

Plan de Contingencia frente a la COVID-19

Versión 15/09/2020

INTRODUCCIÓN	03
PLAN DE CONTINGENCIA: PRINCIPALES ACCIONES A CONSIDERAR	04
1. LIDERAZGO Y PAPEL DE LA GERENCIA Y EQUIPO DIRECTIVO	05
2. CREACIÓN DE UNA COMISIÓN INTERDISCIPLINARIA	06
3. ANÁLISIS DEL ESTADO ACTUAL DE LA EMPRESA	06
4. NIVEL DE EXPOSICIÓN AL RIESGO	07
5. INFORMACIÓN Y FORMACIÓN ACTUALIZADA	08
MEDIDAS PREVENTIVAS	09
1. MEDIDAS ORGANIZATIVAS PREVIAS	10
2. MEDIDAS PARA IR AL TRABAJO	12
3. ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO	12
4. EN EL CENTRO DE TRABAJO	13
MEDIDAS ORGANIZATIVAS	13
MEDIDAS HIGIÉNICAS PERSONALES	14
MEDIDAS HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES	15
MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVAS	15
MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	16
PROTECCIÓN RESPIRATORIA	16
GUANTES	17
ROPA	17
PROTECCIÓN OCULAR	17
5. MEDIDAS EN ZONAS COMUNES	17
6. MOVILIDAD	18
7. DESPUÉS DE IR AL TRABAJO	18
ACTUACIÓN ANTE PERSONAL VULNERABLE	19
ACTUACIÓN ANTE TRABAJADORES QUE MANIFIESTEN SÍNTOMAS O ANTE CONTACTO ESTRECHO	19
5 FASES PARA IMPLEMENTAR EL PLAN DE CONTINGENCIA	20
LISTA DE VERIFICACIÓN	21
CARTELES	27
CARTELES PROPIOS EGARSAT	28
INFORMACIÓN DEL MINISTERIO DE SANIDAD	29

índice

Introducción

Actualmente nos encontramos en una situación de emergencia sanitaria a nivel mundial, provocada por la pandemia de la enfermedad "coronavirus 2019 o COVID-19". Tal y como ha descrito la propia Organización Mundial de la Salud (OMS), esta pandemia internacional y su acelerado avance de propagación, han supuesto una inmediata necesidad de adoptar medidas extraordinarias por parte de las autoridades estatales, autonómicas y locales.

"La pandemia de enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) está exigiendo un alto precio a personas, familias, comunidades y sociedades de todo el mundo..."

"...El objetivo primordial es que todos los países controlen la pandemia mediante la ralentización de la transmisión y la reducción de la mortalidad asociada a la COVID-19"

La aparición de la COVID-19 y la declaración del estado de alarma en nuestro país, ha irrumpido de forma brusca en la actividad de nuestra Sociedad y por ende en la de las empresas, que han visto afectadas directamente las relaciones con su plantilla e incluso su propia continuidad. De hecho, con el objetivo de velar por la seguridad y salud de los trabajadores, multitud de organizaciones se han visto en la necesidad de afrontar la situación, cerrando sus centros de trabajo y/o implementando sistemas de trabajo a distancia.

Dentro de este escenario acaecido desde el pasado mes de marzo de 2020, meses después de las fases de desescalada del confinamiento y el retorno gradual a la nueva normalidad, se hace imprescindible abordar la paulatina reincorporación de los trabajadores a sus puestos de trabajo garantizando al máximo su seguridad y salud.

En este momento más que nunca, es cuando debe llevarse a cabo la integración de la prevención a todos los niveles corporativos, siendo necesario que gerencia y directivos junto con el resto del personal (responsables de prevención, responsables de recursos humanos, representantes de los trabajadores, delegados de prevención y trabajadores en general) aúnen esfuerzos para lograr que esta reincorporación al trabajo sea lo más segura posible.

Para ello, es preciso elaborar un Plan de Contingencia que contemple la situación actual de la empresa y las medidas preventivas a adoptar en función de las actividades inherentes a los puestos de trabajo y los grados de exposición frente a la COVID-19, favoreciendo el teletrabajo como método para eliminar el riesgo de contagio, tal y como dispone el artículo 3 de la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo: "Siempre que sea posible, se fomentará la continuidad del teletrabajo para aquellos trabajadores que puedan realizar su actividad laboral a distancia".

En egarsat, como Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, tenemos por objeto ayudar a nuestras empresas asociadas a reiniciar sus actividades de forma segura, por lo que hemos elaborado el presente código de buenas prácticas para elaborar un Plan de Contingencia facilitando la reincorporación al trabajo de una manera práctica, estructurada en tres partes:

- Las principales acciones a considerar a nivel de gestión empresarial de la COVID-19
- Las medidas preventivas aplicables
- Lista de verificación para determinar "en qué estado se encuentra la organización" las medidas adoptadas y su seguimiento

El documento está basado en publicaciones de organismos oficiales y en especial, aquellas elaboradas por el Ministerio de Sanidad como autoridad competente en la gestión de la COVID-19, que dada la evolución de la pandemia se han ido adaptando al contexto. Por ello, recomendamos acceder a nuestra web www.egarsat.es para obtener la versión más actualizada.

Plan de contingencia: principales acciones a considerar

1. *Liderazgo y papel de la gerencia y equipo directivo*
2. *Creación de una comisión interdisciplinaria*
3. *Análisis del estado actual de la empresa*
4. *Nivel de exposición al riesgo*
5. *Información y formación actualizada*

Plan de contingencia: principales acciones a considerar



Antes de comenzar con la descripción de las medidas preventivas a adoptar en los centros de trabajo, es preciso establecer una serie de acciones que constituyen la base para elaborar el Plan de Contingencia:

- Liderazgo y papel de la gerencia y equipo directivo
- Creación de una comisión interdisciplinaria
- Análisis del estado actual de la empresa
- Nivel de exposición al riesgo
- Información y formación actualizada

1. Liderazgo y papel de la gerencia y equipo directivo

La eficacia de la integración de la prevención en una organización reside en su gestión y aplicación real y efectiva. Por ello, toda la línea jerárquica debe estar implicada en la consecución de las medidas preventivas que garanticen la seguridad y salud de los trabajadores, empezando por el equipo directivo y los mandos intermedios hasta llegar al resto de colaboradores.

Es una evidencia que aquellas empresas en las que existe un alto nivel de compromiso y sentido de pertenencia por parte de los trabajadores, existe un liderazgo basado en la confianza, en pro de las personas como eje fundamental. En la gestión de la COVID-19 ello no solo es igual, sino que además esta crisis ha ofrecido a las empresas una oportunidad para el cambio. Una posibilidad de investigar sobre sistemas de mejora continua que nos ayuden a ser eficientes, a evolucionar y optimizar métodos y procedimientos de trabajo.

En definitiva, es preciso promover la prevención antes que la rehabilitación de las personas, fomentando la calidad de vida de la población laboral activa y evidentemente su seguridad y salud integral.

Recordemos que en el caso de la prevención de riesgos laborales, el deber de protección eficaz en materia de seguridad y salud de los trabajadores reside en el empresario y, por delegación, en aquellas personas que desempeñan funciones de mando sobre equipos de personas y tiene facultades para tomar decisiones respecto a las condiciones de trabajo.

Plan de contingencia: principales acciones a considerar

2. Creación de una comisión interdisciplinaria

Es preciso constituir una comisión de trabajo, liderada por un responsable o coordinador, integrada por distintos colectivos tales como representantes de gerencia, directivos, mandos intermedios, el delegado de prevención, representantes de los trabajadores, recursos humanos y compras, que cooperen en la elaboración, implantación y seguimiento de las acciones contempladas en el protocolo de reincorporación.

La dirección de la empresa, deberá proveer a este equipo de trabajo de los recursos humanos, materiales y económicos necesarios, así como de la información y tiempo para que éste pueda capacitarse en la realización y gestión del protocolo. Asimismo, deberá establecer una política y/o Plan de Contingencia para eliminar el riesgo de contagio y, en caso de no ser posible, minimizarlo atendiendo a las actividades realizadas y proporcionando puestos de trabajo seguros.

Otro elemento importante a considerar por parte de la comisión, es el establecimiento de los canales de comunicación adecuados y necesarios entre los miembros del grupo de trabajo y posteriormente de entre éste y el resto de trabajadores. Especialmente en la gestión de la COVID-19, es preferible que la información sea en tiempo real, evitando postergar la comunicación de casos de nuevos contagios y actuaciones posteriores a llevar a cabo, con la finalidad de conseguir una mayor transparencia y confianza tanto de los equipos en sus líderes, como del resto de grupos de interés de la empresa (clientes, proveedores, sociedad...).

3. Análisis del estado actual de la empresa

Es indispensable recabar toda aquella información que nos permita identificar la situación actual de la empresa y de su entorno u ámbito territorial, especificando aquellas medidas que se están adoptando desde el inicio de la declaración de alarma. De este modo, podremos detectar aquellos aspectos más prioritarios, planificando, actuando, revisando y mejorando las medidas preventivas.

Para ello es recomendable documentar y guardar un registro de toda la información (equipos de protección disponibles, tipo de exposición del personal, actividades que puedan continuar llevándose a cabo a distancia...) e indicadores que nos permitan posteriormente realizar un seguimiento y evolución de nuestras acciones frente a la COVID-19.

Es muy importante estar informados de las recomendaciones dispuestas por parte de las autoridades estatales, autonómicas y locales, así como de las medidas adoptadas por el sector de actividad al que pertenezca la compañía, patronal y sindicatos, a fin y a efecto de identificar nuevas necesidades de la empresa y en consecuencia adecuar las medidas preventivas en caso de ser necesario.

Plan de contingencia: principales acciones a considerar



4. Nivel de exposición al riesgo

El retorno a los centros de trabajo debe planificarse siguiendo en todo momento las directrices establecidas por parte de las autoridades estatales, autonómicas y locales así como en función de las distintas fases de desescalada.

Antes de determinar el tipo y el alcance de las medidas a implantar, es necesario evaluar el riesgo y para ello debe identificarse en qué escenario de transmisión de la COVID-19 se encuentra cada trabajador. Según 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 (10ª revisión con fecha 14 de Julio de 2020) un trabajador puede encontrarse ante 3 posibles escenarios:

1. **Exposición de riesgo:** situación laboral en la que puede producirse un contacto estrecho¹ con un caso sospechoso o confirmado de infección por el SARS-CoV-2.
2. **Exposición de bajo riesgo:** situación laboral en la que puede tener un caso sospechoso, o confirmado, no incluye contacto estrecho.
3. **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de 1,5 metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Para ello es preciso recabar la información y protocolos disponibles, en especial la evaluación de riesgos y analizar las posibles medidas a aplicar en el centro de trabajo, así como al entrar y salir del mismo; la movilidad entre centros y dentro de las instalaciones; el posible contacto con terceros; aquellos trabajadores con y sin atención directa al público; las posibilidades de contacto con posibles infectados; medidas de separación adecuadas entre trabajadores; equipos de protección colectivas e individuales disponibles; medidas de higiene y limpieza... Todos estos aspectos se encuentran descritos en el apartado "medidas preventivas".

*contacto estrecho*¹ Se clasifica contacto estrecho:

Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso: personal sanitario o socio-sanitario que no ha utilizado las medidas de protección adecuadas o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.

Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. visitas, reunión) y durante más de 15 minutos.

Cualquier persona que haya viajado en un avión, tren u otro medio de transporte terrestre de largo recorrido (siempre que sea posible el acceso a la identificación de los viajeros) en un radio de dos asientos alrededor del caso, así como la tripulación que haya tenido contacto con dicho caso.

Plan de contingencia: principales acciones a considerar

5. Información y formación actualizada

La evolución de la situación generada por la COVID-19 hace necesaria la continua actualización de las recomendaciones a la "nueva normalidad".

Por este motivo es imprescindible asegurarse de que la información y formación dirigida a los trabajadores sea actualizada permanentemente y que ésta sea en tiempo real para conseguir limitar el contagio en el ámbito laboral. En concreto, se informará sobre:

- La existencia de un Plan de Contingencia
- Las medidas preventivas adoptadas

Es preferible que se haya definido un canal de comunicación (mandos, intranet...) que garantice que la información llegue a toda la plantilla. Asimismo, el personal debe disponer de una información y formación actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Tal y como dispone el Ministerio de Sanidad, cabe subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que se vayan actualizando, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

PAPEL DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN

En todo este proceso, es esencial recalcar el papel de los Servicios de Prevención con la finalidad de lograr un óptimo Plan de Contingencia frente a la COVID-19, pues solo éstos pueden determinar aquellas medidas preventivas más adecuadas a los riesgos concretos de los puestos de trabajo.

