-19** y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).



Mascarillas (2)

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD · MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



(1) Máscaras completas EN 136 + filtros frente a partículas EN 143. Equipos filtrantes de ventilación asistida provistos de máscaras o mascarillas EN 12942. Equipos filtrantes de ventilación asistida incorporados a casco o capuz EN 12941.

(2) Uso extendido de mascarillas autofiltrantes: Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla en encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes diferentes, sin quitarse la mascarilla entre ellos. El uso extendido es muy adecuado en situaciones en las que varios pacientes tienen el mismo diagnóstico de enfermedad infecciosa y se agrupan (por ejemplo, se alojan en la misma unidad hospitalaria).

(3) Uso de EPI más allá de la vida útil designada por el fabricante: Es necesario tener en cuenta que las mascarillas (EPI) fuera del plazo de caducidad pueden no cumplir con los requisitos para los cuales fueron certificadas. Con el tiempo, los componentes como las cintas y el material del puente nasal pueden degradarse, lo que puede afectar la calidad del ajuste. Inspeccione visualmente la mascarilla para verificar que sus componentes no se hayan degradado.

(4) Reutilización limitada: Se refiere a la práctica de usar la misma mascarilla para encuentros múltiples con pacientes pero retirándola después de cada encuentro y siempre haciendo uso de guantes. La reutilización ya se ha recomendado como una opción para conservar la protección respiratoria durante brotes y pandemias de patógenos respiratorios previos y podría ser necesaria cuando se atiende a pacientes con COVID-19. Sin embargo, se desconoce cuál es la contribución potencial de la transmisión por contacto para el SARS-CoV-2, y se debe tener precaución. Existe la opción de reutilizar las mascarillas entre distintos usos sometiéndolas durante 30 minutos a una temperatura de 70ºC con el fin de inactivar el virus SARS-CoV-2 .

(5) Priorizar el uso por tipo de actividad: Este enfoque de priorización es apropiado cuando los equipos de protección respiratoria (EPR) son tan limitados que ya no es posible que todo el personal sanitario use EPR de manera rutinaria cuando atiende a un paciente con COVID-19. Se debe priorizar el uso de EPR con las exposiciones de mayor riesgo, incluida la presencia en la sala durante los procedimientos con generación de aerosol realizados en personas sintomáticas.

(6) Pantallas faciales (EN 166): Protege mascarilla para reutilización. Da protección añadida sobre mascarilla quirúrgica. Evita contacto mano cara. Protege frente a salpicaduras.

Ropa de protección y guantes

CUERPO

No hay ROPA DE PROTECCIÓN frente a agentes biológicos
EN 14126

Considerar viabilidad de alternativas

Usar ropa de protección química
EN 13034 o EN 14605 según caso

Bata PS + Delantal químico EPI (PB 4 o PB 3)
EN 13795 EN 14605

Bata PS (con área resistente a la penetración de líquidos)
EN 13795

Bata PS + delantal plástico
EN 13795

Monos desechables de protección química (tipo 6 o 5)
EN 13034 o EN ISO 13982-1

Vestuario manga larga + delantales o batas de plástico (sector hostelería)
Sin marcado CE

MANOS

No hay GUANTES DE PROTECCIÓN frente a microorganismos
EN 374-5

Considerar viabilidad de alternativas

Usar guantes de protección química
EN 374-1

Guante PS
EN 455

Uso de doble guante según caso

Doble guante de látex o vinilo
(Sin marcado CE)

Guante doméstico para tareas que no requieran gran destreza. Desechar o limpieza posterior exhaustiva (con guantes puestos) para reusar.

23 marzo 2020
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD · MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL