

PAUTAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS SARS-COV-2 EN EL ENTORNO LABORAL



15/02/2021

Buenas prácticas preventivas en los centros de trabajo frente al coronavirus SARS-CoV-2

Esta guía se basa en lo que se conoce hasta el momento acerca de la transmisión del SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad de la COVID-19. Aquí se incluyen recomendaciones que pretenden ayudar a prevenir las exposiciones en el lugar de trabajo al SARS-CoV-2 en entornos que no presten servicios sanitarios.

Plan General de Actividades Preventivas 2021

Índice

0.	Introducción	2
1.	Objetivos de la guía	2
2.	Fases básicas a seguir en las empresas para reducir el riesgo de exposición de las personas trabajadoras a la Covid-19 en los Centros de Trabajo	2
2.1.	Fase 1: Evitar el riesgo (medidas generales de prevención)	3
2.2.	Fase 2: Evaluar el riesgo	6
2.3.	Fase 3: Planificar la actividad preventiva	7
2.3.1.	Medidas relacionadas con las zonas comunes	8
2.3.2.	Medidas de higiene personal	11
2.3.3.	Medidas de formación e información del personal	12
2.3.4.	Medidas relacionadas con la movilidad	13
2.3.5.	Medidas en los establecimientos abiertos al público	15
2.3.6.	Medidas de coordinación de actividades empresariales	17
2.3.7.	Medidas a adoptar a nivel individual por parte de los trabajadores	18
2.4.	Fase 4: Medidas de Control	19
3.	Bibliografía	21

0. Introducción

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan solo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China.

La mayoría de los casos presentan síntomas leves, entre los que se encuentran fiebre (por encima de 37,5 °C), tos seca, dolor de garganta, dolor muscular y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

En el documento del Ministerio de Sanidad “Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19” se incluyen otros síntomas atípicos como la odinofagia (dolor que se experimenta al tragar alimentos sólidos y líquidos), anosmia (pérdida del olfato), ageusia (pérdida del sentido del gusto), dolores musculares, dolor torácico o cefaleas, entre otros, que pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.

Preservar la salud de los trabajadores durante la pandemia del SARS-CoV-2 mediante el establecimiento de medidas de seguridad y salud en el trabajo **contribuirá también a la protección de la población en general** interrumpiendo la cadena de infección y transmisión del virus.

1. Objetivos de la guía

- El **papel de las empresas** es fundamental para frenar la transmisión de la COVID-19. La intervención de las empresas a través de los servicios de prevención (SPRL) resulta fundamental, ya que han estado **adaptando su actividad a las recomendaciones y medidas actualizadas de prevención que se han ido pautando desde las autoridades sanitarias competentes**. En esta guía se detallan una serie de **pasos** a seguir por las organizaciones **para gestionar el riesgo de exposición a la COVID-19**.
- Con esta guía pretendemos **difundir** una serie de **recomendaciones preventivas y organizativas dirigidas a las empresas y personas trabajadoras** con el fin de prevenir el riesgo de contagio del coronavirus SARS-CoV-2 en los centros de trabajo. Más que aportar novedades, se trata de aglutinar y ordenar las indicaciones de las fuentes oficiales para su aplicación en el ámbito de la seguridad y salud laboral.

2. Fases básicas a seguir en las empresas para reducir el riesgo de exposición de las personas trabajadoras a la Covid-19 en los Centros de Trabajo

Como premisa general, tanto por parte de las empresas como de las trabajadoras y trabajadores, se debe cumplir con toda la normativa vigente y tener en cuenta las

indicaciones de las autoridades sanitarias y laborales. A continuación se detalla una propuesta de **fases básicas a seguir en las organizaciones con el objetivo de reducir el riesgo de exposición a la COVID-19:**



2.1. Fase 1: Evitar el riesgo

Hay que prever y planificar como la situación actual puede afectar a la empresa y al proceso productivo, con el fin de identificar los procesos esenciales para el funcionamiento de la empresa y determinar cuál será el equipo presencial mínimo de trabajadoras y trabajadores, adoptándose una serie de **medidas generales para evitar la exposición y/o propagación:**

- > **Si se presenta cualquier sintomatología** (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar **asociada con el COVID-19 no acudir al trabajo y contactar con el teléfono de atención al COVID-19** de tu comunidad autónoma o con el centro de atención primaria al que se pertenezca y seguir sus instrucciones. No acudir al puesto de trabajo hasta que confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.



Entre las **medidas organizativas** a considerar, mientras se mantengan las recomendaciones de las autoridades sanitarias de distanciamiento social, se incluyen:

- **Antes de acceder al centro de trabajo** realizar **comprobación de ausencia de sintomatología en la plantilla y verificar ausencia de contactos previos** de primer grado con casos positivos.
- **Al personal externo se le aplicarán los mismos controles** que al propio respecto al acceso y se limitará al estricto e imprescindible para mantenimiento de la actividad.
- Establecer y mantener **sistemas de teletrabajo y trabajo a distancia** siempre que sea posible.



- En caso de haber existido un periodo de inactividad:
 - **Priorizar la incorporación al trabajo** de las personas trabajadoras **de acuerdo con los criterios de las autoridades sanitarias y de la modalidad preventiva** de la empresa (servicio de prevención), considerando los factores de riesgo intrínsecos de la propia actividad y organización.
 - **Reiniciar la actividad de manera gradual y reasignar tareas**, de acuerdo con los criterios de las autoridades sanitarias y de la modalidad preventiva de la empresa (servicio de prevención).
- Identificar los servicios esenciales o mínimos y **organizar equipos de trabajo separados** para evitar una posible afectación del virus colectiva y así garantizar su disponibilidad.

- Se tendrá que **garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras especialmente sensibles frente la COVID-19**, teniendo que reflejarse este criterio en la evaluación de riesgos. Su incorporación tiene que estar vinculada a las indicaciones del servicio de prevención y una vez se hayan adoptado las medidas preventivas razonables.
- De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario **informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual con el fin de evitar el riesgo de contagio** (elaborar y distribuir material, realizar formación a distancia previa a la reincorporación, etc.).
- **Analizar la distribución y organización de los puestos de trabajo** para garantizar que se puede mantener la distancia de seguridad en todas las áreas de uso común.
- **Reducir el número de trabajadores y trabajadoras presentes de forma simultánea** cuando sea necesario, con el fin de garantizar la distancia social entre los trabajadores y trabajadoras.
- **Establecer horarios y turnos especiales** para reducir el número de personas trabajadoras presentes al mismo tiempo.
- **Potenciar las reuniones por teléfono o videoconferencia**, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde poder respetar la distancia interpersonal.
- Identificar las tareas en las que será difícil respetar la distancia de seguridad y buscar posibles soluciones, como **barreras físicas y elementos de separación entre personas**, modificar la forma de ejecutar la tarea (mecanizarla, utilizando equipos de trabajo que permitan separar los/las trabajadores/as, etc.), o el uso de equipos de protección individual (en función de la evaluación de riesgos).



Ejemplo de instalación de **mamparas como elemento de separación** entre personas

- **Rotar las tareas y tiempos de descanso** entre el personal, minimizando las reuniones alrededor de máquinas de café, salas de formación, aseos y similares.

Entre las **medidas higiénicas, de limpieza y desinfección** se proponen las siguientes:

- **Limpiar y desinfectar adecuadamente los puestos de trabajo**, especialmente las **zonas comunes y las superficies de trabajo compartidas o de contacto frecuente** (como manecillas, pulsadores, teclados, mesas, mostradores, herramientas, pasamanos en escaleras, etc.). Es recomendable que las instalaciones se limpien como mínimo una vez al día y dependiendo de su uso, por ejemplo a cada cambio de turno. Los comedores, después de cada servicio, y los lavabos dependiendo del uso que tengan se aumentará la frecuencia de limpieza diaria.



- **Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza** para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y otros productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar ([consúltalos aquí](#)).
- Se deben **realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones**. Abrir las ventanas, al menos durante **15 minutos** al entrar en la estancia, incluso aunque haya ventilación mecánica.
- 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. Desde el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo lanzan unas **recomendaciones sobre el uso de instalaciones de climatización en edificios**, a fin de prevenir la propagación del SARS-CoV-2 que se pueden consultar en este [enlace](#).

2.2. Fase 2: Evaluar el riesgo

La modalidad preventiva de la empresa tiene que **valorar el riesgo por infección por SARS-CoV-2 en el seno de la misma y establecer protocolos y procedimientos adicionales para controlar el riesgo de contagio**, planificando las medidas a implantar y modificando, si hace falta, los procedimientos de trabajo necesarios, para conseguir llevar a cabo el desarrollo de la actividad en condiciones de seguridad. Todo ello siguiendo lo establecido en el “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2” publicado por el Ministerio de Sanidad.

Es imprescindible que en cada empresa se elabore un **plan de contingencia o protocolo general de seguridad y salud**.

Sobre la base de la modificación de la evaluación de riesgos por parte del Servicio de Prevención, **en el Plan de Contingencias** se tienen que **detallar las medidas** razonables y exigidas por las autoridades sanitarias **para impedir el riesgo de contagio del coronavirus SARS-Cov2.**

Este plan de contingencias, ante la actual situación y para dar la máxima confiabilidad, tiene que ser **consensuado entre empresa y representantes de los trabajadores.** En caso de falta de consenso, hay que utilizar los mecanismos de información, consulta y participación correspondientes a la representación legal de los trabajadores antes de su aplicación.

En el proceso de confección de la adaptación de la evaluación de riesgos y en los protocolos de seguridad y salud resultantes, tienen que ser **consultados los delegados y delegadas de prevención o los representantes de los trabajadores.**

El plan tendrá que ser objeto de seguimiento constante por la empresa y la representación de los trabajadores por lo que podría ser conveniente la **constitución de una comisión de seguimiento** del mismo en aquellas empresas en las cuales existan delegados y delegadas de prevención o representación legal de los trabajadores.

Desde **umivale** se ha preparado una guía de recomendaciones y medidas basadas en la información publicada por el Ministerio de Sanidad y otros organismos públicos para ayudar a proteger la salud y evitar contagios frente a la COVID-19.

Se trata de un **compendio de recomendaciones generales** y directrices **para que cada empresa,** en base a sus particularidades, **elabore su propio protocolo** con medidas más específicas. También explica cómo actuar ante trabajadores que hayan padecido la enfermedad o hayan estado expuestos a la misma, aconseja sobre los desplazamientos al lugar de trabajo y da pautas para saber cómo actuar durante las entradas y salidas al lugar de trabajo y el desarrollo de la jornada. Puedes descargarla en el siguiente [link](#).



2.3. Fase 3: Planificar Actividad Preventiva

La **planificación de la actividad preventiva** es el documento en el que se identifican y planifican actuaciones preventivas que se deben aplicar en la empresa con el fin de eliminar, controlar o reducir los riesgos identificados en la evaluación de riesgos, señalando un orden de prioridades en función de su magnitud y el número de trabajadores expuestos a los mismos.

Hay que indicar que cualquier toma de decisión sobre las **medidas preventivas a adoptar en cada empresa** frente al SARS-CoV2 deberá basarse en **información recabada mediante la evaluación específica del riesgo de exposición,** que se realizará siempre en consonancia con la información aportada por las autoridades sanitarias.

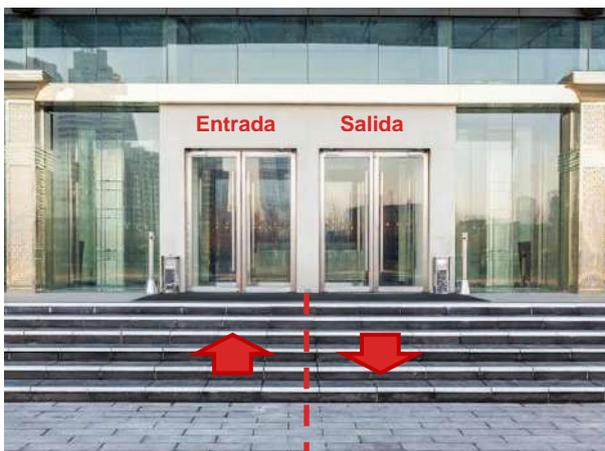
En la fase 1 se han indicado una serie de **medidas generales organizativas, higiénicas y de desinfección** para evitar la exposición y/o propagación, aquí detallaremos otros ejemplos de medidas preventivas que pueden adoptarse y que podrían incluirse en las planificaciones preventivas tras la realizar la correspondiente evaluación de riesgos si así se determinara por la modalidad preventiva de la empresa:

2.3.1. Medidas relacionadas con las zonas comunes

Las zonas comunes de los centros de trabajo (acceso, pasillos, ascensores, vestuarios, lavabos, zonas de descanso, comedor) requieren una atención especial para evitar el riesgo de contagio, por la mayor probabilidad de entrar en contacto con superficies y objetos contaminados y de contacto directo entre personas.

Entre las medidas a adoptar se incluyen, las siguientes:

- Establecer **entradas y salidas por turnos** y flexibilizar horarios.
- Establecer **zonas de entrada y salida diferenciadas** para evitar la aglomeración de personal y garantizar las distancias de seguridad.



- Facilitar los **accesos** a los espacios, si **puede ser con sistemas mecánicos o dejando cuándo sea posible las puertas abiertas**, de forma que se utilicen las manecillas el mínimo posible.



Reducir al mínimo el uso de manecillas y evitar el fichaje por huella dactilar

- **Evitar sistemas de fichaje que impliquen el sistema dactilar**, ya que pueden ser una fuente de contagio, empleando sistemas alternativos para estos fines.

- > Prever un **uso escalonado de zonas comunes** (comedores, áreas de descanso, vestuarios, etc.) garantizando que pueda mantenerse una distancia de seguridad de al menos 1,5 metros. En el interior de estas zonas, para facilitar la identificación de la distancia de seguridad, se podrán utilizar señalizaciones.
- > **Fomentar el uso de las escaleras en lugar del ascensor.**



- > **Prever lugares separados donde dejar la ropa de trabajo y la de calle**, cuando se utilice ropa de trabajo específica/uniforme para el desarrollo de la actividad.
- > Establecer **zonas de descanso previendo un aforo máximo** que permita mantener una **distancia interpersonal superior a 1,5 m.**



- > **Evitar compartir objetos personales.** En caso de hacerlo, o tener que emplear equipos de trabajo de uso comunitario, **desinfectarlos antes y después de su uso.**



- > **Cuando las dimensiones de alguna zona común** (por ejemplo: aseos, archivo, etc.) **sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas.** Para evitar que otro trabajador acceda a estos espacios cuando estén ocupados, podrá utilizarse una señal que le indique que hay una persona en su interior y que debe esperar a 2 metros de la puerta.

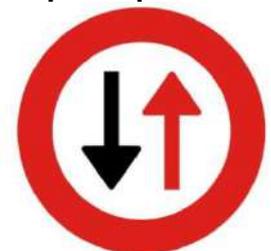
- > **En las vías de circulación como pasillos** que puedan existir en el centro de trabajo, siempre que el ancho de la misma lo permita, **definir sentidos de circulación separados**, al menos, **por la distancia de seguridad de 2 metros y señalizarlos**, longitudinal y transversalmente, con pintura, cintas o pegatinas (antideslizantes y resistentes al desgaste y limpieza), elementos de balizamiento, etc.



- > Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, **establecer un sentido único para cada vía de circulación** siempre que exista una vía para recorrer el mismo itinerario en sentido contrario.

- > Cuando ninguna de las medidas anteriores sea posible, **se informará a los trabajadores de la importancia de mantener las distancias de seguridad y de evitar cruces** cuando utilicen dichas vías. Así, en pasillos o vías estrechas donde no pueda asegurarse la distancia de seguridad de 2 metros ni instalar elementos de separación física, **se pueden utilizar indicaciones para señalar qué sentido tiene preferencia**, de forma tal que hasta que la persona con preferencia no haya recorrido dicho pasillo o zona, la persona que desea recorrerlo en sentido contrario tendrá que esperar (de forma similar a la norma de tráfico para puentes o zonas de vía estrecha).

¡Ojo al circular por el pasillo!



Prioridad al sentido contrario

- Prever lugares donde limpiarse las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.



- Disponer de cubos con tapa de accionamiento con pedal como papelerera para tirar toallas y/o pañuelos de un solo uso, guantes o mascarillas, para que sean tratados como residuos de rechazo y no entren en contacto con otros residuos para evitar contaminación.



2.3.2. Medidas de higiene personal

Es imprescindible reforzar las **medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:

- La **higiene de manos** es una medida importante de prevención y control de la infección.
- **Etiqueta respiratoria:**
 - **Toser y estornudar dentro de la mascarilla y/o cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo**, y desecharlo a un cubo de basura con bolsa interior, realizando higiene de manos posterior.
 - **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
 - Practicar buenos hábitos de **higiene respiratoria.**
- **Usar mascarilla** adecuada a la actividad que se realiza.
- **Mantener distanciamiento físico de al menos 1,5 metros.**

2.3.3. Medidas de formación e información del personal

La **información y la formación** son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Se debe **garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten**.

- Se potenciará la **información** mediante el uso de carteles y señalización **que fomente las medidas de higiene y prevención**. En la mayor parte de los casos no existen señales estandarizadas, por lo que el empresario podrá utilizar **pictogramas, carteles, notas informativas o comunicaciones por megafonía, claras y concisas** y se asegurará de que la información llega adecuadamente a todas las personas afectadas.



- Es imprescindible **formar al personal para que conozca los protocolos y los procedimientos y medidas a aplicar con el fin de evitar el riesgo de contagio** (elaborar y distribuir material, realizar formación a distancia previa a la reincorporación, etc.).
- 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 de un seguimiento continuo de las mismas.

2.3.4. Medidas relacionadas con la movilidad

- **Flexibilizar los horarios de entrada y salida** para evitar las horas punta del transporte público y evitar aglomeraciones.
- **Reducir el número de desplazamientos** a través de medidas organizativas y de flexibilidad que permitan reducir el número de días que hace falta presencia física al centro de trabajo.
- **Eliminar o evitar los viajes no esenciales**, especialmente si pueden solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- Siempre que sea posible, **priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros como mínimo**. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Tanto si se hace uso del vehículo particular, como si se emplean vehículos de empresa, en la medida del posible, y muy especialmente si estos últimos son de uso compartido, **mantener medidas higiénicas antes de acceder en el vehículo y también al bajar** (limpieza de manecillas, volante, palanca de cambio, limpieza de manos, etc.). Desde **umivale** se ha preparado una ficha específica sobre **cómo llevar a cabo una desinfección adecuada del vehículo**, puedes consultarla clicando sobre la imagen:

Desinfección del vehículo umivale | suma

Ficha Nº1: Seguridad vial en tiempos de COVID-19

Desplazamientos seguros ante la COVID-19

Tras superar el periodo de confinamiento para poder hacer frente a la pandemia de la COVID-19, que nos ha llevado a un encierro total y a un parón de la economía, es momento de regresar y retomar las actividades en las que no ha sido posible el teletrabajo.

