



MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE CONTROL A APLICAR EN LOS PUESTOS DE TRABAJO FRENTE AL COVID19


Complemento del SOPORTE FORMATIVO

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES			
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	2 de 18


CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO		
290.01	AGENTES BIOLÓGICOS		
Detalle	Coronavirus SARS 19. Organización general		
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN			Prioridad de aplicación: INMEDIATA
Gestión preventiva frente al COVID-19			
<p>Establecer un procedimiento de actuación frente al coronavirus (COVID-19) y dar difusión del mismo de manera que sea conocido por todos los empleados. Someter a consulta de los delegados de prevención. Se mantendrá actualizado a partir de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.</p> <p>Se mantendrá y distribuirá material informativo a todo el personal sobre aspectos básicos frente al contagio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las medidas higiénicas personales y colectivas - Los criterios establecidos por la autoridad sanitaria para considerar que una persona puede estar afectada por la enfermedad - Y las pautas de actuación ante un caso sospechoso <p>Para los puestos de trabajo para los que sea posible, se fomentará el teletrabajo, para de esta forma, disminuir los desplazamientos y contactos. Durante este periodo de teletrabajo, fomentar las reuniones por videoconferencia. Siempre que sea posible, realizar traspaso de información de forma telemática (correo, teléfono), minimizando los viales. Aplicar lo dispuesto en la <i>IPT G009_ Teletrabajo.</i></p> <p>Redistribuir los puestos de trabajo de manera que se puedan desarrollar manteniendo la distancia de seguridad establecida de 2 metros.</p> <p>Informar a todo el personal que acceda al centro acerca del riesgo que representa el coronavirus y las medidas preventivas que se requieren adoptar, así como que no se debe acudir al centro de trabajo si se tiene fiebre (>37º) u otros síntomas de los descritos como característicos de COVID-19.</p> <p>Reducir las visitas al mínimo indispensable.</p> <p>Planificar los trabajos respetando las instrucciones facilitadas por las administraciones en cuanto a desplazamientos y obligatoriedad de confinamiento y, especialmente en las rutas, planificar los lugares donde se van a realizar paradas (para repostar, descansar, uso de aseos, ...) y asegurarse previamente de que disponen de los servicios necesarios o bien, buscar soluciones alternativas.</p> <p>Intensificar programa de limpieza y desinfección de áreas, superficies y elementos de uso común (pomos de puertas, barandillas, botoneras, pulsadores, equipos de trabajo, útiles de uso común, sanitarios, vestuarios, superficies de trabajo...) En la desinfección de las superficies, emplear diluciones de lejía comercial (20-30 ml aproximadamente en 1 litro de agua), o alcohol (al menos 70%) o virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.</p> <p>Llevar a cabo planificación para la organización de los trabajos de mantenimiento y limpieza de forma que, de forma que se minimice la presencia simultánea de personal.</p> <p>Disponer, junto a los lavamanos, de dosificadores de jabón y papel para secar las manos y un recipiente (con bolsa) para su deposición. Apoyar con carteles indicativos de una correcta limpieza.</p> <p>Reforzar la instalación de dispensadores de gel desinfectante de forma que sean fácilmente accesibles en todas las áreas, en zonas de accesos tanto externos como personal interno, vestuarios, lavabos, etc.</p> <p>Poner a disposición de los trabajadores medios de desinfección para los utensilios de trabajo que tengan que manipular.</p> <p>Aplicar medidas de renovación de aire en las zonas con ocupación de personal.</p> <p>Gestionar los riesgos generados por la llegada del COVID19. Ver <i>IPT G010_ Coronavirus: riesgos psicosociales</i></p>			

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		 <small>Salut i seguretat per a les persones en el treball.</small>	
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	3 de 18


CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO
290.02	AGENTES BIOLÓGICOS
Detalle	Coronavirus SARS 19. Organización general (Instalaciones centro)
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN	
Prioridad de aplicación: INMEDIATA	
General	
Los recipientes para la recogida de pañuelos, toallitas desinfectantes, papeles secamanos, dispondrán de bolsa de plástico para que en su recogida no se posibilite el contacto con los desechos (en la recogida de residuos se requiere el uso de guantes e higienización posterior).	
Organizar el acceso de las personas trabajadoras a las instalaciones comunes (comedores, áreas de Descanso, salas de reuniones, servicios, vestuarios, etc.), de forma escalonada y garantizando la distancia de seguridad de 2 metros. Informar a los trabajadores y colocar paneles informativos con el cuadrante de uso.	
Aumentar de la frecuencia de retirada de desechos evitando el contacto manual con los mismos.	
En la medida de lo posible, mantener abiertas puertas y zonas de paso para evitar contactos con los elementos de apertura.	
En los espacios en los que exista atención al público, disponer medidas para garantizar el mantenimiento de distancia de seguridad de dos metros con las personas trabajadoras (paneles informativos, señalización), y siempre que sea posible se instalarán barreras físicas (pantallas de metacrilato, etc.)	
En los espacios comunes (aseos, oficinas, recepción, etc.), se colocarán los carteles recordando las principales medidas a aplicar (lavado de manos, necesidad de ventilación y mantenimiento de la distancia de seguridad).	
Área de recepción /ventanillas venta billetes	
En los puestos de recepción , se delimitará el aforo del local de manera que sea posible respetar la distancia de seguridad en todo momento. Se informará de esta limitación a las visitas y se les recordará la necesidad de mantener la distancia de seguridad durante la espera.	
Señalizar o balizar la zona en que las personas deben esperar a ser atendidas (de manera que no se acerquen a menos de 2 metros del personal de recepción). No permitir colas en el interior de recepción a no ser que se pueda asegurar 2 metros entre las personas de la cola.	
Limpiar con desinfectante el mostrador de recepción de manera periódica o cuando alguien no haya respetado los 2 metros de distancia.	
Para la entrega de material, se destinará lugar para ello. El transportista dejará sobre el material entregado el albarán y se retirará, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros. El empleado de esta empresa, se colocará guantes para la recolocación del material y que desechará cuando finalice la operación y se lavará las manos, según indicaciones.	
Se recomienda realizar la higienización del material recibido y que deba quedar en el interior de la instalación. Si no se puede mantener la distancia de seguridad se dispondrá de protección respiratoria (mascarilla autofiltrante para partículas mínimo FFP2 EN 149 y mientras no haya disponibilidad en el mercado, emplear mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683) por parte de todo el personal que participe en la operación.	
Limitar el acceso de personal externo a las instalaciones al mínimo imprescindible.	

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES			
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	4 de 18


CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO	
290.03	AGENTES BIOLÓGICOS	
Detalle	Coronavirus SARS 19. Organización general (Conductores)	
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN		Prioridad de aplicación: INMEDIATA
Tareas de transporte de pasajeros		
<p>Durante el transporte de pasajeros, se seguirá lo dispuesto en la reglamentación y, en la actualidad: no podrán ser ocupados más de la mitad de los asientos disponibles respecto al máximo permitido y siempre se mantendrá vacía la fila posterior a la butaca del conductor. A continuación, en forma de esquema, un ejemplo de distribución (manteniendo siempre la máxima distancia posible):</p>		
		
<p>EL conductor y los usuarios del transporte, deberán llevar mascarilla durante todo el trayecto (a partir de vehículos para 9 plazas, inclusive). El conductor, protección respiratoria FFP2 (EN 149), y mientras no haya disponibilidad en el mercado, emplear mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683).</p>		
<p>Los conductores, mediante carteles en el vehículo, informarán a los usuarios de la necesidad de mantener una cola ordenada para el acceso al vehículo, manteniendo en todo momento las distancias de seguridad, así como todas las medidas preventivas frente al riesgo de contagio por Coronavirus.</p>		
<p>Se recomienda emplear guantes de protección contra microorganismos (EN 374_5) y cambiarlos a menudo, aprovechando el acceso a un aseo que permita el lavado de manos después de quitar los guantes y antes de poner otro par limpio.</p>		
<p>En la zona del conductor, se destinará una bolsa para la deposición de pañuelos y otro material desechable etc. Se vaciarán siempre al finalizar un servicio y previo cambio del conductor.</p>		
<p>Se procurará que el vehículo lo utilice siempre el mismo trabajador. En caso de no ser técnicamente posible, cuando un trabajador deje el vehículo lo limpiará con solución desinfectante (especialmente el volante, palanca de cambios, mandos/pulsadores del vehículo, manetas/tiradores de puertas, llaves, y etc.) y ventilará el vehículo durante al menos 15 minutos y después de cada servicio. Realizar registro de control.</p>		
<p>Procurar tramitar la documentación por correo electrónico de manera que se reduzca, en la medida de lo posible, el intercambio físico con el personal de oficinas. En el caso de que se tengan que entregar documentación., emplear, preferiblemente, guantes y dejarlo en la salita habilitada por la empresa para tal fin.</p>		
<p>En la desinfección del vehículo, emplear diluciones de lejía comercial (20-30 ml aproximadamente en 1 litro de agua), o alcohol (al menos 70%) o virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.</p>		
<p>Se recomienda el uso individualizado de útiles como tablets, teléfonos u otro tipo de terminales que deban llevar los conductores y su adecuada desinfección entre usos.</p>		
<p>Para realizar el pago de los billetes se fomentará el uso de tarjeta a través de los terminales. Se recomienda que se descarten los cobros en metálico durante este periodo. Desinfectar el terminal entre usos.</p>		

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES			
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	5 de 18


CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO
290.04	AGENTES BIOLÓGICOS
Detalle	Coronavirus SARS 19. Organización general (Taller)
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN	Prioridad de aplicación: INMEDIATA
Funcionamiento actividad productiva – Taller	
Siempre que sea posible organizar el trabajo de forma que se mantenga la distancia de seguridad (2 metros)	
En los casos en los que para realizar el trabajo sea imprescindible mayor proximidad (que no se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 metros), se recomienda instalar medios físicos de separación entre los puestos de trabajo, y como complemento a lo anterior o bien si no es posible, se recomienda que los trabajadores utilicen: <ul style="list-style-type: none"> - Protección respiratoria FFP2 (UNE-EN 149) y, mientras no haya disponibilidad en el mercado, emplear mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683). - Guantes de protección contra microorganismos (EN 374-5). 	
Si, por razones justificadas, no se puede mantener la distancia de seguridad se dispondrá de protección respiratoria (mascarilla autofiltrante para partículas mínimo FFP2 EN 149 y, mientras no haya disponibilidad en el mercado, se emplearán mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683) por parte de todas las personas que estén a menor distancia.	
Las operaciones que impliquen el contacto con superficies que puedan haber sido contaminadas (contacto por otras personas), deberán realizarse con guantes que, además de las características que requiera la operación (evaluación general de riesgos), presenten protección contra microorganismos (EN 374-5)	
La colocación y retirada de los EPI se realizará en el vestuario, de manera que antes de colocar los EPIs y después de retirarlos se procederá a la higiene de manos. Ver <i><u>IPT G012_Coronavirus: medidas generales</u></i>	
Se destinarán recipientes para colocar los EPIs una vez finalizado el uso, nunca se depositarán en una superficie para evitar una fuente de contaminación. Los EPIs reutilizables se limpiarán y almacenarán según las indicaciones del fabricante.	
Evitar compartir los equipos de trabajo con otros operarios, en caso de ser imprescindible se desinfectarán antes del cambio de usuario.	
En la medida de lo posible, mantener abiertas puertas y zonas de paso para evitar contactos con los elementos de apertura.	
Aplicar medidas de renovación de aire en las zonas con ocupación de personal.	
Se destinará y señalizará un lugar para la recepción de vehículos. Se le pedirá al conductor que abra las puertas para ventilar y que deposite las llaves en mostrador (dejando/recogiendo la documentación necesaria). Las llaves se cogerán con guantes y se procederá a desinfectarlas.	
Se dejará ventilar el vehículo (15 minutos) y se limpiará y desinfectará, especialmente las partes de mayor contacto (volante, mandos, freno mano, etc.).	
Es preferible que la limpieza y desinfección la realizará el mismo trabajador que realice la intervención.	
Mantener las puertas abiertas durante la intervención en el interior del vehículo y utilizar guantes.	
Una vez terminada la reparación, previo a la entrega del vehículo se limpiarán los útiles (llaves, porta documentos). El operario se apartará para que el conductor lo pueda recoger manteniendo en todo caso los 2 metros de distancia.	
Gestión de residuos	
Disponer de bolsas para la colocación del material desechable, en el vehículo.	

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		 <small>Salut i seguretat per a les persones en el treball.</small>	
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	6 de 18

CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO
290.05	AGENTES BIOLÓGICOS
Detalle	Coronavirus SARS 19. Organización general (Taller)
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN	Prioridad de aplicación: INMEDIATA
Reparaciones en desplazamientos	
Organizar los trabajos de forma que se minimice la presencia simultánea de personal, manteniendo en todo caso las distancias de seguridad de 2 metros.	
Si, por razones justificadas, no se puede mantener la distancia de seguridad se dispondrá de protección respiratoria (mascarilla autofiltrante para partículas mínimo FFP2 EN 149 y, mientras no haya disponibilidad en el mercado, se emplearán mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683) por parte de todas las personas que estén a menor distancia.	
Las operaciones que impliquen el contacto con superficies que puedan haber sido contaminadas (contacto por otras personas), deberán realizarse con guantes que, además de las características que requiera la operación (evaluación general de riesgos), presenten protección contra microorganismos (EN 374-5)	
La colocación y retirada de los EPI en el vestuario, y antes de colocar los EPIs y después de retirarlos se procederá a la higiene de manos. Ver <i>IPT G012_Coronavirus: medidas generales</i>	
Planificar los desplazamientos de acuerdo con las indicaciones facilitadas por el Ministerio. Siempre que sea posible realizar el transporte sólo. En caso de ser necesario el compartir el vehículo procurar mantener la distancia de seguridad con los otros usuarios del vehículo (por ejemplo, situarse en filas distintas y posiciones alternas), uso de protección respiratoria, en caso contrario.	
Limpiar y ventilar el vehículo de trabajo diariamente, después de su uso, con solución desinfectante	
Las intervenciones en carretera se limitarán a la parte exterior del vehículo, priorizando el traslado al taller. Si se tienen que llevar a cabo reparaciones en el interior, siempre será sin pasajeros y manteniendo en todo momento las puertas abiertas durante la intervención en el interior del vehículo y utilizar guantes.	

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES			
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	7 de 18

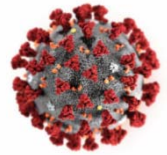
CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO		
290.06	AGENTES BIOLÓGICOS		
Detalle	Coronavirus SARS 19. Medidas higiénicas		
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN		Prioridad de aplicación: Inmediata	
Equipos de protección individual			
Si, por razones justificadas, no se puede mantener la distancia de seguridad se dispondrá de protección respiratoria (mascarilla autofiltrante para partículas mínimo FFP2 EN 149 y, mientras no haya disponibilidad en el mercado, se emplearán mascarillas quirúrgicas PS (UNE-EN 14683) por parte de todas las personas que estén a menor distancia.			
Las operaciones que impliquen el contacto con superficies que puedan haber sido contaminadas (contacto por otras personas), deberán realizarse con guantes que, además de las características que requiera la operación (evaluación general de riesgos), presenten protección contra microorganismos (EN 374-5)			
La colocación y retirada de los EPI se realizará en el vestuario/aseo, de manera que antes de colocar los EPIs y después de retirarlos se procederá a la higiene de manos. Si la colocación se realiza en ruta, se aplicará gel hidroalcoholico. Aplicar la <i>IPT G012. Coronavirus: medidas generales</i>			
Se destinarán recipientes para colocar los EPIs una vez finalizado el uso, nunca se depositarán en una superficie para evitar una fuente de contaminación. Los EPIs reutilizables se limpiarán y almacenarán según las indicaciones del fabricante.			
Elementos para la higiene			
Al estornudar, se debe cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable, y tirarlo al cubo de la basura. Si no se dispone de pañuelo, toser o estornudar en la parte interior del codo;			
Se deben lavar las manos con frecuencia con agua y jabón durante unos cuarenta segundos, o con un preparado con alcohol (70%); después se deben secar bien (sobre todo después de tocar superficies comunes, como barandillas, manijas de puertas, teclados y ratones de ordenador, teléfonos, elementos de sujeción en contacto con el público y después de estornudar y sonarse);			
Evitar el contacto cercano con personas que sufran infecciones respiratorias agudas y que tosan, estornuden o expectoren.			
No compartir comida ni utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos ...) y otros objetos sin limpiarlos debidamente.			
Incidir en la necesidad de la limpieza de manos al acceder al centro, en el regreso del personal de los paros, descansos o entrada/salida a cliente.			
Insistir en las medidas de higiene personal: <ul style="list-style-type: none"> -Lavado frecuente de manos. -Cubrirse la nariz y boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable. -Evitar tocarse ojos, nariz y boca. -Antes de comer, beber o fumar, se deberán lavar las manos 			

COMPLEMENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		 <small>Salut i seguretat per a les persones en el treball.</small>	
Situación de riesgo por pandemia COVID19		Fecha	14/05/2020
EMT, SA.		Pág.	8 de 18

CODIGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO		
290.07	AGENTES BIOLÓGICOS		
Detalle	Coronavirus SARS 19. Personal con síntomas compatibles con SARS-CoV-2 o personal diagnosticado		
MEDIDAS CORRECTORAS, PREVENTIVAS Y DE GESTIÓN		Prioridad de aplicación: INMEDIATA	
Para trabajadores y visitas			
<p>Informar a los trabajadores que si presentan síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, dificultad para respirar o tos o los que establezcan las autoridades sanitarias) y llamar al número de emergencia sanitaria y seguir sus instrucciones. De igual manera, se debe comunicar si han estado en contacto estrecho con personas que presenten tales síntomas.</p> <p>Comunicarán a la empresa las instrucciones recibidas por la autoridad sanitaria, con la finalidad de implementar las acciones que se requieran.</p> <p>Recordar la necesidad de aislamiento domiciliario en el caso confirmado.</p>			
<p>Informar a los visitantes, que no deben acceder al centro en caso de presentar síntomas compatibles (fiebre, dificultad para respirar o tos o los que establezcan las autoridades sanitarias) con la infección por el coronavirus SARS-CoV-2.</p>			
<p>Posterior a la declaración de un caso positivo o bien sospechoso de serlo entre algún miembro de la plantilla, o subcontrata, se procederá a desinfección completa del área de trabajo, superficies, equipos, ...</p> <p>La desinfección se realizará con alguno de los productos virucidas autorizado e indicado en el listado de productos recogidos por el Ministerio de Sanidad o bien con lejía diluida dejando haga efecto durante unos 5 minutos. Se emplearán los equipos de protección guantes (EN ISO 374-5) y protección respiratoria (para hipoclorito sódico mascarilla EN 140 o máscara EN 136 con filtro P2BE, EN 14387).</p>			
<p>En el caso de que un trabajador notifique un caso confirmado de infección por el coronavirus SARS-CoV-2, la empresa lo comunicará a sp activa para definir contactos.</p>			
<p>En el caso de que se detecte un trabajador o visitante en el centro de trabajo con sintomatología compatible con la infección por el coronavirus SARS-CoV-2 (fiebre, dificultad para respirar, tos o los que establezcan las autoridades sanitarias) se le entregará una mascarilla quirúrgica y se procederá a enviarlo a su domicilio informándole de que se ponga en contacto con el teléfono de emergencias médicas.</p>			
<p>En el caso de tener que auxiliar a un trabajador con síntomas que se encuentre en el lugar de trabajo, se le separará del área y se situará en otro espacio, colocándole una máscara (puede servir quirúrgica) en espera de la asistencia médica; el trabajador que le asista, se colocará guantes (EN ISO 374-5) y protección respiratoria (FFP2 UNE EN 149) o guardará la distancia de seguridad para esos casos, de 2 metros.</p>			

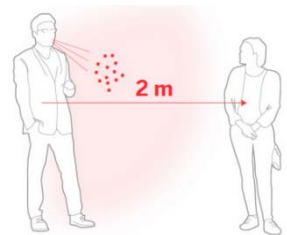
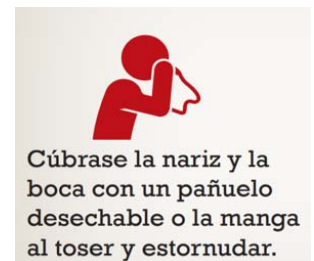
EMPRESA	TRABAJADOR/A
Firma y sello	Recibo Fecha Firma:

El coronavirus SARS-CoV-2, es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y que se ha detectado por primera vez, en China (Wuhan); aunque en gran parte de los casos sólo produce síntomas leves respiratorios, se deben aplicar unas actuaciones a nivel de empresa y a nivel personal frente a la situación de alerta sanitaria como prevención del contagio de la enfermedad que se puede producir (Covid-19).





Medidas preventivas a aplicar para la contención del riesgo

- Se reforzarán las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, como:
 - La higiene de manos como medida principal de prevención y control de la infección
 - Etiqueta respiratoria:
 - o Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, 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.
 - o Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - o Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
 - Mantener distanciamiento social de 2 metros.
- Se intensificará la higiene de los lugares de trabajo, asegurando una correcta limpieza y desinfección de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, pulsadores, etc. Los detergentes habituales son suficientes. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.
- Se ventilarán los lugares de trabajo diariamente (mínimo 15 minutos diarios).
- Minimizar el contacto entre las personas (trabajadores, clientes, visitas, ...) teniendo en cuenta por ejemplo redistribuciones de puestos de trabajo, organización de la circulación de personas o distribución de espacios con el objetivo de garantizar mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- En establecimientos abiertos al público se tendrá en cuenta aspectos como limitar el aforo o fomentar mecanismos de control de accesos que permitan cumplir con el distanciamiento.
- Comunicar cualquier estado de vulnerabilidad a la empresa para que pueda proceder a aplicar las medidas necesarias de acuerdo con las indicaciones del departamento de Vigilancia de la Salud (el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para Covid-19 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.
- Si ha tenido un **contacto de riesgo y no presenta síntomas**, ya sea por haber accedido a zona de riesgo o haya estado en contacto con una persona contagiada o en cuarentena, deberá comunicarlo a la empresa para proceder en consecuencia y a partir de lo indicado por las autoridades sanitarias competentes.



- Si **experimenta síntomas compatibles** con una infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria, contacte con los servicios de emergencias sanitarias, telefónicamente y les reporta los síntomas que presenta; asimismo, comunique su situación a su directo responsable de esta empresa para actuar en consecuencia. En todo momento se seguirán las directrices establecidas por las autoridades sanitarias competentes.

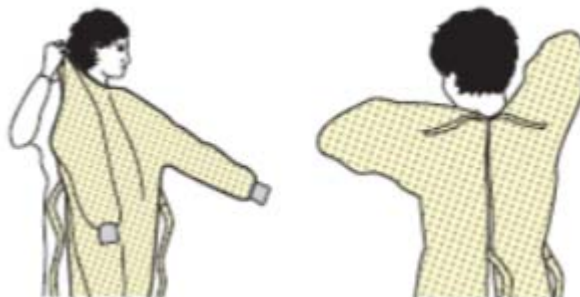
Si está enfermo, quédese en casa, descance y recuerde hacer lo siguiente:

 <p>Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga al toser y estornudar.</p>	 <p>Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.</p>	 <p>Limpie a menudo las superficies y los objetos que se tocan (por ejemplo, el control remoto del televisor y los computadores).</p>
--	---	---

- En el caso de que se **confirme** que ha desarrollado la enfermedad y es, por tanto, portador del virus, la administración sanitaria competente, le indicará el procedimiento a seguir con los compañeros que hayan estado en su proximidad (por lo que deberá facilitar a la empresa la relación de contactos que haya tenido).
- Si para su actividad se requieren EPI's como complemento de otras medidas los utilizará obligatoriamente.
- En caso de que utilice EPI's siga estas instrucciones:

Colocación de los EPI's en función de las necesidades

- **Lávese las manos**
- **Ropa de trabajo:** colóquese la ropa de trabajo y el calzado



- **Protección respiratoria:** colóquese el protector asegurando las bandas elásticas o cordones en la mitad de la cabeza y en cuello, acomódela en la cara y por debajo del mentón y verifique el ajuste del respirador



- **Protección ocular:** colóquese el protector sobre la cara / ojos y ajústelo



- **Guantes:** extienda los guantes para que cubran la parte del puño de la ropa



- Mantenga las manos alejadas de la cara
- Limite el contacto con superficies
- Cambie de guantes si se rompen o están demasiado contaminados
- Realice la higiene de manos

Retirada de los EPI's

- **Guantes:** ¡Extreme las precauciones, el exterior de los guantes puede estar contaminado! Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta y quítelo. Sostenga en guante con la mano que se lo quitó. Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante y quítese el guante de forma que acabe cubriendo el primer guante. Arroje los guantes en el recipiente de deshecho. Lávese las manos.



- **Protección ocular:** ¡Extreme las precauciones, el exterior del protector ocular puede estar contaminado! Coja las bandas o cintas por la parte lateral/posterior y retire el equipo. Dépositelo en el recipiente para reprocesar o de materiales de deshecho.



- **Ropa de protección:** ¡Extreme las precauciones, la ropa puede estar contaminada! Retire la cremallera o desate los cordones, coja la ropa por la parte interior retirando primero los brazos y después el resto de forma que la ropa quede volteada al revés. Enróllela y arrójela en el recipiente de desechos.

