

Pautas para empresas y trabajadores sobre la **gestión y prevención de la COVID-19 en los centros de trabajo.**



## Antes de ir al trabajo

- Si tienes síntomas o estás en aislamiento o cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con COVID-19 **no acudas** a tu centro de trabajo.
- Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores, **extrema las medidas de prevención** y sigue las indicaciones del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de tu empresa.



## En el centro de trabajo

- **Adapta** las condiciones de trabajo para garantizar una distancia de **seguridad mínima de 1,5 metros** entre los trabajadores. Esta medida afecta a la ordenación de los puestos de trabajo, a la organización de los turnos y al uso de los lugares comunes.
- **Adopta** medidas para la **reincorporación progresiva** de forma presencial a los puestos de trabajo.
- **Potencia el teletrabajo** cuando la naturaleza de la actividad laboral lo permita.
- **Evita la coincidencia masiva** tanto de trabajadores como de clientes o usuarios durante las franjas horarias de previsible mayor afluencia.
- **Fomenta el pago online o por tarjeta.**
- **Facilita** las reuniones por **videoconferencia.**
- **Implanta barreras físicas** de separación de fácil limpieza y desinfección.



## Medidas para los trabajadores

- **Cumple con todas las medidas de prevención** que te indique tu empleador.
- **Evita** el saludo con **contacto físico.**
- **Refuerza las medidas de higiene personal:**
  - La higiene de manos.
  - La etiqueta respiratoria.
  - El uso de mascarilla.
  - El distanciamiento físico de al menos 1,5 m.
- **Evita utilizar equipos y dispositivos de tus compañeros.** En el caso de que sea necesario, aumenta la precaución.
- **Tira inmediatamente los desechos** a papeleras o contenedores preparados para ello.
- Cuando abandones tu puesto, **facilita el trabajo al personal de limpieza.**
- **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 Comunidad Autónoma y, en su caso, con los correspondientes servicios de prevención de riesgos laborales. **Sigue las recomendaciones que te indiquen hasta que tu situación médica sea valorada por un profesional sanitario.**



## Medidas de higiene en el trabajo

- Adopta medidas de **ventilación, limpieza y desinfección** adecuadas a las características e intensidad de uso del centro de trabajo con arreglo a los protocolos que se establezcan en cada caso.
- En **espacios interiores**, la **ventilación** es una medida efectiva en la prevención de la transmisión del SARS-CoV-2.
- La opción **preferente** es la **ventilación natural.** Se recomienda apertura de puertas y/o ventanas opuestas o al menos en lados diferentes de la sala, para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio.
- **Cuando** la ventilación natural **no sea posible**, usa ventilación **mecánica o forzada.** Se recomienda:
  - Un caudal mínimo 12,5 litros por segundo (l/s) y ocupante, durante las horas de mayor actividad, reduciendo el caudal en las horas restantes, pero nunca inferior al 25% del aire.
  - Eliminar o reducir la recirculación del aire, siempre que sea posible.
  - Un sistema de extracción específico que permanezca activo de manera permanente en las zonas sin ventilación.
- **Refuerza la higiene.**
- **El uso de mascarillas**, el mantenimiento de la distancia y las medidas de higiene **siguen siendo necesarias en todas las soluciones.**



## Desplazamiento al trabajo

- **Prioriza** las opciones de movilidad que mejor **garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 m.**
- **Es obligatorio el uso de mascarillas** en el metro, el autobús y el tren.
- **También es obligatorio en vehículos de hasta nueve plazas** si los ocupantes del turismo no conviven en el mismo domicilio.
- En **motocicletas y ciclomotores**, cuando viajes con otro ocupante que no conviva contigo, **debes llevar mascarilla o casco integral.**
- **Y si vas andando**, recuerda que en los espacios al aire libre también **es obligatorio el uso de mascarillas.**
- Procura **mantener siempre la distancia social**, la **higiene de manos** y **utiliza la mascarilla.**



## Medidas organizativas

- Desarrolla **carteles e infografías** con información sobre las medidas de prevención e higiene.
- **Pon a disposición** de los trabajadores **agua y jabón**, geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos.
- Cuenta con **suficiente aprovisionamiento de material de limpieza y de material de protección.**
- Realiza un **plan de contingencia.**
- **Establece protocolos** por si una persona manifestara síntomas.



## 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

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