En todo el desarrollo de la COVID-19, ha existido mucha confusión respecto al papel de la prevención llevada a cabo por las Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social y la llevada a cabo por los Servicios de Prevención. Es de gran importancia destacar que el papel de ambos entes se encuentra totalmente diferenciado, pues mientras las Mutuas nos encargamos de sensibilizar y asesorar, los Servicios de Prevención son quienes realizan las actividades específicas detalladas en la Ley 31/1995 y su normativa de desarrollo. Es decir, se trata de actividades complementarias, pero que en ningún caso se solapan.

Cualquier consulta relativa a la necesidad de determinados equipos de protección en función del puesto de trabajo, o cualquier consulta relacionada directamente con lo dispuesto en la evaluación de riesgos de los puestos de trabajo, debe ser dirigida al Servicio de Prevención de la empresa, quien además, deberá:

- Evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de las personas trabajadoras y emitir un informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección.
- Establecer los mecanismos para la detección, investigación y seguimiento de los casos y contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.
- Elaborar el informe para que quede acreditada la indicación de incapacidad temporal, con el fin de facilitar a los servicios de atención primaria o Mutuas Colaboradoras de la Seguridad Social su tramitación.

En consecuencia, del análisis de la situación, la comisión de la empresa junto a su Servicio de Prevención, creará el Plan de Contingencia planificando las acciones para prevenir y reducir la COVID-19.

Medidas preventivas

1. *Medidas organizativas previas*
2. *Medidas para ir al trabajo*
3. *Acceso al centro de trabajo*
4. *En el centro de trabajo*
5. *Medidas en zonas comunes*
6. *Movilidad*
7. *Después de ir al trabajo*
 - Actuación ante personal vulnerable*
 - Actuación ante trabajadores que manifiesten síntomas o ante contacto estrecho*
 - 5 Pasos para implementar el plan de contingencia*

Medidas preventivas

A continuación se exponen una serie de medidas cuyo objetivo es prevenir, eliminar y/o limitar el contagio de la COVID-19 en el ámbito laboral.

Para ello, se ha atendido a distintos momentos temporales que se engloban en: el previo al reinicio de las actividades, al desplazarse (al ir o volver del trabajo) y durante la jornada laboral.

Cabe destacar que estas medidas son consecuencia del contexto actual, por lo que son adicionales a las establecidas hasta el momento para la protección del trabajador frente a los riesgos laborales de las actividades inherentes a su puesto de trabajo.

En este sentido es importante recordar que cualquier decisión que se tome sobre las medidas que vayan a adoptarse en la empresa, esté basada en la información extraída de la evaluación de riesgos realizada por el Servicio de Prevención y acorde con lo establecido por la autoridad sanitaria y laboral competente.



1. Medidas organizativas previas

Antes de reiniciar la actividad laboral las empresas deben plantearse una serie de medidas organizativas previas dirigidas a evitar y/o limitar el contagio desde su origen:

Fomento de los medios no presenciales de trabajo. Atendiendo a lo recomendado por el Ministerio de Sanidad y siguiendo el principio de acción preventiva de evitar el riesgo siempre que sea posible, las empresas deben promover e implantar el trabajo a distancia en aquellos puestos cuyas actividades laborales puedan realizarse en el domicilio.

En este supuesto se debe informar igualmente a los trabajadores sobre las medidas preventivas a adoptar (aspectos ergonómicos, organizativos, psicosociales, etc.). (*Consultar el documento de Egarsat "Recomendaciones para trabajar desde casa de manera saludable"*).

Reincorporación dinámica. El principio de reincorporación paulatina es esencial para garantizar la seguridad y salud del trabajador. Por ello, es recomendable que esta reincorporación sea de forma escalada y adaptada a las circunstancias de cada momento.

Lejos de ser rígido y prefijado en cuanto a plazos, personal o centros de trabajo, el reinicio de la actividad debe ser flexible y estar en constante revisión y actualización, teniendo en cuenta el nivel de actividad de la empresa o necesidad del negocio y el contexto socio-laboral y sanitario que la envuelve, como consecuencia de la pandemia. Este contexto será el que determinará el ritmo y volumen de trabajadores a incorporarse.

Esta información debe trasladarse individualmente a cada trabajador para que sea conocedor de las variables que condicionan el modo y el momento de su incorporación.

Medidas preventivas

Flexibilidad de jornada laboral. Con el objetivo de reducir la confluencia de trabajadores en el mismo lugar y tiempo, además de la reincorporación progresiva, se recomienda flexibilizar la jornada llevando a cabo turnos escalonados: adaptando las entradas y salidas, facilitando horarios intensivos, estableciendo distintas jornadas y/o turnos en cuanto a horarios y/o días, etc.

Identificar el puesto físico a ocupar por cada trabajador. Es importante identificar quién y cuándo ocupará un lugar de trabajo con el objetivo de establecer la distancia mínima de seguridad.

Establecimientos de flujos de dirección. En la medida de lo posible, se recomienda establecer circuitos o itinerarios dentro de las instalaciones que eviten cruces entre trabajadores.

Características y circunstancias individuales de los trabajadores.

- Es preciso realizar una valoración individual por parte de los servicios sanitarios del Servicio de Prevención del personal vulnerable que pudiera ser considerado personal sensible, valorando qué medidas aplicar en cada uno de los casos.
- La empresa también debe valorar las situaciones particulares y familiares del trabajador que puedan ser incompatibles con la reincorporación inmediata o a jornada completa.

Promover un sistema de chequeo diario para todos los trabajadores sobre su estado de salud en relación a la COVID-19 para garantizar que las medidas preventivas a implantar sean las más eficaces. Por ejemplo, la realización de un cuestionario de síntomas propios de la COVID-19.

Establecer medidas informativas. Planificar cómo se llevará a cabo la difusión de la información sobre el Plan de Contingencia. Es preciso considerar estos aspectos:

- Fomentar el uso de la intranet y los correos electrónicos para transmitir la información, así como establecer tableros específicos.
- Potenciar el uso de carteles y señalización.
- La información debe ser contrastada con la que facilita la autoridad sanitaria y laboral competente.
- Debe garantizarse en todo caso la confidencialidad de los datos sensibles.
- Garantizar que la información llegue a todos los trabajadores y que los documentos de gestión se hayan trasladado a los principales agentes (especialmente a mandos para su traslado a los equipos, proveedores, clientes...)
- Conservar la información y documentación relativa al riesgo de exposición atendiendo a los criterios legalmente dispuestos.

Impartir la formación relativa a las medidas organizativas de higiene y técnicas entre la plantilla, garantizando que éstas se encuentren actualizadas.