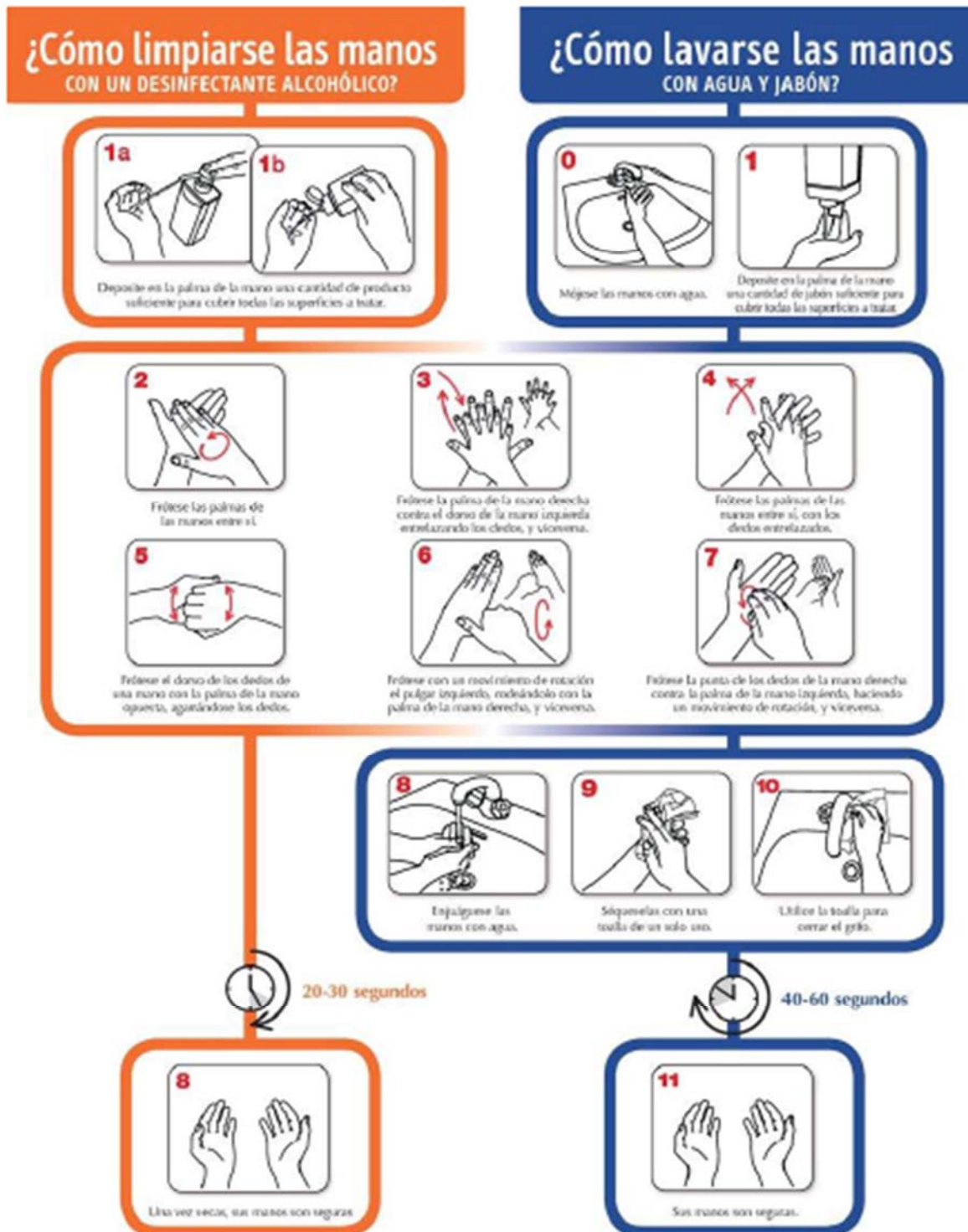


- **Protector respiratorio:** ¡Extreme las precauciones, el respirador puede estar contaminado! Agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quítese la máscara o respirador. Arrójela en el recipiente de desechos.



EFFECTÚE LA HIGIENE DE MANOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE CUALQUIER EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antiseptia con preparados de base alcohólica



La pandemia generada por el coronavirus ha llevado a tomar medidas excepcionales en el mundo empresarial: cierres de empresas, teletrabajo, trabajo con personas de riesgo, ampliación y cambios de turnos de trabajo, ERTes... que han supuesto grandes y repentinos cambios en nuestro día a día.

Estos cambios, como todos los cambios que hemos vivido a lo largo de nuestra vida, generan incertidumbre, malestar...

La situación laboral actual es, sin duda, complicada. La falta de información o la información, no siempre contrastada, que nos llega, la incertidumbre de la situación, la repercusión que puede tener en el futuro... nos puede generar ansiedad, estrés.

¿Cuáles son las emociones más comunes que experimentamos en estas situaciones?

Las emociones normales que se experimentan ante situaciones nuevas, intensas y/o amenazantes son la **ansiedad** y/o el **miedo**. Son respuestas adaptativas y necesarias que se activan en caso de percepción de peligro, sin ellas nuestra especie se hubiera extinguido.

El problema no es que aparezca este miedo/ansiedad, la dificultad surge cuando estas emociones nos paralizan, nos bloquean y no nos permiten reaccionar adecuadamente a las circunstancias.

