

PLAN DE PREVENCIÓN, ACTUACIÓN y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID19)

Este documento es complementario a la Evaluación de Riesgos vigente, está realizado a raíz de la pandemia provocada por el Coronavirus (Covid-19) en base a los conocimientos actuales publicados por el Ministerio de Sanidad, sujeto a cambios en función de la evolución de la pandemia. En consecuencia, ha de entenderse que es un documento interpretativo de actuación profesional, con carácter de urgencia para facilitar la aplicación de todas las disposiciones normativas relativas a garantizar la salud en los centros de trabajo. Deberá de incluirse dentro del Plan de Prevención de la empresa, implantarse e integrarse en toda la estructura organizativa.

INTRODUCCIÓN:

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, detectado por primera vez en diciembre de 2019 y desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia Coronaviridae. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas. La enfermedad causada por este nuevo virus se ha denominado por consenso internacional COVID-19.

Nos enfrentamos a nuevo virus desconocido en su afección y contagio para el ser humano.

Este virus, conocido como Coronavirus SARS-COV-2 (COVID-19) tiene el reservorio en animales y se desconoce científicamente la forma y capacidad de transmitirse a las personas.

- Los primeros casos en humanos se debieron al contacto con un animal infectado.
- No hay evidencias científicas que evidencien una transmisión de personas infectadas asintomáticas.
- La infección es transmisible de persona a persona y su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Para que se produzca la infección se necesitaría un contacto directo de las secreciones respiratorias de una persona infectada con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos). La transmisión es aérea a través de gotitas de más de 5 micras o en forma de aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 2 metros) no ha sido demostrada para el SARS-CoV-2

Tengamos en cuenta que el periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

Se limitará el número de personas y el tiempo de exposición al mínimo posible y se establecerá un listado de trabajadores expuestos, el tipo de trabajo efectuado, así como un registro de las correspondientes exposiciones, accidentes e incidentes. A su vez, los trabajadores tendrán a su disposición las instrucciones escritas en el lugar de trabajo y, si procede, se colocarán avisos que contengan, como mínimo, el procedimiento que habrá de seguirse ante un accidente.

OBJETO DEL PRESENTE INFORME:

El objeto del presente informe es realizar la evaluación de riesgos frente a la exposición de los trabajadores al CORONAVIRUS (COVID-19) en su puesto de trabajo, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 4 "Identificación y evaluación de riesgos" del R.D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre exposición a agentes biológicos en el trabajo y como Anexo al plan de prevención de la empresa.

También es objeto del presente informe, la prescripción de medidas de contención frente al contagio de CORONAVIRUS (COVID-19) con la finalidad de asegurar la actividad de la empresa y de proteger la salud de los trabajadores y de la sociedad en su conjunto.

Todo ello con los siguientes objetivos:

- Extremar precauciones para cuidar de la salud de los trabajadores.

- Minimizar el impacto en la plantilla. Prepararse para la ausencia de trabajadores mientras perduren los efectos de este virus.
- Asegurar el mejor funcionamiento de la empresa.
- Cumplir socialmente con la responsabilidad de evitar medios de transmisión de forma personal y a través de fomites (cualquier objeto carente de vida, material o sustancia que, si se contamina con algún patógeno viable, es capaz de transferir dicho patógeno de un individuo a otro. También se les denomina "vector pasivo").

ALCANCE:

El alcance del presente informe se establece para las instalaciones y trabajadores de la empresa en su totalidad.

METODOLOGÍA Y LEGISLACIÓN:

El presente informe de Medidas de Actuación y contingencia frente al contagio del coronavirus COVID-19 está basado en la Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) 11.03.2020 y el Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) de 15 de marzo de 2020, editados Editado por el Ministerio de Sanidad y que pueden encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

Consulta la legislación aplicable en el Anexo III del presente informe.

DEFINICIONES:

Zonas de riesgo: Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando. Puede consultar el mapa de zonas de riesgo en este enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

Contacto con protección colectiva o EPI: Contacto a través de una barrera física de protección colectiva que impida el contacto directo de las secreciones respiratorias de una persona infectada con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos) o la transmisión aérea a través de gotitas de más de 5 micras o en forma de aerosoles (ejemplos de protección colectiva de barrera: mampara de cristal/policarbonato, cabina cerradas de conducción, paramento físico de separación entre puestos de trabajo contiguos, etc.)

Dado que la información y el conocimiento sobre la propagación del virus es cambiante, puede consultar toda la información disponible en la página del Ministerio de Sanidad: www.mscbs.gob.es



EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19

Hemos de diferenciar la evaluación en dos rangos de actuación diferenciados:

- a) Frente a colectivos de **trabajadores considerados de riesgo**, en el que se incluye a trabajadores que presenten sintomatología (fiebre, tos, sensación de falta aire) y que hubieran estado 14 días antes en área de transmisión comunitaria o en contacto con caso probable sintomático/confirmado de coronavirus.

(Puede consultar las zonas y países identificados de transmisión comunitaria frente al COVID-19 en la página web del Ministerio de Sanidad, cuyo link es el siguiente: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/areas.htm>)

- b) Frente a colectivos de **trabajadores considerados sin riesgo**, en el que se incluyen a trabajadores no incluidos en el grupo anterior y que estén asintomáticos pudiendo pasar al colectivo “con riesgo” en cualquier momento ante la manifestación de sintomatología antes descrita.

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN por parte de LA EMPRESA:

1. **Identificar** por parte de la empresa **trabajadores especialmente sensibles catalogados como vulnerables** por el Ministerio de Sanidad frente a este riesgo y evitar la exposición en servicios.
 - Mayores de 60 años
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Enfermedades pulmonares crónicas
 - Cáncer
 - Inmunodeficiencias
 - Embarazadas
2. **Evaluación del riesgo de exposición** y contagio de los diferentes puestos de trabajo y resto de trabajadores no incluidos en los dos grupos anteriores **y planificación de acciones preventivas**.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, teniendo en cuenta que la probabilidad de exposición al Coronavirus COVID19 depende de las tareas desarrolladas en el puesto de trabajo, así como de la aparición de casos en el entorno poblacional o dentro del centro de trabajo (ya sea de compañeros de trabajo o sus familiares).

Las actuaciones a realizar en la empresa irán en función de los distintos escenarios:

- 1- **Situación normal, sin casos confirmados y tareas en puestos de trabajo SIN exposición a situaciones de contagio confirmado/probable.**

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	MUY BAJA	TRIVIAL	TOLERABLE

2- Situación anormal, trabajador/cliente/subcontrata con probable contagio pero asintomático y tareas en puestos de trabajo SIN exposición a situaciones de contagio confirmado/probable.

En condiciones anormales, en la que se conoce la presencia de una persona asintomática, (trabajador, cliente o subcontrata) con probable contagio o caso confirmado (por ejemplo, por que ha venido de una zona de riesgo o que haya tenido contacto con alguna persona contagiada) y que cuando esta persona se entera de su situación ya ha estado en contacto con otras personas de LA EMPRESA o por la realización de tareas laborales en las que la asistencia está dirigida a población en general sin restricciones y sin posibilidad de control de a quien se atiende y que no ha sido suspendida la actividad por el Real Decreto de Alarma, el nivel de riesgo en este caso cambia de la siguiente forma:

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	BAJA	TOLERABLE	MODERADO

3- Situación de emergencia, trabajador/cliente/subcontrata contagiado con sintomatología y tareas laborales CON exposición a situaciones de contagio confirmado/probable:

Se considera una situación de emergencia, cuando se conoce la presencia de una persona CON SÍNTOMAS, (trabajador, cliente o subcontrata) esté o no confirmada la infección a COVID-19 que haya estado trabajando en el centro de trabajo o en contacto con personas de la organización o por la realización de tareas laborales en las que la asistencia está dirigida de forma directa al cuidado sanitario. El nivel de riesgo en este caso cambia de la siguiente forma:

PUESTO DE TRABAJO	Probabilidad de exposición	Nivel de riesgo en población general	Nivel de riesgo en población sensible
Todos los puestos de trabajo	MEDIA	MODERADO	IMPORTANTE

Las **acciones preventivas y de protección a adoptar** en esta evaluación se ha realizado de manera diferenciada dirigidas a tres colectivos y tipología de trabajadores:

3.1. Medidas a adoptar frente a “terceros”. Entendiéndose como tales a trabajadores en régimen de visitas de proveedores y clientes, empresas externas o trabajadores autónomos que vayan a desarrollar su actividad en nuestro centro de trabajo y/o actividades de mis trabajadores a desarrollar en otros centros de trabajo de otras empresas.

3.2. Medidas preventivas a adoptar en nuestras instalaciones con nuestros trabajadores. Indicar que en este colectivo se incluyen a los trabajadores propios y a aquellos otros trabajadores con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición y a trabajadores en periodos de formación o prácticas.

3.3. Medidas preventivas a adoptar en nuestras instalaciones con los colectivos sensibles catalogados como “Grupos vulnerables”. Indicar que en este colectivo se incluyen los colectivos del apartado 1 del procedimiento de actuación en el presente informe.



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>Posibles trabajadores contagiados o en contacto con otras personas contagiadas por el COVID-19: LA EMPRESA debe informar a los trabajadores para que en caso de presentar algún síntoma de contagio (fiebre, tos y sensación de falta de aire) lo comunique con carácter inmediato a LA EMPRESA para la puesta en marcha del protocolo establecido frente al COVID-19. Protocolo que puede ir cambiando conforme avance la investigación/exposición y contagios. La misma manera de proceder, para cualquier trabajador que haya estado (en los 14 días previos) en una zona de transmisión comunitaria, o haya tenido contacto con alguna persona que sea un caso probable o confirmado de contagio, debe comunicarlo a LA EMPRESA, quedándose confinado en casa y llamar al teléfono de emergencia o asistencia sanitaria habilitado en tu Comunidad Autónoma, para seguir con el procedimiento ante la situación y seguir sus indicaciones. LA EMPRESA deberá elaborar un listado de trabajadores que hayan estado en contacto con este trabajador.</p>					
<p>LA EMPRESA deberá informar y formar a todos sus trabajadores sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el coronavirus COVID-19? ¿Qué hacer? ¿Cómo protegerme del coronavirus y otros contaminantes? ¿Cómo se trasmite el coronavirus? ¿Cuándo utilizar mascarillas de protección? Higiene personal: ¿cómo lavarse las manos? <p>Según lo indicado en el apdo. 4 del presente informe y lo especificado en cuanto a contenidos en los Anexos I y II.</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>Para ello deberá informar a toda la plantilla y registrar recibí de la información facilitada. Asegurarse de que los métodos de comunicación sean adecuados en lo cultural y el idioma. Ofrecer información sobre la página del Ministerio de Sanidad, links de consulta en internet, teléfonos de atención de su Com. Autónoma, etc., a los trabajadores</p>					
<p>LA EMPRESA debe colocar cartelera a la entrada y distribuidos por el centro, así como en zonas comunes sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información general sobre el Coronavirus. • Desinfección de manos (incluir en todos los baños y lavabos). <p>Indicaciones de la notificación obligatoria a LA EMPRESA frente a sintomatología personal, de familiares o conocidos con los que haya tenido contacto cuando se trata de personas con probable contagio o caso confirmado.</p>					
<p>LA EMPRESA debe evitar la masificación de trabajadores en cada una de las secciones de trabajo, entendiendo como “masificar” el que no puedan guardar una distancia superior a 2 metros entre trabajadores, salvo que existan medidas de protección colectiva como barreras de protección frente a la propagación del virus.</p>					
<p>En espacios de reducidas dimensiones: Cuando el espacio sea reducido, establecer de forma comprensible y señalar en caso posible las distancias de seguridad o en su defecto, por el caso de la imposibilidad de adquirir en la situación actual señalización, ubicar medios físicos de separación. Colocar sistemas barrera como mamparas físicas de separación en zonas de atención al público, evita el manejo de dinero físico y de no ser posible lávate las manos antes y después de su manejo, permanece en el exterior del recinto manteniendo la distancia de seguridad entre personas de 2 metros</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implementación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
Evitar el uso compartido de objetos, útiles y herramientas, etc. y en su caso adoptar las medidas de higiene establecidas, con la limpieza de los mismos.					
<p>En las zonas comunes de LA EMPRESA: LA EMPRESA también debe evitar la acumulación de trabajadores propios, externas a la empresa, visitantes o clientes en recintos cerrados, sin medidas de protección o sistemas de ventilación y con una renovación del aire garantizada.</p> <p>Para ello debe valorar las siguientes medidas (lista no exhaustiva):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuando la actividad lo permita y ello no genere nuevos riesgos por contaminación del domicilio, los trabajadores deben acudir ya uniformados con la ropa de trabajo desde sus casas, para evitar coincidir en la zona de vestuarios con el cambio de turno. -De no ser posible, LA EMPRESA deberá colocar soluciones hidroalcohólicas o agua y jabón para el lavado de manos en los accesos, aseos, espacios destinados al consumo de bebidas o comidas, vestuarios, recepción de clientes, puntos de fichaje,... o espacios similares (tanto al acceder como al abandonar estas zonas) y establecer franjas horarias entre cada cambio de turno de trabajo, para evitar coincidir en dicho espacio los trabajadores de ambos turnos. -De la misma manera, en los espacios dedicados al consumo de bebidas y alimentos, LA EMPRESA debe garantizar el lavado de manos antes del acceso y tras su abandono, así como impedir la proximidad (menos de 2 metros) entre trabajadores presentes en dichos espacios. - Se deberá establecer una distancia mínima de seguridad física entre trabajadores por puesto de trabajo de 2m. En caso de no ser posible conseguir este distanciamiento, se deberán valorar medidas preventivas adicionales para evitar la transmisión del virus tipo barrera. 					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
Establecer reglas para modificar la frecuencia y minimizar el contacto de persona a persona hasta que termine el estado de situación de alerta por contagio, se eliminará el contacto físico en los saludos diarios, ni apretones de manos, ni besos.					
LA EMPRESA debe valorar que puestos de trabajo pueden realizar sus funciones en modo on-line o teletrabajo evitando así su presencia en el centro de trabajo y garantizando su confinamiento en el domicilio particular. De ser posible, enviará a estos trabajadores a sus domicilios en teletrabajo durante el periodo en que se mantenga la epidemia y posibilidad de contagio por el COVID-19. En tal caso, se incluye en el Anexo del presente informe las medidas preventivas dirigidas al puesto en teletrabajo con uso de PVD's (pantallas de visualización de datos). Medidas que deberán ser informadas al trabajador para que las adopte en su domicilio particular.					