Actualizar el Plan de Emergencia atendiendo a la situación actual, considerando las medidas organizativas e higiénicas recomendadas por las autoridades competentes y difundirlo de nuevo entre todo el personal. En este aspecto, se hace necesario revisar las personas a las cuales se les ha asignado alguna función en el plan, puesto que pueden no haberse reincorporado o solo estar en un horario concreto. También, cómo se llevará a cabo la evacuación, el punto de encuentro o las salidas de emergencia, etc.

Medidas preventivas

2. Medidas para ir al trabajo

En el supuesto de que el trabajo a distancia no haya sido posible y los trabajadores deban desplazarse al puesto de trabajo, deben hacerlo con la máxima seguridad. Es preciso atender a todas las recomendaciones actualizadas que realice la autoridad competente. En este sentido, se proponen las siguientes medidas:

- Fomentar el uso del transporte individual de los trabajadores que deban asistir a sus puestos de trabajo. Para ello se debe informar sobre su idoneidad, si es posible poniendo a disposición del trabajador plazas de aparcamiento de coche, moto, bicicleta, etc.
- En cuanto a los transportes públicos, el criterio general reside en asegurar las distancias de seguridad. Es necesario asegurarnos de que la información que proporcionemos en cuanto a medidas preventivas, sea en tiempo real.

3. Acceso al centro de trabajo

Es importante que la empresa establezca mecanismos de control en los accesos a los centros de trabajo, definiendo acciones tanto para los trabajadores como para terceros, para garantizar la distancia interpersonal de seguridad. Es recomendable:

- Organizar el acceso a las distintas zonas del centro de forma escalonada en cuanto a horarios evitando la confluencia de varios trabajadores en un mismo lugar.
- Establecer las zonas o carriles de entrada y salida a la empresa, indicando las distancias de seguridad.
- Colocar dispensadores de solución hidroalcohólicas o toallitas desinfectantes en las entradas a los recintos (recepción o primer punto de acceso al centro) para la desinfección de las manos.
- Estimar la idoneidad de la realización de pruebas de detección de infección de la COVID-19, como puede ser el chequeo diario del estado de salud.
- En el supuesto de existir un sistema de control de horario que requiera la huella digital, debe sustituirse por otros medios donde no sea necesario el contacto con superficie alguna.
- Valorar en qué supuestos y fases del proceso de reincorporación se permitirán visitas, así como los espacios donde serán atendidas y las medidas preventivas que éstas deban adoptar al acceder al centro de trabajo.
- Replantearse los medios de coordinación de actividades preventivas. Es necesario establecer qué empresas deben acceder necesariamente al centro y en este caso, cómo deberán hacerlo, informando debidamente a los proveedores y clientes.

Medidas preventivas

4. En el centro de trabajo

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

En términos genéricos, existen unas medidas organizativas que deben seguirse en todas las zonas del centro de trabajo garantizando el principio de minimización del riesgo:

- Establecer itinerarios dentro del centro que eviten el cruce de trabajadores para mantener la distancia de seguridad (por ejemplo, en vestuarios, aseos, acceso al área del comedor...).
- Controlar el aforo en la empresa para asegurar el respeto a las separaciones.
- En la medida de lo posible, es recomendable dejar abiertas las puertas interiores para evitar tocar pomos y/o manillas.
- Se desaconseja el contacto entre el personal o entre éste y terceros (por ejemplo, clientes o proveedores externos). Cuando no sea posible evitarlo, deberán designarse las zonas en las que pueda darse este contacto con el objetivo de implantar medidas preventivas colectivas (por ejemplo la colocación de mamparas en recepciones o en actividades de atención al cliente).
- En las zonas de espera es preciso señalar las distancias de seguridad informando a los trabajadores de las mismas (por ejemplo, espacios donde pueda coincidir más de un trabajador a la vez como vestuarios o comedores).
- Para la realización de eventos, se aconseja seguir en todo momento las recomendaciones oficiales.

Y específicamente, **en los puestos de trabajo** se recomienda seguir las siguientes indicaciones:

- Facilitar reuniones por teléfono o videoconferencia. Cuando esto no sea posible, es preciso habilitar salas de reuniones que garanticen la distancia de seguridad y si ésta no puede asegurarse, la sala deberá ser utilizada por una sola persona.
- Impartir la formación interna en la medida de lo posible, de manera virtual.
- Identificar, señalar e informar a los trabajadores acerca de los lugares de trabajo que pueden ser ocupados y aquellos que deben quedar vacíos para salvaguardar las distancias.
- Cuando ello sea necesario, informar sobre la obligatoriedad del uso y desecho de la mascarilla u otros equipos de protección individual. Asimismo, cuando la empresa facilite los equipos, deberá informar a los trabajadores sobre su uso, colocación y sustitución.



Medidas preventivas

MEDIDAS HIGIÉNICAS PERSONALES

Es imprescindible fomentar las medidas de higiene personal entre los trabajadores, dada su relevancia en la limitación del contagio de la COVID-19. En especial:

Establecer un protocolo que garantice la higiene de manos e informar del modo óptimo de llevarla a cabo (cartel egarsat "**Higiene de manos**"). Es importante recordar que la higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión.

- Poner a disposición de los trabajadores soluciones hidroalcohólicas y/o jabón de manos. El uso de soluciones hidroalcohólicas no es efectivo si las manos están sucias, en cuyo caso será necesario lavárselas antes con agua y jabón.
- Utilizar elementos acústicos o visuales que recuerden llevar a cabo esta limpieza durante la jornada laboral, para asegurar la desinfección de las manos de forma recurrente.

Es necesario sensibilizar respecto al hábito de "etiqueta respiratoria", reforzando y promocionando esta práctica. Por ello, es recomendable facilitar pañuelos desechables y disponer de papeleras con tapa y pedal donde depositarlos. Recordemos que es importante:

- 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 pañuelo, cabe recordar la relevancia del uso de la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria en general.

Informar sobre las nuevas formas de saludarse con los compañeros, evitando el contacto físico. Por ejemplo, evitar darse la mano.

Se recomienda la creación de nuevas zonas donde los trabajadores puedan asearse, mediante la instalación de lavabos con agua y jabón y toallitas desechables.

Respecto al uso de mascarillas se seguirán en todo momento las directrices establecidas por las autoridades sanitarias.



Medidas preventivas

MEDIDAS HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

Igual de importante que las medidas higiénicas personales para detener la transmisión del virus entre personas, lo es la higiene de los puestos de trabajo y de las zonas comunes. Por ello, la empresa deberá garantizar esta higiene instaurando protocolos de limpieza y desinfección. Deben considerarse aspectos como la necesidad de:

- Reforzar las tareas de limpieza, especialmente donde más contacto exista (ventanas, pomos de puertas, materiales de uso habitual como mesas de trabajo, ordenadores, etc.)
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto.
- Debe llevarse a cabo la limpieza y/o desinfección tras cada turno de trabajo y en caso de existir rotación en uno mismo, se procederá a la limpieza entre rotaciones.
- Utilizar agua y jabón para la limpieza diaria de las superficies de contacto frecuente y así eliminar gérmenes, suciedad e impurezas. Tras una buena limpieza, podrá procederse, si así se estima conveniente, a la desinfección.
- En la desinfección puede utilizarse lejía, mezclando 20 ml de lejía con 980 ml de agua. En el caso de utilizar un virucida² para desinfectar superficies, deberá analizarse si es necesaria la manipulación por parte de personal especializado.
- Proteger al personal de limpieza ante la COVID-19 adoptando las medidas preventivas y facilitando los equipos de protección individual necesarios, determinados tras la evaluación de riesgos por parte del Servicio de Prevención.
- En todos los casos es conveniente ventilar a diario las instalaciones para renovar el aire y en caso de existir aire acondicionado, se debe reforzar la limpieza de los filtros. Donde sea posible, es mejor que los sistemas de climatización no empleen aire reutilizado, sino que lo tomen del exterior para minimizar la transmisión del virus.
- Las papeleras en las que se depositen pañuelos o material desechable también deben limpiarse a diario.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVAS

En prevención, las medidas colectivas siempre deben priorizarse ante las medidas individuales.

Para limitar el riesgo de contagio de la COVID-19, se aconseja valorar la implantación de barreras físicas de separación, tales como mamparas de metacrilato.

También la delimitación de las distancias en espacios como recepción, rellanos o zonas de espera en general, lugares de atención al público...

² virucida² En la pagina web del Ministerio de Sanidad puede consultarle el listado de virucidas autorizado y registrado en España que han demostrado eficacia ante el virus.

Medidas preventivas



MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas expuestas hasta al momento. El uso de equipos de protección individual, junto las medidas preventivas puede proporcionar un grado adicional.

El uso de equipos de protección individual por parte de los trabajadores y/o personal externo, como clientes y proveedores, vendrá determinado por los resultados obtenidos en la evaluación de riesgos laborales. Si es necesario su uso, debe especificarse un área cercana de entrega de los mismos, así como el punto donde deberán desecharse al salir.

A continuación se exponen los EPIs que pueden ser adecuados para protegerse de la COVID-19 siguiendo las alternativas y estrategias para la optimización del uso de mascarillas, ropa de protección y guantes, expuestas del "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2" publicado por el Ministerio de de Sanidad (10ª revisión con fecha 14 de Julio de 2020):

Protección respiratoria

En función del nivel de exposición al cual se encuentre el trabajador (escenarios expuestos en el apartado "PLAN DE CONTINGENCIA: PRINCIPALES ACCIONES A CONSIDERAR"), se determinará un tipo u otro de mascarilla.

Mascarillas quirúrgicas: producto sanitario homologado que limita la salida de gotas respiratorias, previniendo la transmisión del virus a otras personas. Indicadas con la finalidad de evitar contagios. Los casos sospechosos o confirmados deben llevar mascarilla quirúrgica.

Mascarillas auto filtrantes FFP2 y FFP3: generalmente recomendadas para los profesionales de la salud que puedan estar en contacto a menos de 2 metros con casos posibles, probables o confirmados. Este tipo de protección respiratoria estará indicada cuando la evaluación específica del riesgo así lo requiera. Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3.

Es igual de relevante suministrar los equipos de protección, que formar e informar sobre su correcta colocación y retirada o sustitución. Ello es lo que evitará posibles vías de entrada del agente biológico y el contacto con zonas contaminadas y/o la dispersión del agente infeccioso.

Medidas preventivas

Guantes

El Servicio de Prevención deberá determinar el tipo y material del guante a utilizar en función del nivel de exposición al riesgo. Sin embargo, se debe tener en cuenta que el uso de guantes puede dar lugar a una falsa sensación de seguridad consiguiendo el efecto contrario al deseado. Es importante recordar lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud al respecto:

“El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar infección. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19.”

Ropa

A expensas del resultado de la evaluación de riesgos laborales, el uso de ropa como protección individual se utilizará cuando exista la posibilidad de salpicadura de fluidos biológicos o secreciones, como puede darse en el caso de personal sanitario.

Protección ocular

De nuevo, será el Servicio de Prevención tras la evaluación, quien determinará la idoneidad y necesidad de tal protección. De modo general, atendiendo a lo expuesto por el Ministerio de Sanidad en el procedimiento mencionado:

“Debe usarse protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones)”.

5. Medidas en zonas comunes

Deberá valorarse el cierre de las zonas comunes si no se puede garantizar el espacio mínimo de seguridad y/o limpieza de la instalación tras su uso. La promoción de la jornada continuada es una posible solución a esta situación (por ejemplo, la jornada continua facilita que se pueda cerrar el comedor). En el caso de las zonas comunes, se recomienda:

- Establecer el aforo permitido (comedor, salas de espera, etc.) con el objetivo de guardar la distancia de seguridad. El trabajador deberá permanecer en la zona de espera señalizada si el aforo está completo. Es necesario, informar a los trabajadores de cuáles son estas zonas, señalar la zona de espera marcando en el suelo la distancia de seguridad, etc.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de zonas y superficies de alta asiduidad de uso, como pulsadores, pomos, manillas, etc... superficies de especial riesgo de transmisión.
- En la medida de lo posible, debe disponerse de dispensadores de gel hidroalcohólicas y/o de zona de aseo para poder lavarse las manos con agua y jabón.
- Es muy recomendable que los office que permanezcan abiertos con máquinas dispensadoras dispongan de soluciones hidroalcohólicas, dado que requieren el contacto dactilar.

Medidas preventivas

6. Movilidad

La empresa debe organizar el trabajo con la finalidad de limitar los desplazamientos dentro del centro de trabajo, estableciendo unas normas a seguir e informando de ellas a los trabajadores. Es preciso atender a todas las recomendaciones actualizadas que realice la autoridad competente:

- Es aconsejable realizar un estudio sobre la movilidad de los trabajadores dentro del centro de trabajo o inter centros, eliminado aquellos desplazamientos que no sean esenciales para el desarrollo de la actividad.
- En el caso de existir varios edificios o centros de trabajo, se recomienda prohibir el acceso a las zonas que no estén ocupadas.
- Fomentar el uso de teléfono o sistemas de videoconferencia entre compañeros contribuye a que exista menor contacto directo entre trabajadores y por tanto elimina el riesgo de contagio.
- El uso de escaleras para acceder a distintas plantas (siempre guardando el distanciamiento) es preferible al uso del ascensor. En caso de que se utilice, se debe establecer el aforo permitido y esperar el turno manteniendo la distancia de separación.
- El uso de estafetas para recepción de paquetería personal y de taquillas personales puede ayudar a evitar desplazamientos innecesarios dentro del edificio.
- En cuanto los viajes laborales a otros centros de trabajo propios o de clientes/proveedores, se recomienda su restricción, salvo en aquellos casos en que sean imprescindibles.
- Siempre deben seguirse las recomendaciones establecidas por organismos oficiales en cuanto a la movilidad.

7. Después de ir al trabajo

- Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.
- Se debe informar a los trabajadores de la importancia de lavarse las manos con agua y jabón al llegar a casa, quitarse los zapatos y dejar los objetos personales en un espacio habilitado para ello (por ejemplo, las llaves o tarjetas).
- Es importante limpiar objetos como el móvil o las gafas con una toallita hidroalcohólica o con agua y jabón.
- En cuanto a la ropa, es preciso no sacudirla. Es mejor dejarla en un espacio habilitado para ella y al lavarla, a ser posible, hacerlo con agua caliente.

Medidas preventivas

ACTUACIÓN ANTE PERSONAL VULNERABLE

Entre la plantilla de la empresa pueden encontrarse algunas personas que por sus condiciones de salud sean más vulnerables a la COVID-19, viéndose afectadas de un modo más grave a lo habitual ante su contagio.

En el supuesto de que existan trabajadores que pertenezcan a alguno de los grupos vulnerables, la empresa informará de esta situación a su Servicio sanitario de Prevención, para que de forma individual pueda realizar la valoración de cada caso como persona especialmente sensible para SARS-CoV-2, de su idoneidad y establecer las medidas de prevención, adaptación y protección que correspondan. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.

ACTUACIÓN ANTE TRABAJADORES QUE MANIFIESTEN SÍNTOMAS O ANTE CONTACTO ESTRECHO

Es importante que la empresa disponga las actuaciones acerca de cómo proceder en caso de que la persona trabajadora manifieste síntomas de la COVID-19 durante su jornada laboral o fuera de la misma, para protegerla tanto a ella como al resto de la plantilla.

Estas actuaciones deben ser conocidas por todos los integrantes de la empresa. Toda persona que manifieste la sintomatología de la COVID-19 en su puesto de trabajo debe saber con quién contactar del equipo de salud laboral³, para que le indique cómo proceder al respecto. Por ejemplo, en este sentido OSALAN expone:

“Si durante la jornada laboral presentara síntomas, debería colocarse una mascarilla quirúrgica (si hubiera disponibilidad) y retirarse de la actividad laboral, evitando el contacto a menos de 2 metros con compañeros y compañeras de trabajo. Además deberá ponerse en contacto inmediatamente con el servicio sanitario de su servicio de prevención de riesgos laborales quien le indicará los siguientes pasos a seguir”

Por otro lado, el equipo de salud del Servicio de Prevención, realizará un estudio de los contactos estrechos y establecerá las medidas pertinentes para evitar la transmisión al resto de compañeros.

Se debe informar de la necesidad de que todo trabajador que haya tenido contacto fuera del ámbito laboral, con personas con sintomatología y/o diagnosticado de la COVID-19, se ponga en contacto con el Servicio de Prevención, para que éste tome las medidas oportunas. En este caso, la empresa debe fomentar que no acuda a su lugar de trabajo.

Asimismo, el trabajador debe ponerlo en conocimiento del sistema público de salud para la valoración profesional del caso y la prescripción de la correspondiente incapacidad laboral si así corresponde.

³ En el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARSCoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad puede consultarse como deben actuar los servicios de prevención al respecto.

Medidas preventivas

5 FASES PARA IMPLEMENTAR EL PLAN DE CONTINGENCIA

En conclusión, a modo de síntesis recomendamos seguir las 5 fases de los sistemas de gestión:

FASE 1: IDENTIFICACIÓN

Es esencial identificar el peligro de contagio en los puestos de trabajo, considerando el riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2 según lo dispuesto en el *"Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2"* mencionado con anterioridad.

FASE 2: PLANIFICACIÓN

Se recomienda elaborar la planificación de las acciones que llevará a cabo la empresa como medida preventiva, con el objeto de detectar aquellas que son prioritarias. Es decir, aquellas medidas que deban adoptarse en primer lugar para evitar el riesgo de contagio.

FASE 3: IMPLANTACIÓN

Es necesario que la empresa disponga de todos los medios materiales, humanos y económicos precisos para garantizar la seguridad y salud de su plantilla, implantando las medidas preventivas pertinentes.

FASE 4: SEGUIMIENTO

Es imprescindible realizar el seguimiento de las medidas preventivas para verificar su grado de efectividad. Especialmente si se han producido casos de posibles contagios. También es esencial la participación y consulta de los trabajadores, tanto en la adopción de las medidas preventivas como en su seguimiento, pues cuando existen vías de comunicación bidireccionales, es más probable que la información sobre las necesidades de la empresa fluya con mayor celeridad.

FASE 5: REVISIÓN Y MEJORA CONTINUA

Una vez acontecida la implantación y seguimiento, deben revisarse todas las medidas adoptadas con la finalidad de detectar su grado de eficacia y eficiencia y así observar los aspectos que deban mantenerse, eliminarse o bien que puedan mejorarse.



Lista de verificación

Principales acciones a considerar

Medidas preventivas

Actuación ante personal vulnerable

*Actuación ante un trabajador que manifiesta síntomas o
ante contacto estrecho*

LISTA DE VERIFICACIÓN

Nivel de implantación del plan de contingencia ante la COVID-19 en la reincorporación al trabajo

Principales acciones a considerar

Liderazgo y papel de gerencia	SÍ	NO
Gerencia y el equipo directivo se han implicado y lideran el Plan de Contingencia		
La línea jerárquica está implicada en la consecución de las medidas dispuestas en el Plan de Contingencia y en la implantación y seguimiento de las mismas		
Comisión de trabajo	SÍ	NO
Se ha creado una comisión interdisciplinaria con un responsable y se ha cooperado en la elaboración, implantación y monitorización del Plan de Contingencia		
La comisión de trabajo ha establecido los canales de comunicación a través de los cuales se transmitirá la información de forma actualizada sobre el Plan de Contingencia		
Análisis del estado actual de la empresa	SÍ	NO
Se ha llevado a cabo un análisis para identificar la situación actual de la empresa atendiendo a las características del entorno, a la legislación y las recomendaciones de las autoridades		
Nivel de exposición al riesgo	SÍ	NO
Se ha realizado la identificación del nivel de exposición al riesgo de contagio, determinando las medidas preventivas a implantar		
Información y formación actualizada	SÍ	NO
Se ha establecido un sistema de trabajo que garantice la continua actualización de la información, para informar y formar a todos los trabajadores en tiempo real		
La información y la formación se actualizan en base a las publicaciones de las autoridades competentes		

LISTA DE VERIFICACIÓN

Medidas preventivas

Medidas organizativas previas	SÍ	NO
Se han identificado los puestos que permiten realizar el trabajo a distancia		
En el supuesto de ser posible el teletrabajo, los trabajadores han sido informados y formados sobre las medidas a adoptar		
Se ha analizado la posibilidad de llevar a cabo una reincorporación dinámica, estableciendo un retorno paulatino, adaptada a las circunstancias de la empresa y al contexto socio-laboral y sanitario		
Se ha llevado a cabo un horario escalado, con flexibilidad de los horarios y/o jornadas de los trabajadores como medida de control de aforo, evitando la coincidencia de trabajadores		
Se han identificado quién y cuándo se ocupará un puesto de trabajo y se ha señalado para garantizar la distancia de seguridad		
En la medida de lo posible, se han establecido itinerarios dentro de las instalaciones evitando así cruces entre trabajadores		
Se ha estudiado de forma individual la situación de los trabajadores considerando aspectos familiares, sociales y características de su estado de salud		
Se ha promovido un sistema de chequeo diario para todos los trabajadores sobre su estado de salud		
Se han establecido los criterios informativos en el Plan de Contingencia: qué difundir y a través de qué medio		
Se ha potenciado el uso de carteles y otro material gráfico para sensibilizar sobre la importancia de las medidas preventivas		
Se ha informado y formado a todos los trabajadores reincorporados acerca de las medidas preventivas a adoptar para limitar el contagio		
Se ha actualizado el Plan de Emergencia atendiendo a la situación actual		

Medidas preventivas al ir al trabajo	SÍ	NO
Se ha fomentado el transporte individual y sus medidas preventivas actualizadas a tiempo real		
En el caso del transporte público o de compartir vehículo, se ha informado sobre las medidas que deben adoptarse		

LISTA DE VERIFICACIÓN

Medidas preventivas al acceder al centro de trabajo	SÍ	NO
Se han organizado los accesos a las distintas zonas del centro en cuanto a control horario y el aforo, evitando la confluencia de trabajadores		
Se han definido los medios de control necesarios para garantizar la distancia de seguridad en los accesos al centro, señalizando los carriles de entrada y salida		
En la zona de entrada existen soluciones hidroalcohólicas y/o toallitas desinfectantes		
En caso de ser necesario el uso de EPI's se ha determinado la zona de entrega de éstos, así como la zona donde desecharlos al salir		
Se ha acordado realizar el chequeo de salud diario		
Se ha establecido un sistema de control horario que no implica tocar ninguna superficie		
Se ha valorado en qué circunstancias y momentos se atenderán visitas y se han establecido las medidas preventivas a implantar en este supuesto		
Se ha replanteado la coordinación de actividades preventivas, considerando las empresas indispensables que deban acceder al centro y se les ha informado de las nuevas medidas preventivas		

Medidas preventivas en el centro de trabajo	SÍ	NO	
Organizativas	Se han definido y señalado en las instalaciones los itinerarios en una sola dirección		
	Se ha definido el aforo máximo del centro de la empresa en su conjunto y en cada área		
	Se ha valorado qué puertas interiores de las instalaciones pueden mantenerse abiertas permanentemente		
	Se han definido los proveedores y/o clientes indispensables que podrán acceder a la empresa		
	Se han establecido las zonas donde podrán confluir personal externo e interno de la empresa, así como las medidas preventivas a seguir por ambos		
	Se ha informado y señalado las zonas de espera al entrar al centro, vestuarios, zonas comunes, etc. garantizando la distancia de seguridad		
	La realización de eventos obedece a lo dispuesto en las recomendaciones oficiales establecidas		
	Se han dispuesto los puestos de trabajo de forma que garantizan la distancia mínima de seguridad		
	Se han facilitado los medios tecnológicos para favorecer las reuniones y formaciones a distancia		
	Se dispone de salas que garantizan la distancia de seguridad		
	La formación interna se imparte en la medida de lo posible de manera virtual		
	Se han identificado, señalado e informado al trabajador del lugar físico que debe ocupar para desarrollar sus tareas		

LISTA DE VERIFICACIÓN

Nivel de exposición al riesgo		SÍ	NO
Higiénicas personales	Se ha establecido un protocolo que garantice la higiene de manos poniendo a disposición de la plantilla soluciones hidroalcohólicas o jabón de manos así como toallitas desechables. Además se ha informado de ello		
	Se ha reforzado y promovido entre el personal el hábito de "etiqueta respiratoria" y se han facilitado pañuelos desechables además de papeleras con tapa y pedal		
	Se ha instado a desistir del saludo mediante contacto físico		
	Se ha valorado la instalación de nuevas zonas de aseo		
Higiénicas de las instalaciones	Se han reforzado las tareas de limpieza y/o desinfección en zonas y superficies de mayor frecuencia de uso (pomos, barandillas, etc.)		
	El material de higiene personal (mascarillas, guantes, etc.) son depositados en la fracción de resto		
	Se lleva a cabo la limpieza y/o desinfección tras cada turno de trabajo		
	Se ha evaluado el riesgo de exposición a la COVID-19 del personal de limpieza y se han adoptado las medidas necesarias para evitar su contagio		
	Se ventilan a diario las instalaciones		
Protecciones colectivas	Se limpian de forma frecuente, mínimo una vez al día, las papeleras donde se depositan los pañuelos u otro material desechable		
	Se ha valorado e identificado los lugares donde implantar medidas colectivas como barreras físicas de separación		
Protecciones individuales: EPI's	Se han identificado los equipos de protección necesarios para proteger al trabajador frente la propagación de la COVID-19		
	Se ha informado sobre la obligatoriedad del uso de EPI's, así como de su colocación y sustitución		

