

El Gobierno de España ha publicado una **guía de buenas prácticas en centros de trabajo** para prevenir los contagios del COVID-19 coincidiendo con la reincorporación a sus centros de trabajo, el lunes y martes, de todos aquellos trabajadores y trabajadoras de **actividades no esenciales** que no puedan teletrabajar. ([Ver documento completo](#))



Antes de ir al trabajo

- Evitar acudir ante cualquier sintomatología, contacta con el teléfono de atención de tu C. A. o con tu Centro de Atención Primaria. ([ver +](#))
- Si has estado en contacto estrecho con un caso que presentaba síntomas o has compartido espacio sin guardar la distancia con una persona afectada, tampoco debes acudir, incluso en ausencia de síntomas, **por un espacio de al menos 14 días**.
- Si eres vulnerable por edad, estás embarazada o padeces afecciones médicas anteriores no tendrás que acudir al centro. Si no puedes trabajar a distancia, contacta con tu médico para que lo acredite, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de I.T.



Desplazamiento al trabajo

- Prioriza las opciones de movilidad que mejor **garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 m.**
- Andando, en bicicleta o moto no es necesario llevar mascarilla.
- Guarda la distancia cuando vayas caminando por la calle.
- En un turismo, extrema la limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo distancia entre los ocupantes.
- En un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo distancia entre los ocupantes.
- En autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren, guarda la distancia de seguridad. Usar una mascarilla higiénica, no médica.



En el centro de trabajo

- En tareas y procesos laborales, se debe **mantener la distancia de 2 m.**, tanto en la entrada y salida al centro como durante el mismo.
- La reincorporación de las actividades que comporten riesgo de aglomeración, debe producirse en último lugar. La entrada se debe organizar de **forma escalonada**.
- Evitar actividades que impliquen aglomeraciones.
- Empresas o establecimientos abiertos al público, deben implementarse medidas para minimizar el contacto:
 - El aforo máximo debe cumplir con el requisito de distancia.
 - Mecanismos de control de acceso en las entradas.
 - Todos deben guardar la distancia.
 - Se fomentará y facilitará el pago online o por tarjeta.
 - Uso de mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección.
 - La empresa facilitará E.P.I. que serán adecuados a las actividades y trabajos.
- Escalonar horarios si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia de seguridad, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Facilitar reuniones por videoconferencia.
- Evitar desplazamientos de trabajo que puedan solventarse con una llamada o videoconferencia.
- No es imprescindible usar mascarilla si el tipo de trabajo no lo requiere y se mantiene la distancia.



Medidas organizativas

- Informar de las recomendaciones sanitarias individuales.
- Proveer al personal de productos de higiene. Mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos.
- Mantener un aprovisionamiento de material de limpieza para tareas de higienización reforzada diaria. Lejía y productos autorizados. ([+ info.](#))
- Contar con aprovisionamiento de material de protección. Sobre todo para médicos y enfermería, personal de limpieza y de cara al público.
- Realizar un plan de contingencia.
- Establecer protocolos si una persona manifiesta síntomas, siguiendo las indicaciones del Procedimiento de actuación para los servicios de P.R.L. ([ver +](#))



Medidas para los trabajadores

- Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
- Mantén la **distancia de 2 m.**
- Evita el saludo con contacto físico.
- Evita utilizar equipos y dispositivos de otros o, en caso de ser necesario, aumenta la precaución. ([+ info.](#))
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto.
- Tira desechos inmediatamente a papeleras o contenedores.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Que **cada lavado dure al menos 40 seg.**
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo. Si no tienes, usa parte interna del codo.
- Evita tocar los ojos, nariz y boca.
- Si notas síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, **extrema las precauciones y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria** o con el teléfono de atención de tu C. A.



Medidas de higiene en el trabajo

- Ventilar periódicamente, a diario, **por espacio de más de 5 min.**
- Reforzar la limpieza de filtros de aire y aumentar la ventilación.
- Revisar diariamente dispensadores.
- Reforzar limpieza, con incidencia en superficies que se tocan con frecuencia.
- Limpiar el área de trabajo en cada cambio de turno.
- Usar los detergentes habituales.
- Asegurar la correcta protección del personal de limpieza.
- Al finalizar debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón (**40-60 seg.**)
- Los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta donde se haga su lavado habitual, lavándose a una temperatura de **entre 60° y 90°**.



Gestión de los residuos

- La gestión de los residuos se realizará del modo habitual, respetando protocolos de separación.
- Los pañuelos desechables para secar las manos, serán desechados en papeleras o contenedores con tapa y pedal.
- El material de higiene personal se deposita en la fracción resto.
- Si un trabajador presenta síntomas, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado los desechos. Se colocará en una segunda bolsa, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



Después del trabajo

- Deberás cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, **máxime si convives con grupos de riesgo.**