LA EMPRESA deberá minimizar los desplazamientos y movilidad de sus trabajadores . -Siempre que sea posible LA EMPRESA debe aplazar viajes y visitas a proveedores, clientes, instituciones, etc., hasta la finalización del estado de alerta. -Promover la realización de reuniones, visitas, etc., vía telemática (videoconferencia, skype, facetime, u otros medios similares) hasta la finalización del estado de alerta. -Desplazamientos de cercanías con el uso vehículos propios y/o de empresa, se promoverá el desplazamiento de una única persona por vehículo y a ser posible en vehículo propio. -Si se hiciera uso de vehículos de empresa y se manifestará algún trabajador contagiado, se desinfectará el vehículo de la empresa antes de su uso por cualquier otro trabajador.					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
LA EMPRESA deberá promover la higiene personal : adquirir geles desinfectantes + toallas desechables y ubicar en las entadas / salidas del centro, zonas comunes y zonas de trato directo con el público, para propiciar e incentivar el lavado de manos.					
Los trabajadores deberán seguir las normas de higiene personal básicas para evitar el contagio: -Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o líquido hidroalcohólico. La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones. -Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión. -Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. -Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlo tras su uso.					
LA EMPRESA debe extremar la limpieza de puestos de trabajo e instalaciones, aumentado (según proceda) las tareas de limpieza y el uso de productos desinfectante. -Se realizará una limpieza y desinfección general diaria de aquellos equipos de trabajo, elementos tales como mesas, mostradores, pomos de puertas, materiales de uso común, así como todas aquellas zonas compartidas por los trabajadores, clientes o proveedores. -Verificar la existencia de papeleras suficientes en el centro, con bolsa, para la recogida de pañuelos usados. Estas papeleras, se recomienda que dispongan de tapa para evitar la propagación del virus. Se vaciarán a diario o con el cambio de cada turno (según acumulación).					
Frente a situaciones de Emergencia:					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>LA EMPRESA debe nombrar un Coordinador de Emergencias ante casos de infección por Coronavirus. Adquirir los EPIS requeridos para el Coordinador de Emergencias (mascarillas FFP2, gafas de protección y guantes contra microorganismos) para atención de posibles casos sintomáticos.</p> <p>También debe preverse la sustitución de los actuales trabajadores de la empresa nombrados como responsables en el Plan o Medidas de Emergencia, y nombrar sustituto de éstos previendo si alguno de ellos se le impide trabajar por contagio o posible contagio o si alguno de ellos ha sido trasladado en teletrabajo. Previamente a que se pudiera dar esta situación, la empresa debe haber garantizado el trasvase de información y medidas de actuación ante tales situaciones de emergencia contempladas en la empresa.</p>					
<p>Recabar listado de teléfonos de empleados y establecer cadena de llamadas, en previsión de una posible emergencia.</p>					
<p>En todo momento se mantendrá actualizado un registro de acceso de personas al centro de trabajo, en el que se deberá tener registro de datos como nombre y apellidos, DNI, tño de contacto o email, para poder contactar e informar ante un contagio posible en LA EMPRESA.</p> <p>En caso de presencia de trabajadores externos en nuestras instalaciones serán considerados como “trabajadores propios” debiendo seguir las medidas preventivas establecidas en LA EMPRESA.</p>					
<p>Uso de EPIS (equipos de protección individual): Según las directrices del Ministerio de sanidad, la población sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan quienes están enfermos. Es por ello que se recomienda a LA EMPRESA el disponer de mascarillas tipo FFP2 y guantes para entregar a trabajadores (propios, ajenos o autónomos) y/o a</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>visitas ante la manifestación de cualquiera de estas personas de presentar sintomatología. Acto seguido le recomendaremos el abandono de nuestras instalaciones y bien que acuda a confinamiento en domicilio propio o acuda al centro de salud más cercano. Dada la situación se activará el protocolo de emergencias por posible contagio.</p> <p>Se recomienda la utilización de guantes para evitar la transmisión del virus siempre y cuando su utilización no implique un riesgo adicional (ej. Atrapamiento).</p> <p>Formación e información a los trabajadores sobre la colocación y eliminación de los EPI's.</p>					
<p>Se cumplirá una estricta higiene de manos antes y después del contacto con personas potencialmente afectadas y de la colocación y retirada del EPI (equipo de protección individual).</p> <p>En cuanto a los EPI's a utilizar, se describen a continuación el listado de EPI's de protección frente a contaminantes biológicos a utilizar según nivel de exposición y contacto con personas, elementos o superficies o materiales potencialmente contagiosos, se pueden hacer uso de los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mascarilla de alta eficacia FFP2 con marcado CE UNE-EN 149; UNE-EN 143; UNE-EN 140. <p>Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protección ocular a utilizar SOLAMENTE cuando exista riesgo de salpicadura de material o restos de contaminante biológico. <p>Este equipo de protección deberá ser ajustada de montura integral o protector facial completa según Norma UNEEN 166. Marcada como gafa integral, campo de uso 3,4 o 5. Ó pantalla facial con montura</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores propios”

(Entendiéndose como tales a trabajadores propios con contratos indefinidos, con contrato temporal, trabajadores procedentes de ETT's y de puesta a disposición o aquellos trabajadores en periodos de formación o prácticas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implementación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>marcada con campo de uso 3; La gafa de montura universal se podría utilizar cuando sólo sea necesario evitar contacto accidental mano-ojo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guantes de protección. Norma EN ISO 374-5. Deberá incluir el pictograma de riesgo biológico junto con la palabra VIRUS a utilizar SOLAMENTE cuando riesgo de contacto con sustancias contaminadas. • Bata impermeable de manga larga. Norma UNE-EN 14126. <p>Este tipo de ropa puede ofrecer distintos niveles de hermeticidad tanto en su material como en su diseño, cubriendo parcialmente el cuerpo como batas, delantales, etc., o el cuerpo completo. En la designación, se incluye el Tipo y la letra B (de Biológico).</p> <p>Para protección adicional en alguna zona, como cierta impermeabilidad, también puede recurrirse a delantales de protección química que cumplen con la norma UNE-EN 14605, denominados Tipos PB [3] y PB [4] de protección biológica, pueden ser adecuados para el uso de protección contra salpicaduras mencionado o para complementar una bata que no sea un EPI.</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a terceros”

(Entendiéndose como tales a trabajadores en régimen de visitas de proveedores y clientes, empresas externas o trabajadores autónomos que vayan a desarrollar su actividad en nuestro centro de trabajo y/o actividades de mis trabajadores a desarrollar en otros centros de trabajo de otras empresas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>Identificación y registro de terceros: Para aquellos casos que no podamos evitar el acceso de proveedores, clientes, a nuestras instalaciones, previamente, deberán comunicar por escrito que no tienen sintomatología ni han estado en contacto con personas con posible contagio (confirmado o no) y también confirmar que no han estado durante los 14 días previos a la visita en ningún país o zona catalogada como de riesgo.</p> <p>El día de la visita deberán registrarse y confirmar que siguen sin manifestar sintomatología ni haber estado en contacto con alguna persona confirmada o posible contagiada. En el listado figurarán sus datos personales: DNI, Nombre y apellidos, teléfono y email de contacto.</p>					
<p>Restricción de visitas o trabajos: Como primera medida de acción, se suspenderán o aplazarán todo lo posible la asistencia de otros trabajadores, clientes o visitas a nuestras instalaciones, restringiendo aquellas que se puedan hacer de manera telemática (reuniones, ajustes de líneas de producción vía telemática, viajes, visitas, ...) así como el desplazamiento de nuestros trabajadores a otras instalaciones.</p>					
<p>En caso de no ser posible la anulación de visitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las personas que accedan a nuestras instalaciones deberán ser tenidos en cuenta como trabajadores propios y seguir las indicaciones establecidas en la ficha de actuaciones frente a “nuestros trabajadores”, solicitando el cumplimiento del procedimiento de Coordinación de actividades empresariales (CAE) establecido entre ambas empresas. -Los trabajadores nuestros que se desplazan a otras empresas deberán seguir las indicaciones de las empresas a las que tengan que acceder, debiendo previamente solicitar el cumplimiento del 					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a terceros”

(Entendiéndose como tales a trabajadores en régimen de visitas de proveedores y clientes, empresas externas o trabajadores autónomos que vayan a desarrollar su actividad en nuestro centro de trabajo y/o actividades de mis trabajadores a desarrollar en otros centros de trabajo de otras empresas)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
procedimiento de coordinación de actividades empresariales (CAE) establecido entre ambas empresas.					
Limitar el contacto de personas ajenas a LA EMPRESA con aquellos trabajadores identificados como grupo de riesgo o vulnerables frente al COVID-19, a menos, que tengan los medios de protección colectiva e individual suficientes que garanticen la inexistencia de contacto casual o estrecho.					
Los trabajadores deberán seguir las normas básicas de higiene frente al contagio: - Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o líquido hidroalcohólico. La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones. - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. - Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlo tras su uso.					
El acceso de personas ajenas a la empresa quedará restringido a la zona de actuación en el interior de las instalaciones, limitando su deambulación por el resto de las zonas donde no tengan que intervenir.					
Incrementar la frecuencia de desinfecciones periódicas de manos: fijar como regla general el uso de desinfectantes cada vez que exista contacto con objetos de uso común: pomo de puertas, grifos, máquina de vending, objetos de uso compartido, etc...					
Este colectivo de trabajadores (siempre y cuando sea requiera o sea necesario) deberán ir identificados como externos o visitas o con indumentaria distinta a la de los trabajadores propios.					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores vulnerables o de especial riesgo”

(Entendiéndose como tales a los colectivos que según el Ministerio de Sanidad tiene identificados como tales – ver apdo. 1 del presente informe)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>Identificación de trabajadores vulnerables o sensibles al contagio por COVID-19: LA EMPRESA deberá identificar aquellos trabajadores incluidos en los grupos de exposición más vulnerables al contagio (según lo establecido por el Ministerio de Sanidad) como son: mayores de 60 años, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas para evitar su exposición y extremar las precauciones en lugares de pública concurrencia o atención al público. Debido a las características personales de este colectivo, deberán prestar especial atención a las medidas establecidas para evitar el contagio del coronavirus, tal y como se establece en la presente ficha.</p>					
<p>LA EMPRESA debe informar a estos trabajadores para que en caso de presentar alguna sintomatología (fiebre, tos y sensación de falta de aire) lo comunique con carácter inmediato a LA EMPRESA para la puesta en marcha del protocolo establecido frente al COVID-19. Con este colectivo, LA EMPRESA debe valorar el teletrabajo, aislamiento, alejamiento de zonas de contagio por contacto con visitas o personas ajenas a LA EMPRESA, instalación de protección colectiva (apantallamientos, barrera, etc) o cualquier otra medida alternativa que impida el contagio de estos trabajadores.</p> <p>La misma manera de proceder, para cualquier trabajador que haya estado (en los 14 días previos) en una zona de transmisión comunitaria, o haya tenido contacto con alguna persona que sea un caso probable o confirmado de contagio, debe comunicarlo a LA EMPRESA, quedándose confinado en casa</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores vulnerables o de especial riesgo”