Factores de riesgo psicosocial a los que nos podemos enfrentar en esta situación de excepcionalidad

En la situación laboral que estamos viviendo generada por la llegada del COVID-19 y fruto de las adaptaciones que se han llevado a cabo en las empresas, los principales factores de riesgo que, dependiendo de los diferentes sectores de trabajo y de las adecuaciones realizadas, pueden afectar a los trabajadores/as son:

- Carga de trabajo excesiva
- Infracarga de trabajo
- Turnos de trabajo alterados
- Aislamiento social
- Falta de información
- Comunicación poco fluida
- Doble presencia y/o conciliación
- Inseguridad laboral

En general, la situación laboral de excepcionalidad provocada por la pandemia está generando un alto nivel de **estrés** en la población.

¿Qué sentimos cuando estamos estresados?

A nivel físico, podemos sufrir problemas gastrointestinales, alteraciones alimentarias y del sueño, cansancio...

A nivel psicológico, disminución del rendimiento, desmotivación, pensamientos negativos, dificultades de concentración, atención, memoria ...

A nivel conductual, irritabilidad, bloqueos, variaciones del estado de ánimo, inseguridad...

Recomendaciones para la gestión psicológica de la situación

En general,

- Identificar, reconocer y aceptar las emociones. Compartir las emociones y las preocupaciones con personas cercanas.
- Identificar los pensamientos que nos generan malestar, evitando ponernos en el peor de los escenarios. Los pensamientos catastróficos no nos ayudan en ningún caso. Cuestionar los pensamientos buscando datos fiables
- Apoyarnos en nuestra experiencia anterior, en otras situaciones complicadas que ya hayamos vivido y de las que salimos reforzados
- Pensar que ésta es una situación temporal transitoria y que estas circunstancias excepcionales cesarán.
- Estar bien informados, buscando siempre fuentes oficiales, rehuendo de sensacionalismos.
- Evitar la sobreinformación.
- Contrastar la información antes de compartirla con el fin de no contribuir a la difusión de rumores o aumentar la ansiedad de las personas que lo reciben.
- Hacer un uso racional del móvil
- Mantener las rutinas de descanso
- Mantener una alimentación adecuada
- Realizar ejercicio físico.
- Mantener rutinas de ocio y de trabajo

Referidas en concreto a nuestro puesto de trabajo,

- Empezar por las tareas más fáciles
- Respetar y cumplir las pausas. Durante éstas intenta no hablar del coronavirus.
- Establecer una comunicación efectiva con los compañeros
- Solicitar a los responsables información sobre la situación de la empresa. Recordemos que la información reduce la incertidumbre. Hay que tener presente y aceptar que, en este momento, tal vez, no nos podrán dar respuestas exactas debido a la novedad y la incertidumbre de la situación que estamos viviendo.
- Pensar que nos estamos adaptando a la nueva situación y que, por tanto, debemos regular nuestro grado de exigencia a las circunstancias actuales.
- Si tu grado de ansiedad aumenta comunícalo a tus superiores
- Si trabajas desde casa establece un espacio de trabajo y un horario. Comunica a las personas que conviven contigo que, en la medida de lo posible, no te interrumpan.

La situación actual te puede estar generando ansiedad, angustia, miedo..., esto es totalmente NORMAL, acéptalo.

En este momento es necesario mantener las medidas de prevención de contagio, así como también y de forma paralela conviene cuidar la salud emocional.

A continuación, se detallan algunas medidas o normas generales que son necesarias aplicar, frente a los riesgos relacionados con la actividad laboral que implica el "teletrabajo" que, según el acuerdo Marco Europeo de Teletrabajo de 2002, se define como *"una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular"*.

Por lo tanto, las medidas que se facilitan, se deben referir, tanto al trabajo de manera más o menos continua en el domicilio del trabajador/a, como el que se desempeña en lugares variables debido a la necesidad frecuente de traslados como parte del trabajo a desempeñar.

Medidas preventivas generales a aplicar en el domicilio

El trabajo que se deba desarrollar con frecuencia desde el domicilio del trabajador/a, se deberá planificar de manera que se minimicen los riesgos que puede aportar una limitación del espacio y con ellos la situación de los elementos principales que se requiere: PC, teclado, pantalla, ratón, silla, mesa de trabajo y las condiciones ambientales que se requieren, etc.

Organización del trabajo

- Escoger el área de la casa que disponga del suficiente espacio para realizar el trabajo con cierta comodidad y que, al mismo tiempo, ese espacio debe poder aislarse del resto de ocupación de la vivienda, de manera que se pueda aislar de ruidos e interferencias, evitando pérdida de concentración y aparición de tensiones.
- Si es posible, el lugar escogido debe, preferentemente, disponer de luz natural que incidirá en la pantalla de forma lateral y que, en todo caso, será complementada con luz artificial que se dispondrá según el siguiente apartado.
- Próximo al lugar de trabajo, disponer de bases de enchufes de manera que pueda evitar que existan cables que invadan las zonas de acceso al puesto de trabajo. Sujetar los cables por las paredes.