Para reducir la posibilidad de contagio durante los desplazamientos, las autoridades sanitarias recomiendan el uso del transporte privado (coche, bicicleta, moto, etc.), siempre que sea posible, y tomar medidas preventivas adecuadas como las indicadas a continuación.

A tener en cuenta...

- Si coges un vehículo privado para volver al trabajo, y ha estado parado durante el confinamiento, es conveniente revisar antes de su uso, algunos elementos, como la presión de los neumáticos o el estado de la batería.
- Al conducir el vehículo, se deben mantener **hábitos higiénicos adecuados**, higienizarse las manos con frecuencia, mediante el uso de soluciones hidroalcohólicas.
- También se recomienda **evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca durante la conducción**.
- Es importante no olvidarnos de **ventilar el coche** de vez en cuando, circular con la ventanilla bajada cuando resulte posible puede contribuir a **mantener una adecuada ventilación natural del vehículo**.
- Frente a la COVID-19 no solo debemos mantener una correcta higiene a nivel personal y laboral, sino también debemos cuidar otros aspectos para evitar posibles contagios, como puede ser un adecuado mantenimiento y desinfección del interior de nuestro vehículo, especialmente si se comparte con otras personas.
- El acero y el plástico son materiales comunes en cualquier vehículo donde el coronavirus puede sobrevivir cierto tiempo (hasta tres días, calculan los expertos), por lo que es aconsejable limpiarlo y desinfectarlo con frecuencia, cada vez que lo utilicemos.



¿Qué se necesita para la limpieza?

- Es recomendable limpiar y desinfectar el vehículo con:
 -  Toallitas desechables
 -  Guantes de látex desechables
 -  Mascarilla

Productos de limpieza a emplear

- Agua y jabón.
- Productos que contengan al menos un 70% de alcohol (sin abusar).
- Productos comerciales específicos para la limpieza interior del vehículo.
- Sprays desinfectantes específicos para el aire acondicionado (recuerda ventilar tras su uso).
- No emplear amoníaco en las pantallas táctiles del vehículo, ni productos con lejía o agua oxigenada para interiores, pueden deteriorarlos.

Desinfección del vehículo umivale | suma

Ficha Nº1: Seguridad vial en tiempos de COVID-19

¿Por qué es necesario desinfectar el vehículo?

Para reducir la posibilidad de contagio es recomendable que uses una mascarilla y que tengas guantes de látex o líquidos higienizantes a mano para utilizarlos al abandonar el vehículo para echar gasolina, realizar la compra o pagar en un peaje, por ejemplo. Recuerda autolimpiarte antes de volver a entrar en el habitáculo.

Los agentes infecciosos pueden permanecer horas e incluso días sobre algunas superficies. Por ello hay que limpiar el interior del coche antes y después de cada uso para prevenir contagios por COVID-19.

¿Qué partes deben desinfectarse?

- Para evitar posibles contagios, la regla principal es **minimizar o evitar el contacto con las personas, los objetos y los superficies**, pero si tienes que hacer un desplazamiento, es imposible no tocar muchos de los elementos del coche para llevar a cabo la conducción de manera segura.
- A la hora de limpiar el interior del coche para evitar el contagio de coronavirus, **desinfecta bien todas las superficies que toques antes y después del viaje**.
- Estas son las más utilizadas y, por lo tanto, las de mayor riesgo:
 - Volante y palancas (intermitentes, luces, control velocidad, etc.)
 - Manillas de las puertas, tirador del maletero y botón de apertura y cierre.
 - Alfombrillas
 - Radio o pantalla táctil, controles de información y entretenimiento.
 - Controles del climatizador/aire acondicionado y rejillas de difusión.
 - Cinturón de seguridad.
 - Reposabrazos.
 - Ajustes de posición del asiento y ventanillas.




- > **Llevar siempre mascarilla mientras se utiliza el transporte público**, tanto dentro de los vehículos como en las estaciones, paradas y pasillos.



- > En la medida de lo posible procurar **mantener una distancia de seguridad con los otros usuarios** del transporte público.
- > **Hacer una cola ordenada y paciente** en los pasos de entrada y de salida de estaciones ferroviarias y de metro.
- > En las estaciones, **cuando se circule por los pasillos, hacerlo por vuestra derecha**, dejando espacio con los usuarios que circulan en sentido contrario.

- > **En las escaleras mecánicas y en las cintas transportadoras**, mantener **una sola fila, sin adelantar** los que estén delante, y dejando una **distancia de seguridad adecuada** con el resto de usuarios, por ejemplo 3-4 escalones con la persona que te precede.