(Entendiéndose como tales a los colectivos que según el Ministerio de Sanidad tiene identificados como tales – ver apdo. 1 del presente informe)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>y llamar al teléfono de emergencia o asistencia sanitaria habilitado en tu Comunidad Autónoma, para comunicar tal situación y seguir sus indicaciones. LA EMPRESA deberá elaborar un listado de trabajadores que hayan estado en contacto con este trabajador.</p>					
<p>LA EMPRESA deberá informar y formar a todos sus trabajadores sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es el coronavirus COVID-19? ¿Qué hacer? ¿Cómo protegerme del coronavirus y otros contaminantes? ¿Cómo se transmite el coronavirus? ¿Cuándo utilizar mascarillas de protección? Higiene personal: ¿cómo lavarse las manos? <p>Seguir lo indicado en el apdo. 4 del presente informe y lo especificado en cuanto a contenido en los Anexos I y II Asegurarse de que los métodos de comunicación sean adecuados en lo cultural y el idioma.</p>					
<p>Compatibilidad y alejamiento: LA EMPRESA debe valorar si los puestos de trabajo ocupados por este colectivo pueden realizar sus funciones en modo on-line, teletrabajo, a distancia o en cabinas cerradas y aisladas del entorno y compañeros, o acciones similares donde exista una barrera de protección. De no ser posible, enviará a estos trabajadores vulnerables a sus domicilios durante el periodo en que se mantenga la epidemia y exista la posibilidad de contagio por el COVID-19. Entre las acciones recomendables tenemos: -Ante cualquier sintomatología informar a los empleados de la obligatoriedad de acudir al médico.</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores vulnerables o de especial riesgo”

(Entendiéndose como tales a los colectivos que según el Ministerio de Sanidad tiene identificados como tales – ver apdo. 1 del presente informe)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
<p>-Aquellas personas con resfriados, gripes estacionales o cualquier sintomatología similar, pese a estar descartado el Coronavirus COVID-19 por facultativo, se propondrá (siempre que sea posible) el teletrabajo desde su domicilio. De no ser posible, permanecerá en el centro de trabajo con periodos de evaluación activa de la sintomatología, tomando 2 veces/día la temperatura corporal.</p> <p>-Establecer un periodo de cuarentena de 15 días ante un familiar enfermo por CORONAVIRUS COVID-19.</p> <p>-Se continuará trabajando debiendo extremar la higiene personal (lavado de manos) y extremando la limpieza mediante desinfección de equipos y entorno de trabajo, así como extremar las precauciones mediante el uso de guantes de protección frente al contagio, para lo que se deberá formar al trabajador en su colocación y eliminación de manera segura. Valorar otras medidas de protección extrema.</p>					
<p>Si se opta por el desarrollo de tareas del puesto en modo de teletrabajo, se incluye en el Anexo del presente informe las medidas preventivas dirigidas al puesto en teletrabajo con uso de PVD's (pantallas de visualización de datos). Medidas que deberán ser informadas al trabajador para que las adopte en su domicilio particular.</p>					
<p>LA EMPRESA deberá (en la medida de lo posible) alternar los descansos o turnos de entrada y salida donde exista un uso compartido de zonas comunes para este colectivo de trabajadores con el resto de sus compañeros (a manos que hagan uso de protección barrera) en horas de ingesta de alimentos, descansos, etc. para minimizar el contacto con otros compañeros, visitas o trabajadores de otras empresas concurrentes en el centro de trabajo.</p>					
<p>LA EMPRESA debe extremar la limpieza de los puestos de trabajo ocupados por este colectivo además de las instalaciones, incrementando las tareas de limpieza y el uso de productos desinfectante.</p>					



PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

Actuaciones frente “a trabajadores vulnerables o de especial riesgo”

(Entendiéndose como tales a los colectivos que según el Ministerio de Sanidad tiene identificados como tales – ver apdo. 1 del presente informe)

RIESGO DE EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19: Acciones Preventivas	PR	Coste	MEDIOS HUMANOS Responsable implantación	Fecha prevista	Fecha y firma comprobación
Se realizará una limpieza y desinfección general diaria de aquellos equipos de trabajo, elementos, materiales de uso común, así como todas aquellas zonas compartidas por los trabajadores, clientes, proveedores. En la medida de lo posible, no intercambiarán sus equipos de trabajo y herramientas con el resto de compañeros, teniendo sus equipos identificados de alguna manera.					
LA EMPRESA deberá llevar un control exhaustivo sobre la sintomatología compatible con el contagio por COVID-19 de estos trabajadores, y establecer una vigilancia activa. Se deberá exigir el registro diario de los valores de temperatura, existencia de tos o dificultades para respirar de este colectivo y ante la presentación de sintomatología deberá comunicarlo a LA EMPRESA y contactar de inmediato con el teléfono de emergencias habilitado para ello por la Comunidad Autónoma.					
Minimizar la exposición: Con este colectivo de trabajadores, LA EMPRESA debe minimizar (siempre que sea posible) los viajes y traslados a otros centros de trabajo propios o ajenos, debe aplazar viajes y visitas a proveedores, clientes, instituciones, etc. para minimizar su exposición y riesgo al contagio. Promover la realización de reuniones, visitas, etc., vía telemática (videoconferencia, skype, facetime, u otros medios similares)					
Los trabajadores deberán seguir las normas de higiene personal básica para evitar el contagio: -Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o líquido hidroalcohólico. La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones. -Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión -Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. -Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlo tras su uso.					

3. Formación e Información a trabajadores, visitas y “terceros” que acuden a nuestras instalaciones:

LA EMPRESA deberá formar e informar a sus trabajadores sobre los riesgos del coronavirus en cuanto a:

- ¿Qué es el coronavirus COVID-19?
- ¿Qué hacer?
- ¿Cómo protegerme del coronavirus y otros contaminantes?
- ¿Cómo se transmite el coronavirus?
- ¿Cuándo utilizar mascarillas de protección?
- Higiene personal: ¿cómo lavarse las manos?