Medidas preventivas en las zonas comunes		SÍ	NO
Se han dispuesto los elementos de las zonas comunes para garantizar la distancia de seguridad			
Se ha establecido el aforo máximo de las zonas comunes y se han señalado las zonas de espera antes de acceder a ellas, si éstas tienen el aforo completo establecido			
Se ha reforzado la limpieza y/o desinfección de estas zonas tras su uso			
En las zonas comunes se han colocado dispensadores de gel hidroalcohólicas y/o zonas de aseo donde poder lavarse las manos			
Se ha dispuesto de soluciones hidroalcohólicas en los office que se mantengan abiertos			

LISTA DE VERIFICACIÓN

Movilidad	SÍ	NO
Se ha analizado la movilidad de los trabajadores dentro del centro y se han eliminado todos aquellos que no son indispensables		
Se han adoptado las medidas necesarias para fomentar el uso de tecnología en la comunicación entre compañeros		
Se ha prohibido el uso de ascensor o se ha limitado su uso estableciendo un aforo y una zona de espera		
Solo se realizan los viajes laborales estrictamente necesarios		

Después de ir al trabajo	SÍ	NO
Se ha informado a los trabajadores sobre las medidas preventivas a llevar a cabo durante el trayecto de vuelta a su domicilio		
Se ha informado a la plantilla sobre las medidas preventivas a llevar a cabo al llegar a casa		

Actuación ante personal vulnerable

	SÍ	NO
La empresa ha informado a su Servicio de Prevención de la presencia de trabajadores vulnerables para que los valore estableciendo las medidas de prevención, adaptación y protección oportunas		

Actuación ante un trabajador que manifiesta síntomas o ante contacto estrecho

	SÍ	NO
Se ha establecido actuaciones para personas que manifiesten síntomas durante su jornada laboral y se han difundido entre la plantilla		
Se han establecido actuaciones para personas que manifiesten haber tenido contacto, fuera de su ámbito laboral con personas con sintomatología o diagnosticadas y se han difundido		
Se ha fomentado que los trabajadores con sintomatología no acudan al lugar de trabajo		

Carteles

*CARTELES PROPIOS EGARSAT
INFORMACIÓN DEL MINISTERIO DE SANIDAD*

Carteles propios egarsat

RECOMENDACIONES PARA LA

Higiene de manos

¿Cómo?

Aquella limpieza de manos cuya finalidad es **eliminar, reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos** y que se realiza con **solución alcohólica o jabón antiséptico**

Recuerda que la **higiene de manos es bidireccional: te protege a ti y al usuario**

Con solución alcohólica

01 Deposita la solución alcohólica en la palma de la mano

Con Jabón

01 Mójate las manos con agua y deposita la cantidad necesaria de jabón

En ambos casos

02 Frota la palma de la mano izquierda con la palma de la derecha y al revés

03 Coloca el dorso de una mano con la palma de la otra. Repite con la otra mano

04 Entrelaza los dedos de las manos y frota las palmas entre sí

05 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra. Primero los dedos de una mano y posteriormente los de la otra mano

06 Frota el pulgar izquierdo empujándolo con la palma derecha, realizando un movimiento de rotación. Haz lo mismo con el otro pulgar

07 Frota con un movimiento de rotación, la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra mano y viceversa

Con solución alcohólica

Enjuégate las manos con agua y sécalas con una toalla desechable

Se adjunta cartel informativo sobre la "Higiene de manos":

Se adjunta cartel informativo sobre la "Trabajo con nuevas tecnologías"

PREVENCIÓN EN EL

Trabajo con nuevas tecnologías

El uso de las nuevas tecnologías puede derivar en **riesgos laborales**

Beneficios

01. Mejora de la actitud para la adaptación al cambio
02. Incremento de bienestar
03. Disminución del riesgo psicosocial

¿Qué es el tecnoestrés? Aquel estrés laboral provocado por una exposición y/o uso continuado de las nuevas tecnologías (TIC)

Riesgos psicosociales

<p>Información</p> <p>Informar al personal sobre los cambios que conllevan las TIC</p>	<p>Formación</p> <p>Formar al personal en el uso de las nuevas tecnologías</p>	<p>Participación y comunicación interna</p> <p>Fomentar una participación conjunta en la elección e implementación de las TIC, a través de canales de comunicación interna</p>	<p>Cuidate</p> <p>Mantén unos buenos hábitos de descanso: una dieta adecuada y un buen estado físico realizando deporte. Te ayudará a aumentar la resistencia física ante el tecnoestrés.</p> <p>Limita el tiempo dedicado al uso de las TIC, a aquel estrictamente necesario y justificando horarios.</p>	<p>Reflexiona</p> <p>Gestiona las situaciones con tranquilidad para encontrar las distintas soluciones. Considera que tu forma de entenderlas es una percepción.</p> <p>Actúa</p> <p>Ante una situación física que te genere estrés, evalúa las acciones que puedes tomar.</p>
---	---	---	---	--

Información del Ministerio de Sanidad

En la página web del Ministerio de Sanidad hay información disponible relativa a como protegerse del coronavirus, uso de mascarillas, movilidad y seguridad, etc.

The screenshot shows the official website of the Spanish Ministry of Health. The header includes the Spanish coat of arms, the text 'GOBIERNO DE ESPAÑA', 'MINISTERIO DE SANIDAD', 'VICERREINADO, SEGURIDAD DEL GOBIERNO, MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y HUMANOS', 'MINISTERIO DE CONSUMO', and 'AGENCIA 2030'. It also features social media icons, 'SERVICIOS AL CIUDADANO', 'SEDE ELECTRÓNICA', and a search bar. The main navigation menu includes 'ORGANIZACIÓN', 'SANIDAD', 'CONSUMO', 'SERVICIOS SOCIALES', and 'PRENSA'. A 'participación pública en proyectos normativos' logo is also present. The page content is titled 'Información para la ciudadanía' and includes a 'Escuchar' button, a note that the information is under revision, and a 'Teléfonos de información' link. A 'Destacados' section features four highlighted PDF documents: '¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?' (dated 23.05.2020), 'Vacunación durante las fases de transición de la pandemia de COVID-19 23.05.2020', 'Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas 22.06.2020', and 'Cómo usar correctamente la mascarilla 23.06.2020'. Each document has a 'PDF accesible' icon.



www.egarsat.es

902 333 276

egarsat@egarsat.es