

**GUÍA DE
BUENAS PRÁCTICAS
FRENTE AL COVID-19
PARA LOS PROFESIONALES
DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO**



**CONSEJO GENERAL DE PROFESIONALES DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

INDICE

1. **Introducción**
2. **Cuestiones iniciales a plantear**
3. **El papel de los servicios de prevención, trabajadores designados y resto del personal de gestión preventiva**
 - 3.1. **Durante el inicio del proceso**
 - 3.2. **Durante el desarrollo del proceso**
 - 3.3. **Durante el regreso escalonado al trabajo**
 - 3.4. **Elementos a tener presentes durante la planificación**

Agradecimientos

1. Introducción

Desde que el pasado 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud elevase la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el SARS-CoV-2 (en adelante COVID-19) a pandemia internacional, en aproximadamente un mes mucho ha sido lo que se ha vivido en nuestro país, tanto como sociedad como desde el punto de vista laboral.

En el escenario actual de transmisión comunitaria del virus es crucial mantener la capacidad de respuesta de todos los sectores económicos cuya actividad continúa, entre ellos, los que aseguran la prestación de servicios esenciales a la comunidad.

En este contexto, los profesionales de la seguridad y salud en el trabajo vs. técnicos en PRL (les llamaremos para abreviar PSST), junto con los profesionales de la medicina del trabajo, somos una pieza clave para dar cumplimiento a las recomendaciones de las Autoridades Sanitarias para limitar los contagios del SARS-CoV-2; todo ello desde nuestra labor dentro de los servicios de prevención (ajenos, propios y/o mancomunados) o también mediante otras modalidades de gestión preventiva en las empresas, como puede ser el caso de los trabajadores designados.

Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las personas trabajadoras en cada una de la tareas diferenciadas que realizan y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

Esta Guía se ha elaborado con el objetivo de dotar de herramientas a los PSST y al resto de personal, dentro de los servicios de prevención, en relación con sus empresas, respecto a los principales aspectos a considerar en su labor diaria para actuar frente al coronavirus SARS-CoV-2. Se tratarán aspectos iniciales, así como la importancia de la formación e información, la elaboración del protocolo de actuación o plan de contingencia; y otros asuntos de vital importancia como las medidas a adoptar durante el regreso escalonado al trabajo del personal en las organizaciones, con especial relevancia al personal especialmente sensible.

Pensamos que la información aquí incluida pueden dar importantes pautas a seguir para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Sin olvidar que lo aquí incluido se deberá ir adaptando a los diferentes protocolos, normativas, recomendaciones que las autoridades competentes, sobre todo el Ministerio de Sanidad, publican con una periodicidad sorprendentemente corta.

2. Cuestiones iniciales a plantear

Para comenzar esta guía, lo primero que deberíamos hacer es plantearnos una serie de cuestiones acerca de la influencia del coronavirus SARS-CoV-2 en nuestras organizaciones, para así decidir una línea de actuación. Por ello, cada empresa debería preguntarse lo siguiente:

¿Tengo un plan de continuidad del negocio en mi empresa?

¿He identificado los riesgos que la pandemia representa para los trabajadores y para mi empresa?

¿He identificado a las personas que son críticas para el proceso de producción y cuáles serían las más difíciles de reemplazar?

¿Tiene mi empresa definida una organización para hacer frente a la crisis asociada a una pandemia?

¿Tenemos el material de protección adecuado para la protección de los trabajadores esenciales?

¿Están definidos los recursos adicionales necesarios para garantizar el funcionamiento de la empresa?

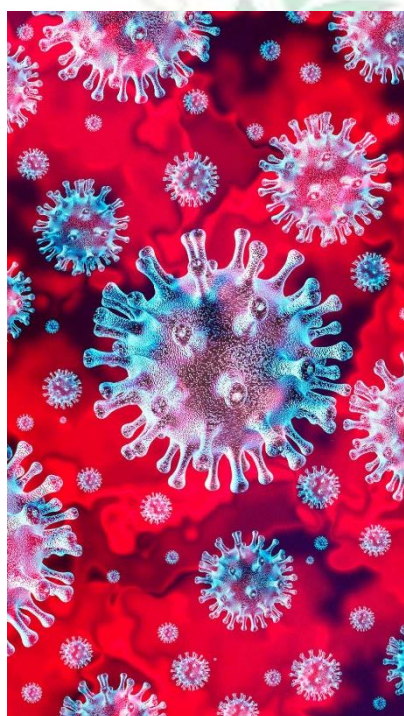
¿Está la empresa preparada para cubrir las demandas o necesidades de los clientes si se declara una pandemia?

La respuesta a estas cuestiones debe dar lugar al plan de acción que cada organización deberá elaborar, implantar y supervisar su cumplimiento, reevaluando en caso de que se detecten fallos o posibles puntos de mejora.

3. El papel de los servicios de prevención, trabajadores designados y resto del personal de gestión preventiva

Como se ha comentado en la introducción, los profesionales de la Seguridad y Salud en el Trabajo (PSST), los cuales la mayoría realizan su labor en los Servicios de Prevención de Riesgos (Propios, Ajenos y Mancomunados), tienen un papel esencial en la contención laboral de la pandemia y con posterioridad en la recuperación de la actividad productiva en las empresas evitando los nuevos contagios en su seno. También debemos encuadrar dentro de este capítulo a otros PSST, con formación en materia preventiva de acuerdo al RD 39/97, que pueden realizar labores preventivas bajo otras modalidades incluidas en la normativa, como pueden ser trabajadores designados, coordinadores de actividades empresariales o recursos preventivos.

Se trata de actuar en 3 momentos fundamentales:



AL INICIO DEL PROCESO DE EXPANSIÓN DEL VIRUS ---- PANDEMIA

DURANTE EL PROCESO DE CRECIMIENTO DE LA PANDEMIA Y EL AISLAMIENTO

DURANTE EL PROCESO DE SALIDA DEL AISLAMIENTO Y REGRESO ESCALONADO AL TRABAJO

3.1. Durante el inicio del proceso

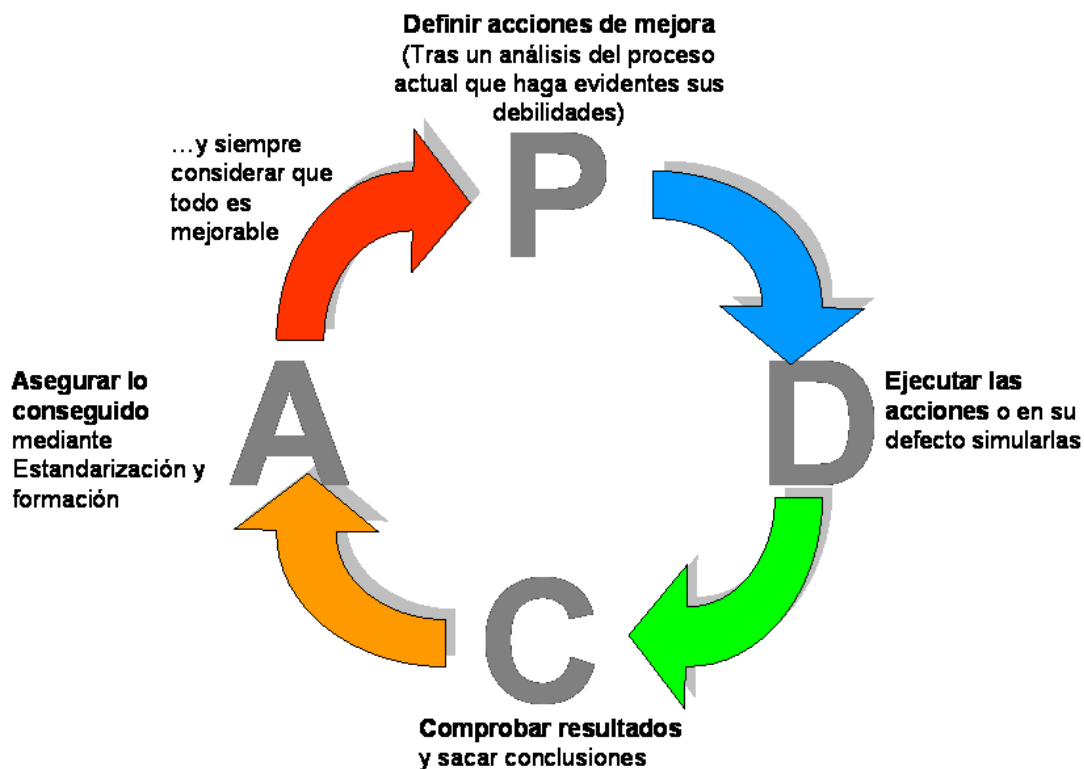
Cada empresa debe implantar un protocolo de actuación teniendo en cuenta la actividad propia de cada centro de trabajo y de las personas que en él prestan servicio.

El protocolo debe incluir:

- Los **objetivos del plan**.
- Los **responsables de la gestión**.
- Las **medidas generales de prevención**.
- Y la **forma de actuar** en el caso de detectar síntomas de la enfermedad.

Los objetivos de este protocolo son:

- **Minimizar los efectos en la salud de la plantilla.**
- **Asegurar el funcionamiento normalizado de la actividad**, preparándose para las ausencias de plantilla en el centro de trabajo:
 - bien por aislamiento.
 - por incapacidad temporal.
 - o por teletrabajo.



Debe designarse un **grupo de gestión** con responsabilidades y **gestiones bien definidas** para que se ocupen de:

- La planificación
- Las labores de respuesta durante el período de actuación del virus.

El equipo tendrá la función de dar **instrucciones para ejecutar las medidas** establecidas en el plan.

El grupo podría estar compuesto por al menos:

- Una persona del **ÁREA DE GESTIÓN DE PERSONAS - RECURSOS HUMANOS** (responsable del absentismo en la empresa y área legal de trabajo)
- Una persona del **ÁREA DE ORGANIZACIÓN**
- Un miembro del **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**, del área técnica y/o de vigilancia de la salud.

Este grupo estará en comunicación con los representantes de los trabajadores (si los hubiera), y deberán informar a la Dirección de la organización las decisiones que vayan adoptando para que esta lidere las acciones a emprender.

Las **actividades a desarrollar** podrían ser las que se enumeran a continuación:

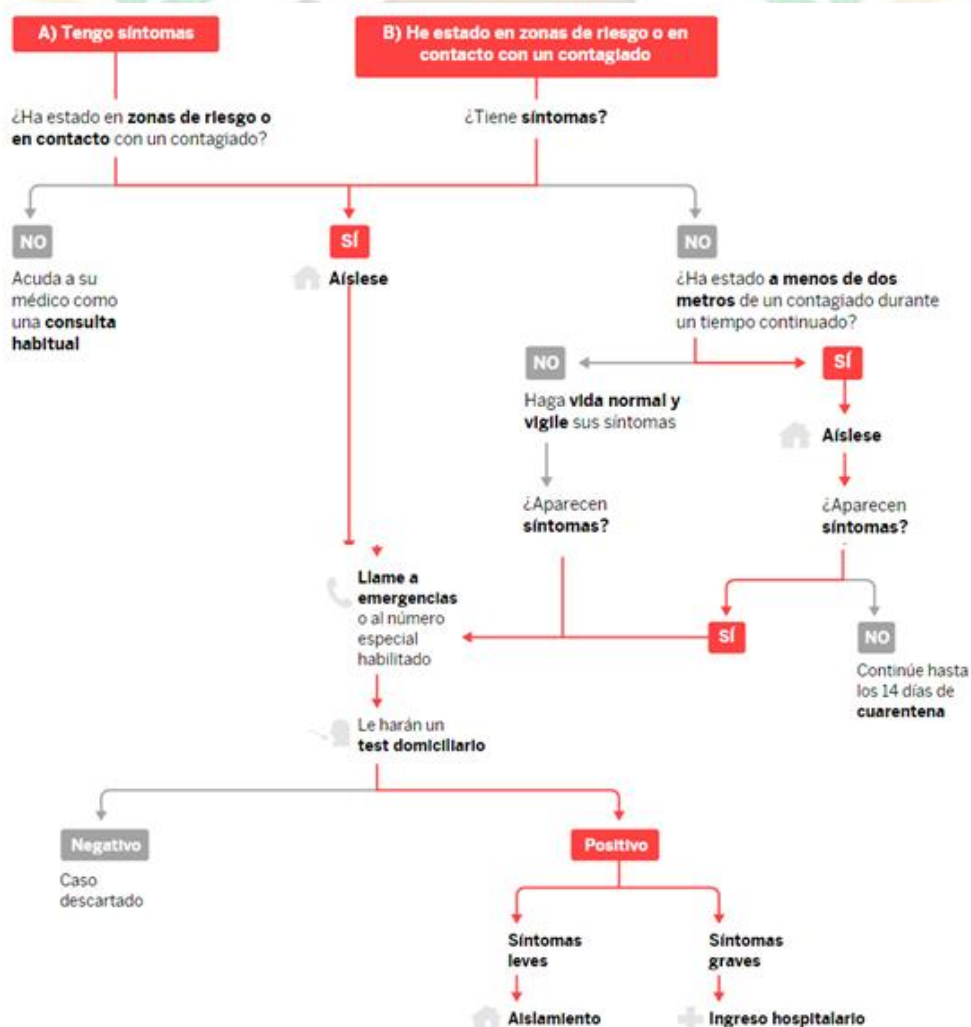
- **Elaborar un protocolo de actuación / plan de contingencia sobre la actuación de la organización frente al Covid-19**, con especial atención a la protección de los trabajadores determinados como esenciales por la empresa y por las normas del Estado para trabajos esenciales, y también los trabajadores considerados como “especialmente sensibles”.
- **Implementar el protocolos / plan de contingencia y realizar el seguimiento de este.**
- **Formar e informar a los trabajadores sobre las características del Covid-19.**
- **Establecer controles de entrada**, intentando escalonar los horarios para evitar aglomeraciones con toma de temperatura e instalación de pasillos de desinfección.
- **Encargar la realización de test rápidos** para discriminar a los asintomáticos y positivos de los sanos. Con posterioridad a los sanos se les puede hacer un PCR.
- **Realizar evaluaciones de riesgos** para establecer nuevas medidas seguridad en los puestos de trabajo (distancias de seguridad, mamparas traslucidas de separación, EPI's, etc.).

- **Formar a los trabajadores en la correcta utilización de los EPI's, medidas higiénicas personales y del puesto de trabajo.**
- **Formar a los trabajadores en las condiciones de seguridad y salud en el teletrabajo.**
- **Formar a los trabajadores de los riesgos psicosociales en los casos de confinamiento.**

La formación y la información

Los trabajadores deberán ser formados y sobre todo informados a través de los servicios de prevención sobre todo lo relacionado con el COVID-19 para que adopten las medidas necesarias para evitar contagiarse o ser contagiados.

Un aspecto importante es saber actuar previa a la incorporación al trabajo. A continuación se adjunta un esquema explicativo que podría servir de guía para conocer los pasos a seguir:



También es importante que conozcan cuando deben acudir al médico. Un ejemplo para saber actuar puede ser el dibujo que se adjunta a continuación que nos marca unas reglas interesantes para determinarlo:



Que hacer ante la pandemia del Covid-19

Recomendaciones para saber si debemos acudir al médico

Fiebre 38 grados o más	5 puntos
Tos seca	5 puntos
Dolor de cabeza	5 puntos
Dificultad al respirar	20 puntos
Escurrimiento nasal	1 punto
Dolor muscular	1 punto
Dolor de garganta	1 punto
Dolor articular	1 puntos
Dolor torácico	1 punto
Conjuntivitis	1 punto

Cuenta tus puntos

Verde	Menos de 11
Naranja	11 a 20 Sin dificultad respiratoria
Rojo	21 o más O dificultad respiratoria

Quédate en casa en observación

Acude a tu médico

Acude a un hospital

Al quedarte en casa , toma suficientes líquidos, mantente aislado del resto de la familia, has reposo, monitorea tu temperatura, si no tienes alergia al paracetamol puedes tomar 500 mg vía oral hasta cada 6 horas

La información sobre los periodos en los que aparecen los primeros síntomas, se puede producir el contagio o la inmunidad también puede ser una información valiosa para los trabajadores. Se adjunta a continuación un esquema explicativo al respecto.



Fuentes:
 The Incubation Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) From Publicly Reported Confirmed Cases: Estimation and Application - Stephen A. Lauer et al., 2020.
 Viral dynamics in mild and severe cases of COVID-19 - Yang Liu et al., 2020.
 Worldometers - Coronavirus incubation period
 Cerahgeneve, COVID-19 Scientific Resources

3.2. Durante el desarrollo del proceso

Previamente al desarrollo del proceso es conveniente evaluar una serie de aspectos que serán determinantes para la implantación de los protocolos. Como más significativos se incluyen a continuación:

- **Evaluar las condiciones físicas del entorno del teletrabajador**, mediante cuestionarios específicos realizados en el e-trabajo.
- **Evaluar las condiciones psicosociales**, mediante cuestionarios específicos realizados en el e-trabajo.
- **Remitir a los trabajadores de toda la información sobre protocolos de actuación en caso de confinamiento y/o incapacidad temporal**
- **Valorar los efectos del confinamiento** y difusión de medidas para evitar riesgos nocivos derivados del mismo.

Será necesario planificar los sistemas de organizativos, de protección colectiva e individual. Ejemplos de aspectos a considerar para esa planificación pueden ser:

Medidas generales sanitarias de prevención del coronavirus

- Buenas prácticas respiratorias
- Buenas prácticas gestuales
- Buenas prácticas higiénicas
- Buenas prácticas sociales

Medidas generales sanitarias de prevención del coronavirus en el centro de trabajo

- **Previo al desplazamiento hasta el centro de trabajo**
- **Desplazamientos in itinere – in misión**
- **Previo al acceso al centro de trabajo** (medidas organizativas e individuales)
- **Durante los trabajos en el centro de trabajo** (medidas organizativas e individuales)
- **Durante la utilización de las instalaciones de higiene** (medidas organizativas e individuales)
- **Durante la utilización de otro tipo e instalaciones** (medidas organizativas e individuales)
- **Durante las pausas y descansos, respecto de la utilización de las instalaciones de bienestar** (medidas organizativas e individuales)
- **Previo a la salida del centro de trabajo** (medidas organizativas e individuales)
- **Suministro y recepción de materiales / proveedores** (medidas organizativas e individuales)
- **Retirada, recogida y desecho de materiales contaminados** (medidas organizativas e individuales)
- **Reuniones y visitas**

Respecto de los equipos de protección individual (EPI), será necesario llevar un control y seguimiento de:

- **EPI de protección respiratoria**
- **Guantes de protección**
- **Ropa de protección**
- **Protección ocular y facial**

De igual manera se contemplará:

- Los procedimientos de colocación y retirada de los EPI
- Su desecho y descontaminación
- El almacenaje y mantenimiento

Coronavirus 2019-nCoV. Anexo I

03/02/2020



□ Equipo de Protección Individual para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contacto.

- Bata impermeable, mascarilla quirúrgica FFP2 (aunque en este momento no hay evidencia de transmisión aérea), guantes y protección ocular antisalpicaduras.
- Realizar una adecuada **higiene de manos** en todos los momentos necesarios y, especialmente, tras la retirada del Equipo de Protección Individual.



□ Eliminación de residuos, limpieza y desinfección

- Seguir protocolos de **descontaminación, mantenimiento y eliminación de residuos** para microorganismos con riesgo de propagación y mecanismos de transmisión similar. Los residuos se consideran de Clase III o como *Residuos Biosanitarios Especiales del Grupo 3*, similar a la tuberculosis.
Más información en la *Guía para la Gestión de Residuos Sanitarios del Principado de Asturias*. Editada por la Consejería de Sanidad, 2014. Accesible en Astursalud.
- **Material desechable** que haya contactado con paciente: eliminación como cualquier otro material potencialmente infeccioso.
- **Material no desechable**: mantener en bolsa de plástico identificada, y enviar a esterilización.
- **Limpieza y desinfección** con solución de hipoclorito sódico con 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de lejía con concentración 40-50 gr/l). El virus se inactiva a los 5 minutos con lejía doméstica. El personal de limpieza usará el Equipo de Protección Individual adecuado.

□ Otras recomendaciones en Atención Primaria

- No realizar procedimientos que generen aerosoles (intubación, ventilación manual) en el Centro de Salud, salvo riesgo vital.
 - En ese caso es preciso incrementar el grado de protección del equipo: mascarilla de alta eficacia FFP2 o FFP3, protección ocular ajustada de montura integral o protector facial completo, guantes y batas impermeables de manga larga (si la bata no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras e sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico).
- Identificar a todo personal sanitario que atiende o ha atendido casos confirmados. Si no ha cumplido medidas de precaución, considerarlo contacto estrecho.

Ejemplos de información:

INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19

¿Cómo se transmite?
Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

Síntomas
Fiebre, tos, sensación de falta de aire

Medidas de prevención

- Lavado de manos.
- Evitar tocarse la nariz, ojos y boca.
- Al toser o estornudar taparse la nariz con el codo flexionado.
- En caso de sufrir una infección respiratoria evitar el contacto con otras personas.

Sólo si tienes síntomas, y tienes personas a tu cargo sigue estos pasos:

- Mantente aislado siempre que sea posible.
- Lávate las manos siempre que sea posible y SIEMPRE antes y después de cada contacto.
- Protégete boca y nariz usando mascarilla, o un pañuelo de tela.

Protocolo de actuación frente a síntomas
EVITAR ACUDIR DIRECTAMENTE AL CENTRO DE SALUD

- Vaya al centro de salud únicamente ante una emergencia.
- La colaboración ciudadana es fundamental para que el sistema sanitario pueda dar respuesta a la situación actual.
- Para atender dudas y solicitudes de información:

Teléfonos de atención Sanitaria

- Andalucía: 955 545 060
- Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes
- Baleares: 061
- Canarias: 900 112 061
- Cantabria: 112 y 061
- Castilla la Mancha: 900 122 112
- Castilla León: 900 222 000
- Cataluña: 061
- Comunidad de Madrid: 900 102 112
- Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290
- Comunidad Valenciana: 900 300 555
- Galicia: 900 400 112 y según los casos deriva al 112.
- La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.
- Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.
- País Vasco: 900 203 050
- Principado de Asturias: 112

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:
El lavado de manos tiene que durar **mínimo 20 segundos**.

- Humedece tus manos
- Utiliza jabón
- Fronta palma contra palma
- Palma sobre dorso
- Zonas interdigitales
- Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta
- Pulgares
- Uñas frente a palma
- Aclara tus manos
- Seca tus manos con papel desechable
- Cierra el grifo con el papel
- Sus manos son seguras

A tener en cuenta: Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos. Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.

El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.

AI SLAM IEN TO DOM ICI L I A R I O S P E R S O N A C U I D A D O R A

PERSONA CUIDADORA

- Cuarentena 14 días.**
La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.
- Factores de riesgo**
La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.
- Utilice mascarilla cuando comparta espacio.**
- Guantes para cualquier contacto con secreciones.**
- Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.**

PREVENIR CONTAGIOS

- Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel
- Tire el pañuelo en la papelera con apertura a pedal dentro de la habitación
- Lávese las manos con agua y jabón
- No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos cubiertos y cepillo de dientes.
- Píngase la mascarilla si sale a espacios comunes o alguien entra en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir
- Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación

LIMPIEZA

- Use lavavajillas o fríegue con agua caliente
- No sacudir la ropa mojada en la bolsa hermética. Lávese siempre las manos después de tocar la ropa.
- Lave la ropa a 60-90° y séquela bien
- Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo con bayetas desechables y lejía.

PRO TO CO LO S A L E N T R A R E N C A S A - CO VI D 19

- AL VOLVER A CASA INTENTA NO TOCAR NADA**
Lo primero que debes hacer es lavarte las manos.
- QUÍTATE LOS ZAPATOS**
Y desinfectalos con lejía.
- DESINFECTA LAS PATAS DE TU MASCOTA**
si has salido a pasearlo.
- QUÍTATE LA ROPA EXTERIOR**
Lávala a 60,90°
- DEJA BOLSO, CARTERAS, LLAVES EN UNA CAJA**
en la entrada
- DÚCHATE Y SI NO PUEDES LAVA TODAS LAS ZONAS EXPUESTAS**
Manos, muñecas, cara, cuello
- LAVA LA PANTALLA DEL MÓVIL Y TUS GAFAS**
con alcohol o un paño y agua y jabón.
- LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES QUE HAYAS TRAÍDO DEL EXTERIOR**
20ml de lejía por litro de agua.
- QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO**
Tíralos y lávate las manos.
- RECUERDA QUE NO SE PUEDE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL**
Es sólo por precaución.

A tener en cuenta: Información proveniente de Fuentes Oficiales.

PROTOSALIR DE CASA - COVID19

 <p>AL SALIR PONTE UNA CHAQUETA DE MANGA LARGA De esta forma estarás más protegido.</p>	 <p>RECÓGETE EL PELO, NO LLEVES JOYAS NI RELOJES Te tocarás menos la cara.</p>
 <p>SI TIENES MASCARILLA PÓNTELA ANTES DE SALIR. RECUERDA QUE ESTA MEDIDA NO ES IMPRESCINDIBLE.</p>	 <p>INTENTA NO USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO. Si coges tu vehículo, recuerda ir solo.</p>
 <p>SI VAS CON TU MASCOTA, PROCURA QUE NO SE ROCE con superficies en el exterior.</p>	 <p>LLEVA GANTES POR SI TOCAS CUALQUIER SUPERFICIE. O pañuelos desechables.</p>
 <p>INTENTA NO PAGAR EN EFECTIVO Paga siempre con tarjeta.</p>	 <p>SI TOSES O ESTORNUDAS, HAZLO EN EL CODO.</p>
 <p>MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS QUE TE CRUCES</p>	 <p>SALIDAS RESPONSABLES Recuerda las medidas que el estado de alarma ha impuesto.</p>

A tener en cuenta: Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Mientras dure el estado de Alarma

11 reglas de oro para combatir los efectos del confinamiento:

1. **Asumir la realidad y proponerse hacer lo correcto según las indicaciones de la autoridad sanitaria**
2. **Planificar la nueva situación estableciendo rutinas**
3. **Evitar la sobreinformación (infoxicación & infobesidad)**
4. **Mantener los contactos vía nuevas tecnologías.**
5. **Aprovechar para hacer lo que nunca hacemos**
6. **Hacer ejercicio en casa. Liberemos endorfinas.**
7. **No descuidar aspectos de salud e higiene personal.**
8. **Vestirse y asearse cada día.**
9. **Prestar atención a los demás**
10. **Tratar de no pensar en plazos y fechas de término del confinamiento, no están en tus manos.**
11. **Si es necesario pedir ayuda a un especialista.**



3.3. Durante el regreso escalonado al trabajo

Para valorar el regreso escalonado y seguro al trabajo hay que tener en cuenta el **“Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2”**, elaborado por el Ministerio de Sanidad.