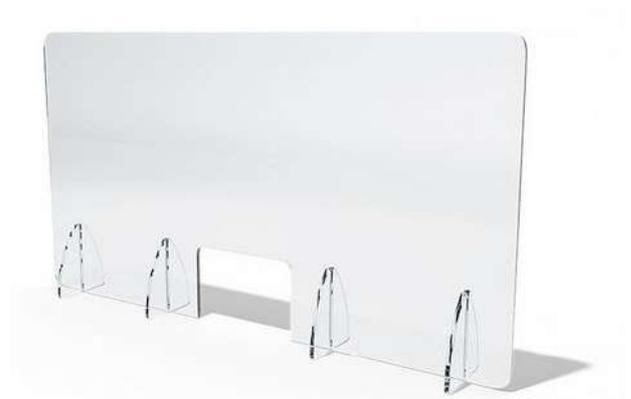


- > Mientras se espera en el andén la llegada del tren, el metro o el tranvía **distribuirse en toda su longitud** para mantener la máxima separación con el resto de usuarios.
- > Tras emplear el transporte público, **lavarse bien las manos con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico** en cuanto resulte posible.
- > Facilitar un **salvoconducto o declaración responsable** a los trabajadores que indique que va a su centro de trabajo si existen medidas que limiten la movilidad.

2.3.5. Medidas en los establecimientos abiertos al público

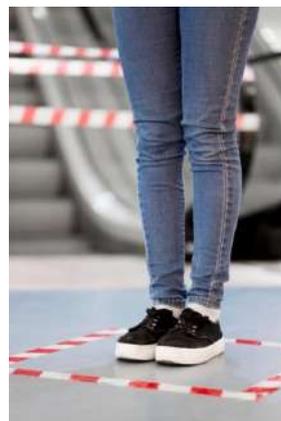
Se atenderá a las siguientes consideraciones:

- **El aforo máximo deberá permitir** cumplir con el requisito de **distancia interpersonal**. Se recomienda señalizarlo en el acceso a los locales.
- Cuando sea posible, se habilitarán **mecanismos de control de acceso en las entradas**. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Se adoptarán **medidas para garantizar la distancia de seguridad o instalar elementos de separación** tanto entre las personas trabajadoras así como entre la clientela.



Ejemplos de mamparas de protección en mostradores de atención al público

- Todo el público, incluido el que espera, debe **guardar la distancia interpersonal**.



Ejemplos de señalización para marcar zonas de espera y asientos que deben dejarse libres

- **Delimitar y mantener distancia en mostradores, ventanillas de atención, etc.**
- La empresa deberá **facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente** por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

- > Los equipos de protección individual serán **adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar**.
- > **Se evitará la manipulación de documentos en soporte papel**, instando al cliente a su aportación vía telemática de forma preferente.
- > En caso de manipulación de documentos en papel, **la entrega se realizará sin contacto**, evitando las entregas de documentos “mano a mano”, deberá procederse a la desinfección de manos después de cada manipulación.
- > Se señalará el **cobro preferente por medios telemáticos**, datafono, TPV, móvil, etc, evitando en lo posible la manipulación de dinero.
- > Cuando el cobro se haga en efectivo se deberá **higienizar las manos con geles hidroalcohólicos después de cada manipulación**.

Prevención de la COVID-19 umivale | suma
Medidas generales de protección

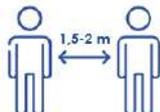
Por tu seguridad y la de todos



Desinfecta tus manos con solución hidroalcohólica.



Utiliza la mascarilla quirúrgica cubriendo boca y nariz.



Mantén **la distancia de seguridad.**




Prevención de la COVID-19 umivale | suma
Higiene de Manos

DESINFECTA TUS MANOS

Usa **solución hidroalcohólica** varias veces al día, especialmente después de toser, estornudar o tocar superficies potencialmente contaminadas.



Si te proteges, me proteges





- > Habilitar **zonas de recepción de mercancías** que respeten las distancias de seguridad.
- > **Se informará claramente a los clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento**. Una buena forma de hacerlo es mediante la instalación de **cartelería informativa**. Puedes usar la cartelería que te ofrecemos desde **umivale** y que encontraras en este [link](#).

2.3.6. Medidas de coordinación de actividades empresariales

- Todas las **medidas adoptadas para evitar el contagio** del coronavirus en la empresa **se tendrán que hacer extensivas a otros trabajadores y trabajadoras que accedan al centro de trabajo** (proveedores, subcontratistas, empresas de obras o servicios o trabajadores autónomos) y de la misma manera, habrá que garantizar que los trabajadores propios queden protegidos cuando se desplacen a realizar su trabajo en otros centros de trabajo de otras empresas o clientes.
- **Colocar información bien visible** a la entrada del centro sobre normas **para personas ajenas a la empresa**.
- **Identificar a las empresas y personas externas** que acuden al centro de trabajo habitualmente, e **informarlas telemáticamente de forma previa a su visita** de las normas y procedimientos establecidos para evitar contagios.
- Si se tienen que enviar trabajadores a otras empresas, **solicitar previamente a estas la información y normas establecidas en su centro frente a la COVID-19**, trasladando a los trabajadores que van a prestar los servicios dichas normas.
- Establecer **medidas de control de cumplimiento de las normas establecidas** en el centro de trabajo por parte de las personas externas que acceden al mismo.