Para informar a sus trabajadores, deberá hacer uso de las infografías publicadas por el Ministerio de Sanidad.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Para formar a sus trabajadores lo debe hacer con uso y apoyo de las nuevas tecnologías en modo on-line (NUNCA de manera PRESENCIAL en un espacio reducido), como por ejemplo proyectando los videos en pantallas disponibles en LA EMPRESA, vía megafonía, vía intranet o email a trabajadores que cuenten en su puesto de trabajo con pantallas de visualización de datos, bien vía smartphones particulares, ... o por cualquier otro medio disponible, evitando siempre una formación presencial. De ser imposible su transmisión por cualquiera de estos medios y tener que hacerlo de manera presencial, deberá adoptar las medidas de protección necesarias como el distanciamiento superior a 2 metros entre personas, lavado de manos antes y después de acceder al lugar donde se va a impartir la formación, etc.

Toda esta documentación la tiene disponible en el Anexo I y Anexo II del presente informe.

ANEXO I – Formación a trabajadores

Deberá impartir a todos sus trabajadores la formación propuesta por el propio Ministerio de Sanidad y disponible en su página web. Para ello la formación NO se impartirá de manera presencial (reunidos los trabajadores en un espacio) sino que se dará transmisión de ella por medios digitales y audiovisuales.

Deberá trasladar a todos sus trabajadores los videos editados por el Ministerio de Sanidad, que encontrará en esta dirección web: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

The screenshot shows a website interface with a dark blue header. On the left, there is a navigation menu with 'ORGANIZACIÓN' and 'SANIDAD' highlighted. The header also contains the text 'participación pública en proyectos normativos' and '016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS'. Below the header, there is a section titled 'Sanidad en datos' containing two video players. The first video player has a blue background with the text 'NUEVO CORONAVIRUS' and a play button. The second video player has a white background with the text '¿PARA QUÉ SE ESTÁN TOMANDO MEDIDAS DE CONTROL FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS?' and a play button. Below each video player, there is a caption: 'Video "Nuevo coronavirus: ¿Qué es y cómo protegernos?"' and 'Video "¿Para qué se están tomando medidas de control?"'. At the bottom of the page, there is a note: 'Esta información está en continua revisión.'

ANEXO II - Información a trabajadores

Se adjuntan diferentes infografías para **informar a sus trabajadores y visitas o trabajadores de “terceros”** que vengan a desarrollar sus actividades en calidad de clientes, proveedores, tareas de mantenimiento y para transportistas en la entrega/recogida de mercancías.

Estas infografías las puede descargar de la página del Ministerio de Sanidad

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?

Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?

- Lávate las manos frecuentemente
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado
- Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso
- Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes **síntomas**:

Fiebre

Tos

Sensación de falta de aire

Y

vives o has estado en los 14 días previos en una zona de transmisión comunitaria

O

has tenido contacto estrecho en los 14 días previos con una persona que sea un caso probable o confirmado

↓

Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias
Su buen uso depende de todos

Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

12 marzo 2020

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

RECOMENDACIONES PARA LA COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LOS EPI'S

2. Utilización correcta de la mascarilla o protector respiratorio de partículas (PRP)

2.1 COLOCACIÓN

- Asegúrese los cordones o la banda elástica en la mitad de la cabeza y en el cuello.
- Ajústese la banda flexible en el puente de la nariz.
- Acomódesela en la cara y por debajo del mentón.
- Verifique el ajuste: exhalar aire forzosamente y comprobar fugas con las manos. Seguidamente, inspirar profundamente y comprobar colapso parcial del PRP.



2.2 RETIRADA

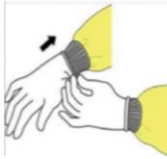
- La parte delantera de la máscara o PRP está contaminada. No la toque.
- Primero agarre la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y por último quitesela.
- Deseche la mascarilla en el contenedor de residuos correspondiente.



3. Utilización correcta de los guantes




3.1 COLOCACIÓN

- Extienda los guantes para que cubran la parte del puño de la manga o la bata de aislamiento.



3.2 RETIRADA


- El exterior de los guantes está contaminado.
- Agarre la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía tiene puesto el guante y quiteselo.
- Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada.
- Deslice los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no se ha quitado todavía a la altura de la muñeca.
- Quítese el guante de manera que acabe cubriendo el primer guante.
- Arroje los guantes en el recipiente de desechos.


4. Secuencia de colocación y retirada de los elementos de barrera

4.1 SECUENCIA DE COLOCACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE BARRERA


- Poner la bata desechable (a ser posible, resistente a fluidos).



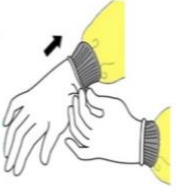
- Poner la mascarilla o PRP y verificar su ajuste.



- Poner la protección ocular.



- Poner los guantes cubriendo las mangas de la bata.



Secuencia de retirada de los elementos de barrera

- Retirar los guantes tal y como se muestra en la figura, y desecharlos.
- Realizar la higiene de manos.
- Retirar el protector ocular agarrándolo por la parte que ha quedado colocada detrás de la cabeza.
- Tirarlo o, si es reutilizable, depositarlo en un contenedor para su descontaminación.
- Retirar la bata y desecharla.
- Retirar el PRP o la mascarilla quirúrgica agarrándola por la parte posterior de las bandas elásticas. No tocar la parte frontal.
- Realizar nuevamente la higiene de manos.