En el citado procedimiento, se contempla la valoración según grado de Exposición, estableciendo las siguientes definiciones:

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso confirmado de infección por el COVID-19 sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Todo ello teniendo en cuenta que **“contacto estrecho”**, es definido por el Ministerio de Sanidad como:

- **cualquier trabajador que proporciona cuidados a un caso probable o confirmado sintomático:** trabajadores sanitarios y otros trabajadores que vayan a tener otro tipo de contacto físico similar; o
- **cualquier trabajador que esté en el mismo lugar que un caso probable o confirmado sintomático,** a una distancia menor de 1,5-2 metros (ej. visitas, reuniones/viajes de trabajo); y
- **se considera contacto estrecho en un avión u otro medio de transporte, a los miembros de las tripulaciones que atienden a pasajeros sintomáticos que vuelven de una zona de riesgo.**

Definidos los estados de riesgo de exposición, deberá realizarse un análisis de los distintos puestos de trabajo, teniendo en cuenta que el objetivo de las medidas organizativas es que todo el personal tenga una baja probabilidad de exposición, con la excepción del personal médico y sanitario.

Se incluye a continuación una tabla explicativa, contenida en el citado procedimiento de actuación los servicios de prevención con los distintos escenarios de riesgo de exposición:

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos con barrera colectiva. – Personal de seguridad.
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p>No necesario uso de EPI.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> – protección respiratoria, – guantes de protección.

Es fundamental establecer en el **PLAN DE CONTINGENCIA** para el proceso de retorno:

- **Qué trabajos se hacen presencialmente**, cuales se pueden seguir haciendo mediante teletrabajo y cuáles no se pueden hacer en esta fase.
- **Quién hacía antes esos trabajos** y pueden seguir haciéndolos.
- Hay que analizar si son **trabajadores sensibles y evaluar si pueden seguir o no trabajando**. (embarazadas, personas sensibles, personal con enfermedades crónicas y mayores de 60).

- **Cómo se van a seguir haciendo esos trabajos.** Hay que pensar que nos va a cambiar la forma de trabajar:

OBLIGATORIO:

- Más de 2 metros sin mascarilla y guantes de látex.
- Menos de 2 m, mascarilla quirúrgica o FFP2 sin válvula de exhalación y guantes de látex (la quirúrgica no es un EPI, pero la utilizamos como protección colectiva).
- **Usar gafas y guantes de nitrilo, donde se determine.** (trabajos que no se puedan mantener las distancias de seguridad)
- **Planificar los trabajos**, estableciendo su ejecución definiendo turnos para evitar aglomeraciones.
- **Dónde se va a trabajar.** Siempre que se pueda teletrabajo.
- **La medida fundamental es la higiene de manos y no tocarse la cara.**
- **Hay una discusión sobre si se ha de tomar la temperatura o no en los centros de trabajo (hay que concienciar a los trabajadores que si tienen fiebre no deben venir al centro de trabajo y que informen al responsable del centro).**
- Gestionar los **EPI's que realmente se necesitan** en función de la actividad.
- **Fomentar una correcta coordinación de actividades empresariales.** Todo el mundo en el centro de trabajo tiene que estar alineado y saber que tiene que hacer, cómo tiene que hacerlo y cuando tiene que hacerlo.
- Hasta que esté normalizada la situación se **pospondrá la apertura de los recintos comunes** como: cafeterías, comedores, lugares de descanso, etc.
- **Colaborar con las autoridades sanitarias y laborales**

LA REALIZACIÓN DE TEST EXPRESS.

Es recomendable aplicar a todas las personas que vayan a regresar al trabajo test exprés, para discriminar los posible asintomáticos y leves e impedir su contacto con el personal sano. Para ello, se deberá establecer una área de realización de los test debidamente aislada y con personal con EPI's de protección biológica apropiados. A tal fin y al objeto de evitar aglomeraciones, se establecerá procedimiento de citas previas.

Todos los empleados que accedan a esta área deberán llevar mascarillas como mínimo FFP2, siendo recomendables las FFP3 y guantes de látex.

Los empleados que no den positivo al Covid-19 se reintegrarán al trabajo y con posterioridad se le realizará prueba PCR. El resto seguirá las instrucciones del personal médico.

Si es posible, establecer el **pasaporte sanitario** donde quede reflejado que el trabajador lleva 15 días sin fiebre o sin síntomas. Repetir el test exprés, cada 15 días y registrarlo en pasaporte

sanitario.

EN TODOS LOS CASOS

En cualquier caso siempre hay una serie de medidas que deben adoptarse en precaución de contagios, como son:

- Extremar el **orden y la limpieza** en el centro de trabajo, sobre todo en superficies con alto riesgo de favorecer la transmisión.
- Los **equipos de trabajo** debe usarlos solo la persona titular del puesto.
- Deben **desinfectarse**, después de su uso, con soluciones hidroalcohólicas.
- Si se trabaja **con moneda**, usar guantes desechables.
- **Mantener la distancia** de seguridad con la persona a la que se atiende.
- **Limitar las reuniones presenciales** y fomentar las videoconferencias.
- **Evitar viajes** a otras provincias.
- Caso de ser posible, se recomienda la instalación de ozonificadores en los sistemas de aire acondicionado y/o la instalación de aparatos de producción de ozono en las áreas en donde no existan tales sistemas.
- **Mantener el teletrabajo** para que las personas mayores de 60 años y patologías crónicas hasta el final del proceso.
- En caso de que el empleado tenga algún tipo de síntoma relacionado con el Covid 19 contactará con el área de vigilancia de la salud.

MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

Son muchas las medidas que se pueden adoptar, sobre todo de **tipo organizativo**. A continuación se enumeran algunas de ellas:

- Diferenciar entradas y salidas para que no exista contacto, al igual que el resto de lugares de trabajo. Se intentará crear solo una dirección de paso, que afecte lo menos posible a la productividad.
- Distribución de zonas de paso, evitar cruces entre personas. En dichos casos se proponen disponer de pantallas de metacrilato que no sean generadoras de riesgos (por falta de visibilidad, atropellos, incendios, emergencias, atrapamientos, golpes, etc.). En su defecto se pueden disponer de pantallas para los trabajadores o uso de mascarillas y gafas.
- Siempre que sea posible, se dejarán las puertas y torniquetes abiertos para evitar la necesidad de abrirlos y evitar aglomeraciones.
- Se mantendrán las puertas abiertas.