El trabajo deberá seguir un plan establecido adaptando el trabajo al tiempo y a las necesidades de cada persona, aprovechando la flexibilidad horaria, pero obedeciendo a una planificación:

- La jornada se debería iniciar de igual forma que cuando se requiere un desplazamiento: la higiene personal y el cambio de ropa supone la preparación mental para el inicio de la jornada. Es importante mantener las rutinas diarias.
- Evitar realizar tareas domésticas al mismo tiempo que obligan a la "multitarea" y, con ello, a la desconcentración.
- Establecer un horario, descansos y distribución de los plazos para entrega del trabajo. Durante los descansos, es conveniente retirarse de delante del ordenador y estirar las piernas, incluso hacer ejercicios de estiramiento.
- Establecer reuniones periódicas para tratar los contenidos sobre los que se trabaja y mantener el contacto con el grupo (mediante videoconferencias o similares)
- Instalar un sistema de comunicación rápido para consultas breves, etc.
- Es conveniente, siempre que las circunstancias lo permitan, planificar reuniones presenciales periódicamente o jornadas de trabajo en las instalaciones de la empresa.

Disposición del equipo de trabajo

La distribución del equipo de trabajo y las características que deben cumplir, deberían ser las mismas que en las instalaciones de la empresa, considerando las posibles limitaciones de espacio que confluyan en el domicilio particular del trabajador.

1. Disposición del equipo, dependerá de tipo de trabajo que se va a realizar:
 - Introducción de datos en el ordenador, en el que la mirada permanece la mayor parte del tiempo sobre el documento base y ocasionalmente sobre la pantalla. En este caso la disposición del equipo sobre la mesa de trabajo será la de la figura A.
 - Trabajo de carácter dialogante, en el que la vista se fija en la pantalla con más frecuencia y el trabajo de teclado es menos importante. La disposición del equipo sobre la mesa de trabajo en este caso será la de la figura B.
 - Actividad mixta, donde se alternan las dos anteriores. En este caso se buscará una disposición intermedia.

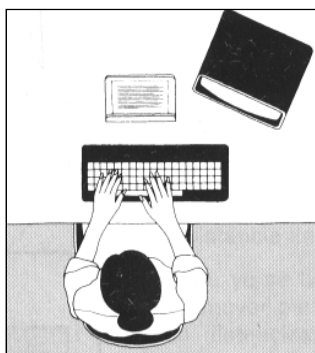


Figura A

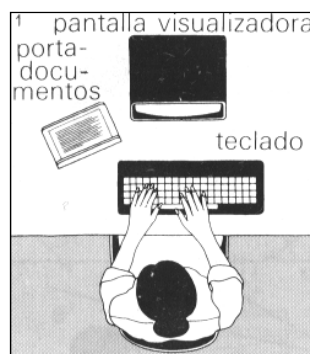
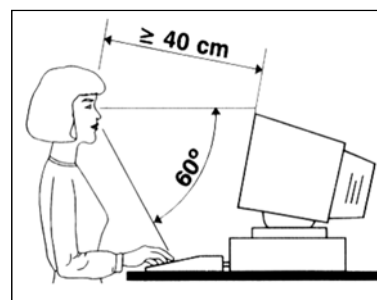


Figura B

2. Iluminación: preferiblemente natural y deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
3. Evitar reflejos y deslumbramientos: Regular las persianas de las ventanas para evitar reflejos en la pantalla del ordenador (las pantallas se ubicarán perpendicularmente a las ventanas o paralelas a la longitud de los fluorescentes superiores).
4. Ajustar la altura de la silla de forma que los pies estén planos sobre el suelo o sobre el reposapiés, con las rodillas formando aproximadamente un ángulo recto y la superficie de trabajo levemente por encima de la cadera.
5. Ajustar la altura e inclinación del respaldo hasta conseguir una postura cómoda de trabajo (espalda vertical o ligeramente inclinada hacia atrás).
6. Situar la pantalla a una distancia entre 40 y 90 cm de forma que su parte superior se encuentre en la línea de visión horizontal y la parte inferior dentro de un ángulo de 60° bajo esa horizontal.
7. Situar el teclado se situará delante de la pantalla o del portadocumentos, a una distancia mínima de 10 cm del extremo de la mesa para apoyar brazos y muñeca.
8. Ordenadores portátiles: se procurará el empleo de un teclado externo de manera que se permita colocar la pantalla del ordenador a una altura más adecuada.



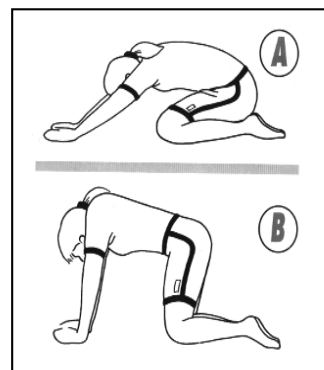
Ejercicios de espalda

Como parte de los periodos de descanso, o bien al finalizar la jornada de trabajo, es conveniente la realización de ejercicios que contribuyan al mantenimiento en buenas condiciones de la espalda y eliminar las tensiones de la postura sostenida con el equipo de trabajo:

Descontracción de la espalda

Sitúese de rodillas y sentado sobre los talones, brazos extendidos al frente y las manos apoyadas en el suelo (con las nalgas pegadas a los talones).

La cabeza debe quedar colgando (dibujo A). Inspire y eleve el cuerpo hasta la posición del dibujo B y en esta posición espirar. Los muslos deben formar un ángulo recto con las piernas. La cabeza siempre colgando. Repetir el ejercicio 10 veces.



Rotación de la cabeza

Manteniendo el cuerpo erguido, hacer girar suavemente la cabeza, 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.



Movimiento de hombros

Manteniendo el cuerpo erguido levantar y bajar los hombros alternativamente. Repetir el ejercicio 10 veces.