Teletrabajo: Condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo

Altura del plano de trabajo: Pantalla del ordenador

- **Monitor:** Su borde superior debe estar a la altura de los ojos, y a una distancia mínima de 40 - 50 cm.
- La pantalla debe permitir el giro y la inclinación. El usuario debe observar con nitidez todos los caracteres.



Teclado y ratón

- El teclado debe ser independiente de la pantalla y permitir su regulación.
- El ratón debe disponer de alfombrilla con apoya muñecas, así como almohadillas independientes para apoyo de muñecas y antebrazos.



La mesa o superficie de trabajo

- **Dimensiones:** La mesa debe tener suficiente espacio como para guardar la distancia mínima con la pantalla, poder apoyar manos y brazos, colocar los elementos de trabajo, y disponer de espacio debajo para las piernas.
- **Acabados:** Deben ser materiales mate para evitar reflejos, con colores neutros, que carezcan de aristas agudas, y con una baja transmisión térmica.



Reposapiés

Se pondrán a disposición de los trabajadores que lo soliciten en los casos en los que no se pueda regular la altura de la mesa ni del asiento, y no permita al usuario descansar sus pies en el suelo, los cuales al menos cumplirán:

- Dimensiones mínimas: 45cm de ancho x 35cm de profundidad.
- La inclinación debe ser ajustable entre 0° y 15°, además de tener superficie antideslizante para los pies y para el apoyo en el suelo.



Postura de trabajo: Silla de trabajo Altura del asiento

- **Ajustes de altura:** El asiento debe estar a una altura en relación con la mesa. El respaldo debe tener regulación fácilmente manejable para lograr un apoyo óptimo en la zona lumbar.
- **Inclinación:** La espalda debe tener contacto permanente con el respaldo.



Uso de ordenador portátil

- Adaptador de altura de pantalla
- Teclado y ratón independientes



Temperatura / Humedad / Ruido

- **Temperatura:** Para alcanzar el mejor nivel de confort, deberá oscilar entre: Verano 23°-26° / Invierno 20° - 24°
- **Humedad:** Para prevenir sequedad de ojos y mucosas, el nivel de humedad deberá situarse entre el 45% y 65%
- **Ruido:** Evitar que se superen los 55dBA en tareas que requieran atención, y 65dBA como norma general.



Ambiente luminoso

- Evitar superficies de trabajo brillantes y con colores oscuros.
- Evitar reflejos en la pantalla del ordenador.
- Niveles mínimos de 500 lux
- No es recomendable el uso de tubos fluorescentes sin apantallar, ni luminarias dispuestas en líneas cruzadas.



RECOMENDACIONES PARA VIAJES

Siguiendo el principio de precaución, **NO se recomienda viajar a las zonas afectadas**; zonas que puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>

En caso de viajar a las zonas afectadas se recomienda:

- Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 2 metros) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos, expectoración.
- No compartir sus pertenencias personales;
- Mantener una buena higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno;
- Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas;
- Evitar consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos;
- Los viajeros mayores y aquellos con problemas de salud subyacentes tienen riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que deberán evaluar el riesgo de un viaje a zonas afectadas con un profesional sanitario en un Centro de Vacunación Internacional;
- Debido a la elevada actividad de gripe estacional en el Hemisferio Norte del mundo y de acuerdo con las recomendaciones nacionales, los viajeros en los que esté indicada deben recibir la vacuna contra la gripe estacional al menos dos semanas antes del viaje; Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

Los viajeros que llegan a España procedentes de las zonas afectadas, deberán seguir estas recomendaciones:

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar vida normal.
- Vigilar su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
- Si durante este periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y deberá:
 - Contactar telefónicamente con un servicio médico a través del 112, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presente;
 - Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto;
 - Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
 - Taparse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa;
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles;
 - Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca,
 - En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por los viajeros:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Anexo III – Legislación y Normas Técnicas:

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
3. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
4. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

Normas técnicas:

- **Guía Técnica del INSST relativa al uso de equipos de protección individual en el trabajo; Apéndice 6 de la Guía Técnica del INSST relativa a la exposición a riesgos biológicos**
- **NTP 787: Equipos de protección respiratoria: identificación de los filtros según sus tipos y clase**
- **NTP 938: Guantes de protección contra microorganismos**
- **NTP 772: Ropa de protección contra agentes biológicos**
- UNE-EN 149:2001 + A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.
- UNE-EN 143:2001+ A1:2006 Equipos de protección respiratoria. Filtros contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.
- UNE-EN 140:1999 Equipos de protección respiratoria. Medias máscaras y cuartos de máscara. Requisitos, ensayos, marcado;
- UNE-EN ISO 374-5:2016, Guantes de protección contra productos químicos y los microorganismos peligrosos. Parte 5: Terminología y requisitos de prestaciones para riesgos por microorganismos. (ISO 374-5:2016) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en junio de 2017).
- UNE-EN 14126: 2004 y UNE-EN 14126: 2004/AC: 2006 Ropa de protección. Requisitos y métodos de ensayo para la ropa de protección contra agentes biológicos.
- UNE-EN 14605:2005 + A1:2009, Ropa de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa con uniones herméticas a los líquidos (Tipo 3) o con uniones herméticas a las pulverizaciones (Tipo 4), incluyendo las prendas que ofrecen protección únicamente a ciertas partes del cuerpo (Tipos PB [3] y PB [4]).
- UNE EN 166:2002, Protección individual de los ojos. Especificaciones.