- Evitar sistemas de fichajes por huella dactilar o similares.
- Se reforzará la limpieza y la desinfección de las instalaciones, en especial las superficies de contacto habitual como manillas, interruptores, pasamanos, escaleras, teclados, etc., en especial los de plástico. Se utilizarán diluciones de lejía comercial (20–30 ml aprox. en 1 litro de agua), de alcohol (al menos 70º) u otros viricidas autorizados.
- Se colocarán en las zonas comunes geles hidroalcohólicos y pañuelos desechables, así como contenedores con tapa y apertura de pedal para los pañuelos usados.
- Mantener puertas abiertas.
- Disponer de papeleras de forma estratégica, para que todos los puestos tengan acceso a las mismas, preferibles de apertura con pedal, para retirada de residuos como papel usado al estornudar, guantes, mascarillas, etc.
- Mantener un control exhaustivo y diario del almacenaje de productos relacionados de primera necesidad, para asegurar un almacenaje continuo y adecuado: jabón, papel de manos, pañuelos desechables, hidroalcohol, mascarillas, guantes, bolsas de basura, lejía, pulverizadores, agua, etc.
- Limpieza de equipos. Al inicio de la jornada el trabajador realizará la limpieza de todos aquellos objetos, artilugios, equipos, herramientas, etc., que debe tocar en su proceso productivo y que prevé que su compañero haya podido tocar con las manos, en especial zonas metálicas y de plástico.
- Disponer de preparados para que los trabajadores puedan pulverizar y limpiar las zonas asignadas.
- Utilizar los EPI's habituales, tener en consideración que son individuales y que los mismos también deben ser limpiados.
- Incrementar la ventilación natural o forzada, reduciendo al máximo posible la recirculación e incrementando la limpieza y/o sustitución de filtros.
- Vigilar los aspectos psicosociales.
- Siempre que se pueda se realizará teletrabajo, informando al trabajador de la práctica y condiciones adecuadas.
- Disponer de cartelera informativa:
 - En vestuarios: como quitarse y ponerse mascarillas y guantes.
 - Lavabos: como lavarse las manos.
 - En general: Advertencia no tocarse la cara, higiene respiratoria.

CORONAVIRUS

INSTRUCCIONES USO MASCARILLA



Recuerda que antes de ponerte la mascarilla debes lavarte bien las manos con agua y jabón, o con solución desinfectante



Coloca la mascarilla sobre la mano, tocando con los dedos solo la parte exterior, evita tocar la parte interior



Con la mano ahuecada lleva la mascarilla hasta la nariz



Mientras sostienes la mascarilla, con la otra mano coloca las bandas sobre su soporte, orejas o cabeza, en función del tipo de mascarilla



Ajusta con ambas manos el clip nasal para que se ajuste a la forma de la nariz



Al quitarte la mascarilla, evita tocar la parte delantera, ¡puede estar contaminada!



Quítate la mascarilla cogiéndola de las bandas de soporte



Deposita en las papeleras específicas todo el material con el que hayas mantenido contacto: EPI, restos de papel que hayas utilizado para secarte las manos, etc



Recuerda que después de quitártela debes lavarte bien las manos con agua y jabón, o solución desinfectante

TU SEGURIDAD ES LO PRIMERO

COVID-19

NORMAS DE COMPORTAMIENTO



Aunque no es necesario, adopta como buena práctica higiénica, lavarte las manos con ellos puestos, así puedes evitar el contaminarte al quitártelos por algún descuido.



Con los dedos de una mano coge el guante de la mano contraria



Tira del guante hasta que lo hayas extraído completamente de la mano, ¡hazlo con cuidado para que no se rompa!



Mantén el guante retirado en la mano con la cual lo has extraído



Introduce los dedos de la mano contraria en el interior del guante, al ser una zona no contaminada.



Tira del guante con los dedos, ¡hazlo con cuidado!, para que no se rompa.



No te detengas hasta que no lo hayas extraído completamente de la mano.



Deposita los guantes en las papeleras específicas.



Recuerda la importancia de lavarte bien las manos con agua y jabón, o solución desinfectante, después de quitarte los guantes.

POR TU SALUD, POR TU SEGURIDAD

Ejemplos de carteles informativos. Fuente: José Miguel Grau.

Control de acceso para personal externo y recepción/envío de carga:

- Eliminar o reducir al mínimo la presencia de personal ajeno a la empresa, tomando en todo caso las precauciones necesarias.
- Antes de entrar en el lugar de trabajo, el personal ajeno deberá ser sometido a un control previo sanitario, consistente en la toma de temperatura y entrega por el empleado de una declaración sobre la ausencia de síntomas del coronavirus.
- La toma de temperatura se realizará manteniendo las distancias de seguridad y sin registrar los datos. Si esta temperatura es superior a 37,5°, no se permitirá el acceso al lugar de trabajo y se procederá a su aislamiento temporal. Asimismo, se le proporcionará una mascarilla debiendo seguir las instrucciones del servicio médico.
- Se realizarán procedimientos específicos para el acceso de los proveedores externos, a fin de reducir los contactos con el personal del centro. Estos procedimientos incluirán

rutas de entrada, salida y tránsito, así como el procedimiento de carga y descarga de mercancías.

- En la medida de lo posible se evitará que los transportistas abandonen su vehículo.
- Para los proveedores/transportadores y/u otro personal externo, siempre que sea posible, se ubicarán/instalarán aseos dedicados; se prohibirá el uso de los baños de los empleados de la empresa y se garantizará una limpieza diaria adecuada.
- Comprobar procedencia de los trabajadores, y en caso de origen dudoso por haber tenido contacto de primer grado con alguna persona afectada por la enfermedad, aplazar su incorporación al trabajo.
- Coordinación de actividades empresariales (CAE) respecto al COVID-19 aplica a todo el centro y personal.
- La firma de la recepción del material se realizará electrónicamente.
- Establecer pasillos de desinfección en las zonas de entrada del personal externo.

Medidas específicas de limpieza de mercancías:

- En la medida de lo posible se evitará que los transportistas abandonen su vehículo.
- Se establecerán procedimientos de desinfección de la carga cuando sea posible (tanto de la recibida como de la enviada). Cuando por el propio proceso productivo, no sea posible la desinfección de la carga, los trabajadores deberán contar con guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 y ropa de manga larga.
- Se establecerán puntos para la desinfección de manos en las zonas de carga y descarga.
- En la medida de lo posible, serán siempre los mismos trabajadores por turno los involucrados en las actuaciones de carga y descarga, que deberán contar con mascarilla, guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 y ropa de manga larga.

Atención al público:

- Disponer medidas para garantizar el mantenimiento de distancia de seguridad (2m.) con las personas trabajadoras y entre los propios usuarios.
- Instalar barreras físicas cuando se realizan atención directa al usuario (metacrilatos, exclusas,...).
- Proponer el uso de tarjetas de crédito; en su defecto, se usarán guantes; se considera que la moneda es una forma posible de contagio.
- Establecer pasillos de desinfección en las zonas de entrada del público.



3.4. Elementos a tener presentes durante la planificación

Todas las medidas incluidas anteriormente son importantes para evitar el contagio. Sin embargo, la realización de test es clave para detectar casos de personas que portan el virus, y así poder aislarlas y evitar la expansión de la enfermedad. No olvidemos que se han reportado muchos casos, además, de portadores asintomáticos. La realización de las pruebas nos mostrará si un profesional ya ha tenido el COVID-19 y, por lo tanto, es probable que sea inmune, por lo que podría regresar a trabajar sin temor a la infección. Y esto es algo que se puede hacer fácilmente con una prueba de detección de anticuerpos, pero no con la prueba PCR.

Nota: Las PCR (siglas en inglés de “Reacción en Cadena de la Polimersa”), son un tipo de pruebas de diagnóstico que se llevan utilizando durante años en diferentes crisis de salud pública relacionadas con enfermedades infecciosas. Estas pruebas se están usando desde los primeros días del estallido de la pandemia de coronavirus en España. Sin embargo, los test rápidos se han incorporado recientemente y, como su nombre indica, son más rápidos y sencillos. Ambos sirven para comprobar si una persona está infectada o no por el Covid-19.

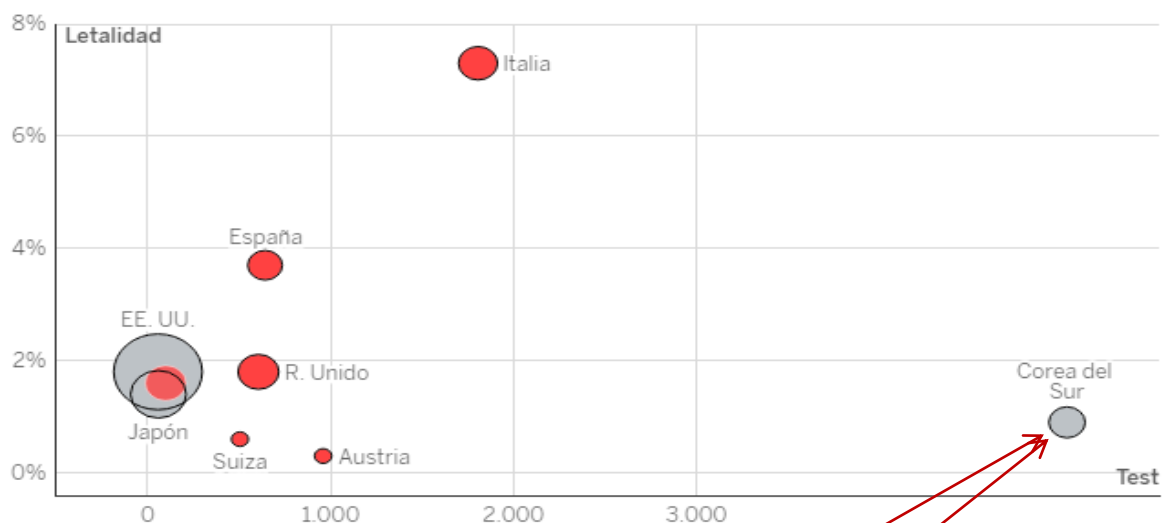
Al realizar una prueba de diagnóstico mediante PCR, lo que permite detectar es un fragmento del material genético de un patógeno o microorganismo. La PCR, cuyo uso es común y rutinario en los laboratorios de Microbiología de hospitales, centros de investigación y universidades, se basa en las características de estabilidad al calor de una enzima polimerasa

Tras el análisis en un laboratorio de Microbiología de una muestra respiratoria de una persona sospechosa de estar infectada, si la prueba detecta ARN del virus, el resultado es positivo. Así, se sabría que ese paciente tiene Covid-19. En cambio, si la técnica de PCR no detecta el material genético del virus, la persona no estaría infectada.

A continuación se muestran varios gráficos que reflejan la importancia de la realización de los test:

La importancia de los test

Letalidad y test por millón de habitantes en **Europa** y **fuera**



	España	Corea del Sur
Habitantes	47.000.000	51.000.000
Infectados 7 marzo	500	7.041
Infectados 2 abril	112.065	9.976
Fallecidos 7 marzo	10	44
Fallecidos 2 abril	10.348	169
Tests Masivos	No	Si
Distribución de mascarillas a la población	No	Si (2 por persona y semana)
Obligación de usar mascarillas	No	Si
Geolocalización	No	Si
Confinamiento	Si	No
Paralización Economía	Si	No

El siguiente gráfico incluye una estimación del tiempo de bloqueo que algunos países van a tener hasta poder volver a realizar una vida normal, teniendo en cuenta que con seguridad ya nada será igual, y muchas de las formas de interacción y costumbres en los países, sobre todo los latinos y americanos, que estamos acostumbrados al contacto más físico, cambiarán por un distanciamiento mayor.

TIEMPOS ESTIMADOS DE BLOQUEO DEL PAÍS

	Actualmente bloqueo completo	Inicio potencial bloqueo	Fecha pico de casos	Final de bloqueo corto	Final de bloqueo largo
EE UU	✗	1 abril	1 mayo	2 junio	3 julio
R. Unido	✓	24 marzo	3 mayo	3 junio	4 julio
Brasil	✗	4 marzo	3 mayo	1 julio	2 agosto
Francia	✓	17 marzo	3 mayo	2 junio	4 julio
Rusia	✗	4 marzo	1 mayo	4 junio	4 julio
India	✓	24 marzo	3 junio	4 junio	2 septiembre
Argentina	✓	20 marzo	4 mayo	4 junio	4 agosto
China (Hubei)	✓	23 enero	13 febrero	25 marzo	8 abril
Alemania	✗	4 marzo	1 mayo	2 junio	1 julio
Australia	✗	1 abril	2 mayo	4 junio	4 julio
Canadá	✗	4 marzo	1 mayo	4 junio	3 julio
ESPAÑA	✓	14 marzo	4 abril	1 junio	3 julio
México	✗	1 abril	3 abril	1 julio	3 julio
Polonia	✓	24 marzo	4 abril	3 junio	1 julio
Bélgica	✓	17 marzo	3 mayo	2 junio	4 julio
Noruega	✓	12 marzo	4 marzo	1 junio	3 junio
Suráfrica	✓	26 marzo	1 junio	4 junio	4 agosto
Italia	✓	10 marzo	3 abril	2 junio	1 julio
Suecia	✗	4 marzo	4 marzo	1 junio	3 junio
Colombia	✓	24 marzo	1 mayo	4 junio	4 julio

— Potencial | Actual —

Fuente: JHU (coronavirus Resource Center), Euromonitor, BCG Analysis, MoneyControl.com

FECHAS PARA EL LEVANTAMIENTO INICIAL DE RESTRICCIONES

	Fin del bloqueo anunciado	Estimación eliminación de restricciones	Fecha estimada de «contención»
EE UU	30 abril	22 mayo	19 junio
Italia	12 abril	7 mayo	4 junio
R. Unido	12 abril	23 mayo	20 junio
ESPAÑA	11 abril	18 mayo	15 junio
Francia	15 abril	18 mayo	15 junio
Alemania	19 abril	22 mayo	19 junio

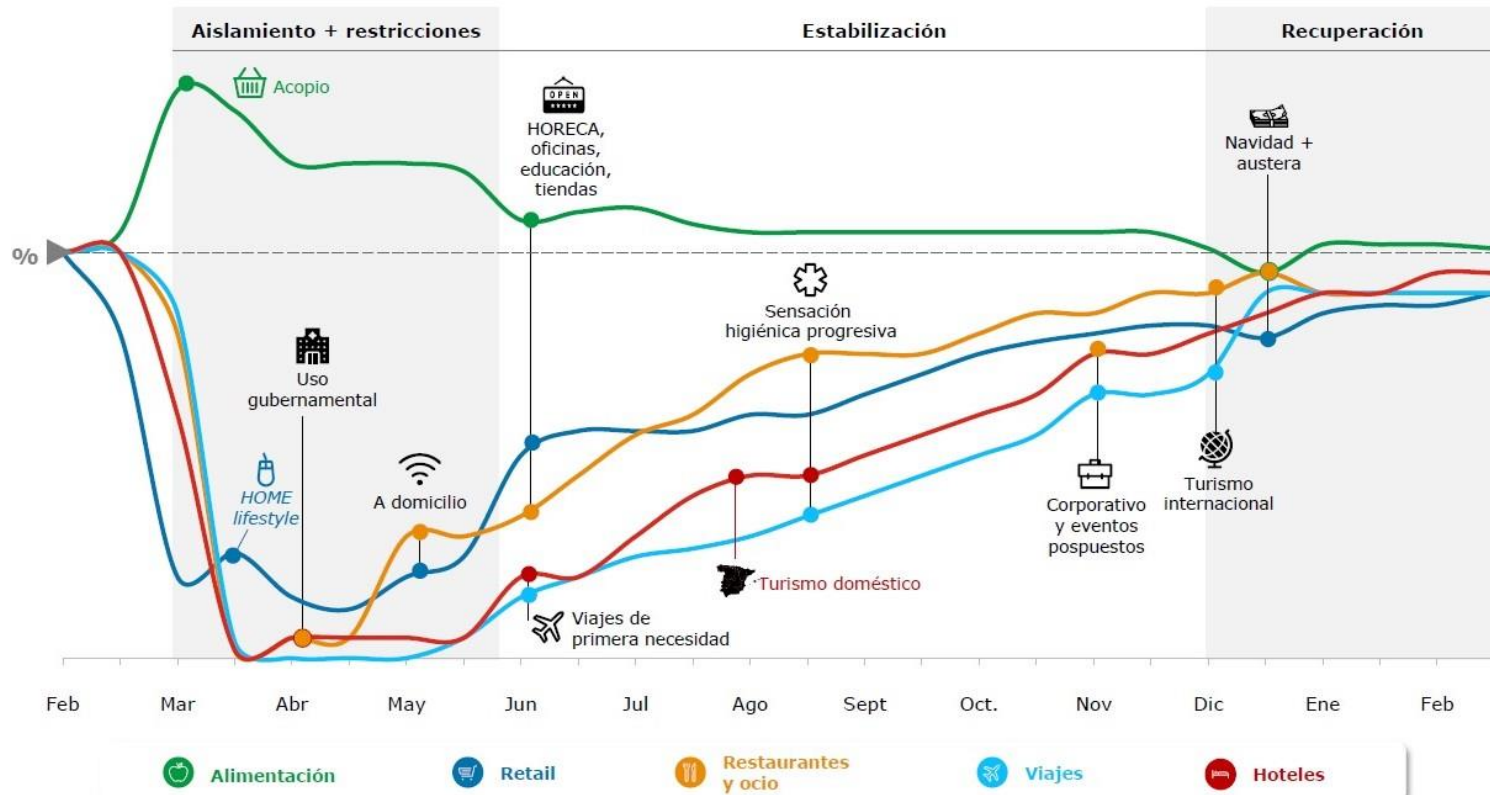
Fuente: Deutsche Bank, WHO, CDC, Worldometer

Foto: La Razón (nombre del dueño)

COVID-19 | Impacto económico – CB&D

Racional de recuperación por sectores

Análisis sectorial (%Var. sobre Año Anterior)



Agradecimientos

La elaboración de este documento ha sido realizada por el Consejo General de Profesionales de Seguridad y Salud en el Trabajo, en concreto:

- **Dr. D. Rafael Ruiz Calatrava:** Presidente del CGPSST. Director de Programas y Proyectos Corporativos de UMIVALE. Graduado Social. Licenciado en Ciencias del Trabajo. Licenciado en Derecho. Doctor en PRL. Director de la Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública de la UCO.
- **D. Ramón Pérez Merlos.** Ingeniero Técnico Industrial. Graduado en Ingeniería Mecánica. Vicepresidente del CGPSST. Director del SPRL de ETOSA

Desde el CGPSST queremos agradecer a las personas y entidades que han colaborado y aportado contenidos a esta publicación:

- Profesor Dr. **D. Ricardo Díaz Martín.** Decano del Ilustre Colegio de Químicos de Madrid y Catedrático de Ingeniería Química de la UDIMA.
- **D. José Yanes Coloma.** Comisión Prevención de Prevención de Riesgos Laborales del COIIM
- **Dr. D. Francisco J. Tarín Martínez.** Ingeniero Industrial. Profesor de la UNIR.
- **D. Ismael Sánchez-Herrera Bautista-Cámara.** Licenciado en Administración y Dirección de Empresas. Vicepresidente del CGPSST y Presidente de AEPSAL
- **D. Antonio Moreno Ucelay.** Ingeniero de Caminos. Presidente de la Comunidad de Prevención de la Asociación de Calidad Española AEC. Miembro de la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Con la Colaboración Especial de:

- **Dra. Gloria Morgan Torres.** Médico Epidemióloga y Consultora SST. Colombia.
- **Franz Guzmán.** Profesional de SST y Presidente de la Asociación de Profesionales de Seguridad y Salud en el Trabajo Ecuador (APSSTEC).
- **Profesor Dr. D. Pablo Suasnavas.** Decano de la Facultad de Ciencias del Trabajo. UISEK.
- **MD, MSc. Dra. Viviana Gómez.** Presidenta de la Asociación Latinoamérica de Salud Ocupacional (ALSO)

- **AEC.** Asociación Española de Calidad.
- **COIIM.** Colegio Oficial de Ingenieros Industriales de Madrid.
- **UCO.** Universidad de Córdoba.
- **UDIMA.** Universidad a Distancia de Madrid.
- **UISEK.** Universidad Internacional SEK. Ecuador.
- **UNIR.** Universidad Internacional de la Rioja.
- **SPRL.** Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