2.3.7. Medidas a adoptar a nivel individual por parte de los trabajadores

- **Cumplir con todas las medidas de prevención** que se indiquen desde la empresa y desde la modalidad preventiva de la misma.
- **Seguir las medidas de higiene personal** indicadas en el apartado 2.3.2.



- > **Evitar el saludo con contacto físico**, incluido el dar la mano.
- > **Evitar**, en la medida de lo posible, **utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores**. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y, si se puede, desinfectarlos antes y después de su uso. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- > **Facilitar el trabajo al personal de limpieza** cuando se abandone el puesto, despejándolo lo máximo posible y manteniéndolo limpio y ordenado.

Prevención de la COVID-19 umivale | suma
Higiene respiratoria

HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, **cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado** o con un pañuelo; tirar el pañuelo y lavarse las manos con agua y jabón



Si te proteges, me proteges

Plan General de Actuación Preventiva COVID-19



Prevención de la COVID-19 umivale | suma
Higiene general

EVITA CONTACTOS

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies y pueden favorecer la transmisión del virus



Si te proteges, me proteges

Plan General de Actuación Preventiva COVID-19



- > **Tirar cualquier desecho de higiene personal** (especialmente, los pañuelos desechables) de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- > Para facilitar la correcta higiene de manos **se aconseja tener las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos**.
- > **Se evitará beber en fuentes directamente**, salvo que se utilicen recipientes individuales o vasos desechables.
- > En el caso de que se empleen **uniformes o ropa de trabajo**, proceder al **lavado y desinfección regular de los mismos**, siguiendo el procedimiento habitual (se recomienda un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados).

- **No compartir vasos, botellas y cubiertos con los compañeros.**
- **Si se empieza a notar síntomas, avisar a los compañeros y superiores, extremar las precauciones** tanto de distanciamiento social como de higiene mientras se esté en el puesto de trabajo **y contactar de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma (puedes consultarlos aquí).**
- **Tras volver del trabajo se recomienda a los trabajadores cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.**

2.4. FASE 4: Medidas de control

El papel de las empresas es fundamental en la **estrategia de detección precoz, vigilancia y control de la COVID-19** para frenar la transmisión de la enfermedad.

La intervención de estas es crucial **a través de los servicios de prevención (SPRL)**, adaptando su actividad con recomendaciones y medidas actualizadas de prevención con el objetivo de evitar los contagios. Para ello deben **disponer de un plan de contingencia y establecer protocolos de actuación** para el manejo de los casos.

Desde **umivale** se ha elaborado un documento donde se explica **qué se considera caso sospechoso, probable, confirmado o descartado**, según la información publicada por las autoridades sanitarias, y define **qué es un contacto estrecho y cómo se debe actuar** ante estas situaciones en la empresa. Se puede consultar en este [link](#).



Manejo de casos por COVID-19
Cómo actuar en las empresas ante casos sospechosos, confirmados o contactos estrechos por COVID-19

El Ministerio de Sanidad, en el marco del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, de 28 de abril, publicó la [Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19](#) con el objetivo de **conseguir una detección precoz de cualquier caso que pueda tener infección activa** y que, por tanto, pueda transmitir la enfermedad.

La intervención de las empresas a través de los servicios de prevención (SPRL), tanto en la exposición al SARS-CoV-2 es fundamental, están llamadas a colaborar con las autoridades sanitarias en la **detección precoz de todos los casos compatibles con COVID-19 y sus contactos**, para controlar la transmisión. Las empresas deben **elaborar un plan de contingencia, y establecer protocolos de actuación** para el manejo de casos.

Definiciones de casos compatibles con la COVID-19

- **Caso sospechoso:** cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas como dolor al respirar, pérdida de olfato y/o gusto, dolores musculares, diarrea, dolor torácico o cefalea, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.
- **Caso probable:** Persona con infección respiratoria aguda grave con cuadro clínico y radiológico compatible con COVID-19 y resultados de PCR negativos. En casos sospechosos con PCR no concluyente, casos con alta sospecha clínico-epidemiológica con PCR repetidamente negativa (al menos una PCR) y serología positiva para SARS-CoV-2 realizada por técnicas serológicas de alta rendimiento.
- **Caso confirmado:**
 - **Con infección activa:**
 - Persona que cumple criterio clínico de caso sospechoso y con PCR positiva.
 - Persona que cumple criterio clínico de caso sospechoso con PCR negativa y resultado positivo a IgM por serología de alta rendimiento (no por test rápidos).
 - Persona asintomática con PCR positiva con IgG negativa o no realizada.
 - **Con infección resuelta:**
 - Persona asintomática con serología IgG positiva independientemente del resultado de la PCR (PCR positiva, PCR negativa o no realizada).
- **Caso descartado:** caso sospechoso con PCR negativa y serología por técnicas serológicas de alta rendimiento negativa (si esta prueba se ha realizado) en el que no hay una alta sospecha clínico-epidemiológica.



Manejo de casos por COVID-19
Cómo actuar en las empresas ante casos sospechosos, confirmados o contactos estrechos por COVID-19

¿Qué se considera contacto estrecho?

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso o haya estado en contacto con sus secreciones y fluidos: personal sanitario o socio-sanitario que NO ha utilizado las medidas de protección adecuadas, familiares o personas que tengan otro tipo de contacto íntimo, o cualquier persona que haya manipulado muestras biológicas sin las debidas medidas de protección.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. visita, reunión) y durante más de 15 minutos en 24 h, un utilizar las medidas de protección adecuadas. Cuando resulte posible, el servicio de prevención valorará el seguimiento y la adecuación de dichas medidas.
- En el contexto de los centros educativos, se seguirá lo establecido en la [Guía de actuación ante la aparición de casos de COVID-19 en centros educativos](#).

El periodo a considerar para la búsqueda de contactos será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de toma de muestra para diagnóstico.

Manejo de casos en el ámbito laboral

Qué hacer si tenemos un caso sospechoso o confirmado en la empresa

- Cuando una persona manifiesta síntomas (caso sospechoso), y no se encuentre en su puesto, debe:
 - Comunicarlo a la empresa y no acudir al centro de trabajo.
 - Farse en contacto con su centro de atención primaria y seguir las indicaciones de la autoridad sanitaria.
- Si los síntomas aparecen en el puesto, desde la empresa se debe:
 - Aislar al trabajador de su actividad.
 - Proporcionarle mascarilla (si no la tuviera), y facilitarle las medidas para una inmediata higiene de manos.
 - Si por alguna razón la persona debe permanecer en el centro de trabajo (por ejemplo, mientras llega para recogerla) deberá esperar aislada del resto de la plantilla (visita, clientes, etc.) en un espacio adecuadamente ventilado apartado a este fin.
 - Limpiar y desinfectar zonas de permanencia y tránsito habitual del caso, incluyendo mobiliario, equipos, picapapeles, etc.
 - Iniciar las actividades de identificación de contactos estrechos en el momento que se detecte un caso sospechoso.
 - Contar con el área médica del SPRL para que valore la situación y puedan prescribir si procede una PCR (si tienen medios propios o concerta con algún laboratorio) o si no es así proporcionar un documento informativo para su médico de atención primaria con el fin de que este actúe en consecuencia (realización pruebas/seguinte trabajo).
 - La persona afectada tendrá que permanecer aislada en cuarentena hasta tener los resultados de la prueba. En función de los resultados obtenidos en la prueba realizada, se actuará de la forma indicada a continuación.

Además del **plan de contingencia y los protocolos de actuación** se recomienda el desarrollo de las siguientes acciones por parte de las empresas:

- Establecer los mecanismos que aseguren la **actualización permanente de la evaluación de riesgos**, especialmente en lo referente a la clasificación de los trabajadores según el nivel de riesgo y la aplicación de las medidas preventivas correspondientes. En este sentido, hay que **tener en cuenta los aspectos psicosociales estableciendo medidas frente a los mismos** que ayuden al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados.
- **Actualizar y difundir el plan de emergencia**, teniendo en cuenta la situación actual (considerando por ejemplo: la posible ausencia de personal designado ante emergencias por encontrarse en situación de teletrabajo, modificación de horarios, incorporando en los protocolos de emergencia información sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19, etc..).
- Establecer un **plan de emergencia específico para el mantenimiento de las comunicaciones** entre los diferentes niveles jerárquicos de la empresa en la situación actual.
- **Designar a personal** con responsabilidad y decisión **para que puedan vigilar el cumplimiento de las medidas fijadas en el plan de contingencia** del centro de trabajo.
- Por último, **revisar periódicamente el plan de contingencia** de forma ordinaria y necesariamente cuando se incorporen nuevas actividades, debiéndose numerar y fechar las versiones del plan, de manera que no exista confusión con documentos anteriores. Esta revisión debe analizar las medidas adoptadas y, en su caso, las que resultaron ineficaces para identificar y proponer nuevas medidas, iniciando así un **ciclo de mejora continua**.



3. Bibliografía

- Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19. INSST.
- Preguntas frecuentes. Prevención de riesgos laborales en relación con el COVID-19. Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de economía, empleo y competitividad de la Comunidad de Madrid.
- Recomendaciones para empresas y personas trabajadoras sobre actuaciones vinculadas a las situaciones que se puedan producir por el efecto del coronavirus SARS-CoV-2. Consejo de relaciones laborales de Cataluña.
- Pasos a seguir por el empresariado para reducir el riesgo de exposición al COVID-19 en los centros de trabajo. Osalan, Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.
- Guía de actuación para la reincorporación antes y después del COVID-19 con seguridad y salud en el trabajo. Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de economía, empleo y competitividad de la Comunidad de Madrid.
- Imágenes: Freepik.es