Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Los próximos lunes y martes, 13 y 14 de abril, habrá personal de Protección Civil en las estaciones de Metro y Cercanías de las grandes ciudades para proporcionar mascarillas a las personas que las necesiten.

Antes de ir al trabajo

1. Evitar la exposición al virus en el puesto de trabajo comienza antes, evitando acudir al trabajo y extremando así las posibilidades de propagación. Ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19, contacta con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma o con tu Centro de Atención Primaria y sigue sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas aquí.

2. Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo, debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

3. Recuerda que este periodo de aislamiento preventivo está considerado como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común, y que la infección del coronavirus en el trabajo está considerada “accidente laboral”.

Desplazamientos al trabajo

1. Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.

2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto no es necesario que lleves mascarilla.

3. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.

4. Si te tienes que desplazar en un turismo, tanto propio o de la empresa, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

5. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

6. En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren, guarda la distancia de seguridad con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se controle el aforo y se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación, o con la parte interna del codo para no contaminar las manos. Y evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

Respecto de la distancia de seguridad en el centro de trabajo

1. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

2. Hay que asegurar que la distancia de seguridad está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos. En particular, la zona de vestuarios debe garantizar que se puede mantener la distancia interpersonal y disponer de taquillas individuales para guardar la ropa.

3. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar.

4. Se recomienda informar mediante cartelería a las personas trabajadoras y a los clientes de los procedimientos de higiene publicados por las autoridades sanitarias.

5. En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.

6. En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
- Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas. La permanencia en los establecimientos comerciales deberá ser la estrictamente necesaria.
- Todo el público, incluido el que espera en el exterior, debe guardar la distancia interpersonal.
- Se fomentará y facilitará, en la medida de lo posible, el pago online o por tarjeta.

- Se recomienda el uso de mamparas o elementos físicos que aseguren la protección de vendedor/cliente. Se debería instalar en las cajas de cobro mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección, de forma que, una vez instalada, quede protegida la zona de trabajo.
- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

7. La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia de seguridad en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

8. Se recomienda facilitar las reuniones por videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios para esta finalidad donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.

9. Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

10. Es recomendable el uso de mascarilla de barrera, en caso de no tener acceso a otras, cuando trabajas con otras personas alrededor.

Medidas organizativas

1. De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.

2. Hay que organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo

.

3. En su caso, puede ser preciso adaptar horarios y flexibilizar las entradas y salidas del centro. Se recomienda suspender el fichaje con huella dactilar sustituyéndolo por cualquier otro sistema.

4. Hay que evitar la realización de actividades en el centro de trabajo que impliquen aglomeraciones de personas.

5. Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

6. Hay que mantener un aprovisionamiento necesario del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar (consúltalos aquí).

7. Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).

8. Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles o vulnerables, como las personas mayores de 60 años, embarazadas y personas que padezcan enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer e inmunodepresión, incluyendo para estos colectivos el uso de mascarillas para ellos y las personas a su alrededor.

9. Es aconsejable realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.

10. Es preciso establecer protocolos en caso de una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerle y proteger al resto de la plantilla, siguiendo las indicaciones del "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al COVID-19" que puedes encontrar en este enlace.

11. Cada centro de trabajo, independientemente de su tamaño, tiene que tener su servicio médico claramente identificado y formado para poder intervenir con rapidez sobre el terreno, en colaboración con el sistema sanitario público.

12. Se aconseja mantener contacto permanente con los proveedores con objeto de conocer la disponibilidad y las condiciones de entrega de los productos y necesidades del centro de trabajo.

Recomendaciones a los trabajadores

1. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).

2. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

3. Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinféctalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este enlace tienes recomendaciones de cómo hacerlo.

4. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

5. Tira cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

6. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.

8. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

9. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma.

10. Si tienes dudas acerca de las medidas de seguridad, u observas alguna deficiencia o posible mejora, no dudes en dirigirte al responsable de tu empresa en materia de riesgos laborales, al delegado de personal o comité de empresa, o a la inspección de trabajo.

Medidas de higiene en el centro de trabajo

1. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.

2. Se recomienda mantener la temperatura del centro entre 23 y 26º C.

3. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

4. Se debe revisar al menos diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones. También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.

5. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. Es particularmente importante, la desinfección periódica de las mesas o mostradores de preparación de pedidos, así como de los embalajes antes de su entrega a repartidores y clientes.

6. Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.

7. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

8. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso. Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón.

9. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, de al menos 40-60 segundos.

10. En el caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

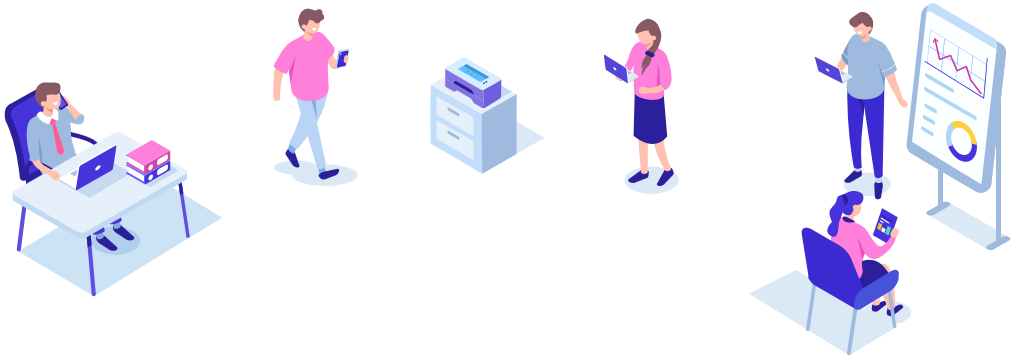
Gestión de los residuos en los centros de trabajo

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

3. Todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex, etc—debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

4. En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD