

# ADENDA 1

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA TRABAJADORES/AS DE LA F.B.M.

Elaborado por  
“VALORA PREVENCIÓN”

Empresa encargada de la Prevención de Riesgos en la FBM



# **PLAN DE PREVENCIÓN, ACTUACIÓN y CONTINGENCIA:**

## **VERIFICACIÓN DE LA IMPLANTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19**

### **SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES**

Este documento es complementario a la Evaluación de Riesgos y al Plan de prevención, actuación y contingencia frente al Coronavirus remitido el pasado 18 de marzo de 2020, documento que fue 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.

Este documento está supeditado a las indicaciones que en cada caso y en cada momento establezca el Ministerio de Sanidad o la Consejería de Sanidad de cada Comunidad Autónoma, por ello deberá adecuarse a lo que puedan establecer o requerir las autoridades sanitarias, conforme la evolución de la pandemia y/o avances de investigación.

La empresa, mediante la recepción, cumplimentación e implantación del presente documento debe verificar la correcta implantación de acciones y medidas preventivas u organizativas derivadas del Plan de Prevención, actuación y contingencia descrito en el párrafo anterior en base, a la información facilitada al técnico de valora prevención en cuanto a: medios materiales y humanos, equipos, EPI's, productos, tipología de tareas y trabajos a realizar, así como su forma de ejecución teniendo en cuenta, además a aquellos trabajadores considerados como sensibles frente al riesgo de exposición al Covid-19 debido a su vulnerabilidad. Cualquier dato, información o cambio respecto de lo incluido en el presente documento deberá notificárselo de inmediato a valora prevención, para proceder a su actualización según proceda.

La empresa, igualmente se compromete, a cumplir e integrar en su organización productiva, todas las indicaciones establecidas en el presente documento.



## INTRODUCCIÓN:

En el contexto actual en el que el posible contacto o contagio del SARS-CoV-2 puede ser generalizado, es crucial mantener la capacidad de respuesta en aquellos sectores productivos cuya actividad ha continuado durante este tiempo (esenciales) y aquellos que se retomará en breve para no paralizar el tejido empresarial.

Dado que los contactos con el virus pueden darse en entornos sanitarios como no sanitarios, es una obligación de las empresas evaluar el riesgo de exposición al virus dentro de las actividades, instalaciones de la empresa, siguiendo las recomendaciones propuestas por el Servicio de Prevención en el PLAN DE PREVENCIÓN, ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL COVID-19 para la empresa, basado en las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

Cualquier medida de protección debe garantizar que protege adecuadamente a los trabajadores de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse lo suficiente mediante la implantación de medidas organizativas, técnicas y en último lugar la utilización de equipos de protección individual.

Es por ello, que la empresa una vez implantadas las medidas propuestas por el Servicio de prevención, debe asegurar que dichas medidas siguen implantadas en el tiempo mientras dure la situación actual, debiendo comunicar al técnico de prevención cualquier cambio que se pueda producir en el proceso productivo de la empresa, así como las condiciones de trabajo para reevaluar la situación si procede, estableciendo nuevas medidas encaminadas a proteger a los trabajadores ante esa nueva situación de riesgo.

## ESCENARIOS DE EVALUACIÓN

En base al criterio del Ministerio de Sanidad en el procedimiento de actuación de los Servicios de Prevención frente a la exposición al SARS-CoV-2 de fecha 8 de abril de 2020, en la tabla 1 de dicho documento considera de baja probabilidad de exposición a los trabajadores en función de las tareas

PUESTOS DE TRABAJO	Tareas	Escenarios de riesgo de exposición
Todos los puestos	Tareas habituales realizadas en el puesto de trabajo	Baja probabilidad de exposición



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS GENERALES APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP*	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
<b>PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus:</b> ¿Se ha leído y comprendido el PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus remitido por valora prevención el pasado 18/03/2020? (En caso de responder negativamente procede a su lectura y en caso de duda póngase en contacto con su técnico de referencia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus:</b> ¿Se ha implantado el Plan de prevención, adecuando, ejecutando y cumplimentando las medidas a la empresa, instalaciones, tareas, plantilla? (En caso de responder negativamente deberá proceder a su implantación y adopción de medidas preventivas indicadas en el citado documento).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
¿Se ha realizado un listado de trabajadores vulnerables o sensibles al contagio por COVID-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han tomado medidas adicionales para adaptar el puesto de trabajo a los trabajadores vulnerables, dotarles de una protección adecuada que evite el contagio o reubicarles en otro puesto de trabajo exento de riesgo por exposición?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se promueve activamente el control de la sintomatología entre los trabajadores y, en especial los vulnerables o sensibles de manera regular?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha establecido un protocolo interno de actuación en caso de algún trabajador informe de que presenta síntomas? (ANEXO II)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han establecido procedimientos internos para que los trabajadores puedan comunicar que presentan síntomas o han estado en contacto con un caso probable o confirmado? (ANEXO III)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha proporcionado a la plantilla información con relación al Coronavirus (modo de transmisión, medidas de higiene etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS GENERALES APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP*	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Se ha colocado cartelera informativa por el centro? (En caso de responder negativamente recuerde que en los Anexos I y II del <b>PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus</b> puede encontrar información relevante.				
¿Se ha impartido formación a los trabajadores con relación al Coronavirus (modo de transmisión, medidas de higiene, uso de EPI's, limpieza, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han tomado medidas adecuadas para que se pueda mantener una distancia de seguridad entre trabajadores o entre trabajadores y clientes salvo que existan barreras físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han tomado medidas de adicionales para evitar el contagio a través elementos, útiles o herramientas, equipos o vehículos compartidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha calculado el aforo máximo permitido de las distintas estancias/salas y zonas comunes de la empresa para que se mantenga una distancia de 2 metros entre trabajadores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se toman medidas para evitar la acumulación de trabajadores en zonas comunes como aseos, vestuarios, lugares destinados al consumo de comida o bebidas... en momentos clave?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha enviado a su domicilio a los trabajadores que pueden realizar sus funciones mediante teletrabajo? ¿Se ha facilitado a dichos trabajadores información de riesgos en teletrabajo y se les ha facilitado el cuestionario de autoevaluación de las condiciones existentes en su domicilio? (En caso de responder negativamente póngase en contacto con su técnico de prevención para proceder a evaluar el teletrabajo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han tomado medidas para minimizar los desplazamientos y movilidad de sus trabajadores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se promueve de manera continua por parte de la empresa la higiene personal de los trabajadores promoviendo buenos hábitos y disponiendo el material necesario en todo momento? (Se recomienda que las uñas estén cortas, se desaconseja el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS GENERALES APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP*	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Se realiza una limpieza y desinfección diaria de los puestos de trabajo y de las instalaciones prestando especial atención a las zonas compartidas por los trabajadores, clientes o proveedores? ¿Se realiza una recogida diaria de los desechos y desperdicios generados en la empresa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de producirse un contagio en la empresa, ¿Se ha establecido un procedimiento de limpieza de la zona de trabajo, herramientas del trabajador, así como de las zonas de descanso, vestuarios, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han implantado y dado a conocer a los trabajadores, los procedimientos de limpieza y desinfección?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Hay nombrada una persona encargada de poder atender a un trabajador sintomático hasta que en función de la gravedad se vaya a su domicilio o sea atendido por las ayudas externas? ¿Dicho trabajador cuenta con guantes contra microorganismos, mascarilla de protección y gafas de protección?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Si mi actividad no es comercial o de pública concurrencia, ¿Dispongo de un registro de visitas con los datos de las personas que acceden a las instalaciones para poder contactar con ellos en caso de un contagio posible en la empresa? ¿Se están tomando medidas para minimizar el acceso de terceros a las instalaciones? * (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.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de existencia de fichaje con huella dactilar, ¿se ha eliminado y/o sustituido por otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han aumentado los periodos de renovación de aire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha incrementado la frecuencia de limpieza y/o sustitución de filtros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS GENERALES APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP*	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
<p>¿Se proporcionan a los trabajadores los EPI's adecuados* en función del tipo de tarea?</p> <p>¿Son utilizados de manera correcta por parte los trabajadores?</p> <p>EPI's de protección frente a contaminantes biológicos a utilizar según nivel de exposición y contacto entre trabajadores, tareas y elementos, superficies o materiales potencialmente contagiosos:</p> <p><b>Tareas, consideradas de baja probabilidad de exposición*, que son compartidas entre dos más o personas, en las que no se pueden mantener 2 metros de distancia como mínimo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mascarilla filtrante FFP2 o FFP3 (UNE EN 149:2009+A1:2010) o las alternativas propuestas según procedimiento de actuación de los Servicios de Prevención contra el covid-19 (ver ANEXO IV del presente documento). Las mascarillas FFP2 o FFP3 podrán ser con válvula de exhalación cuando el resto de las personas dentro de los 2 metros disponga también de mascarilla filtrante.</li> <li>- Guantes de protección (UNE EN 450:2004+A:2010) (UNE EN ISO 374-1:2016) (Nivel 3 o 4) pictograma de riesgo biológico junto con la palabra VIRUS a utilizar SOLAMENTE cuando riesgo de contacto con sustancias, superficies contaminadas.</li> <li>- Pantalla facial de material termoplástico (UNE EN 166:2002) (Clase óptica 1, campo de uso 3 salpicaduras frente a líquidos)</li> </ul> <p><b>Tareas compartidas y/o individuales consideradas de baja probabilidad de exposición*, con distancia en todo momento mayor a 2 metros se recomienda, se recomienda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mascarilla tipo quirúrgica IIR con marcado con marcado UNE-EN 14683. Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI.</li> <li>- Guantes de protección (UNE EN 450:2004+A:2010) (UNE EN ISO 374-1:2016) (Nivel 3 o 4) pictograma de riesgo biológico junto con la palabra VIRUS a utilizar SOLAMENTE cuando riesgo de contacto con elementos contaminados.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS GENERALES APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP*	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
* Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral del procedimiento de actuación de los Servicios de prevención contra el covid-19 de 08/04/2020				
Como actividad esencial, ¿Se han utilizado las vías de solicitud y suministro de EPI's a través de los medios habilitados por el Ministerio y/o Com. Autónomas? <a href="mailto:COVID19necesidades@sanidad.gob.es">COVID19necesidades@sanidad.gob.es</a> Ante la imposibilidad de conseguirlo ¿cuenta con justificación de proveedores de la no disponibilidad? (Ello no exime que sean proporcionados a sus trabajadores, tan sólo justifica el desabastecimiento en momentos puntuales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha informado a los representantes de los trabajadores de las acciones implantadas en la empresa con motivo del Covid19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha modificado el procedimiento Coordinación de actividades empresariales en base a las medidas implantadas en la empresa con motivo del Covid19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se ha tenido en cuenta las recomendaciones de los agentes sociales del sector en las diferentes guías publicadas en materia preventiva por causa del covid-19?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La EMPRESA ¿Divulga las directrices del Ministerio de Sanidad, informando de las mismas a todos los trabajadores/as, proveedores, transportistas, ETT's, así como la forma de proceder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La EMPRESA ¿ha implantado algún sistema de ayuda a los trabajadores para afrontar los riesgos emergentes por el cambio de tipo de trabajo? Propuesta de hábitos saludables, etc... (ANEXO III)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)


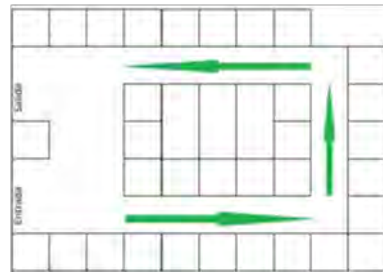

### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
Antes de la reanudación de la actividad y la reincorporación de los trabajadores, ¿Se han revisado todas las medidas previstas para evitar los posibles contagios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se comprueba al inicio de la jornada que los trabajadores no han tenido contacto con casos posibles, probables o confirmados de COVID-19 y la ausencia de sintomatología?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>DESPLAZAMIENTOS</b>				
¿Los desplazamientos de los trabajadores a la EMPRESA se realizan preferentemente de manera individual? En caso de utilizar el transporte público, es obligatorio el uso de mascarillas (Orden TMA/384/2020 de 3 de mayo de 2020)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Si el desplazamiento de los trabajadores a la EMPRESA se realiza en vehículos particulares compartidos: ¿Se realiza según lo establecido por el Ministerio de Transportes? (vehículo 4/5 plazas ->máximo 4 personas, vehículo de 9 plazas->máximo 6 personas) Manteniendo la máxima distancia en los ocupantes de cada fila de asientos y siempre con mascarilla (Orden TMA/384/2020 de 3 de mayo de 2020)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Si un vehículo de empresa es compartido por varios trabajadores para la realización de trabajos, antes de iniciar el desplazamiento y una vez finalizado: ¿Se desinfectan los elementos manipulados del vehículo (volante, cambio de marchas, botoneras, puertas, etc....) mediante solución hidroalcohólica? ¿Se desinfectan los vehículos de empresa utilizados para el desplazamiento al finalizar cada jornada laboral? (Ver Anexo I: PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA VEHÍCULOS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>ENTRADA/SALIDA/ACCESO A LA EMPRESA</b>				



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)


### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
<p>En la entrada/salida/acceso a la EMPRESA</p> <p>¿Se ha señalado o establecido dispositivo para garantizar la distancia mínima de 2 metros entre personas? En caso de no ser posible, los trabajadores deberán utilizar mascarilla suministrada por la empresa</p> <p>¿Se habilitan medios de desinfección y/o tomas de temperatura?</p> <p>¿Se comprueba al inicio de la jornada que los trabajadores no han tenido contacto con casos posibles, probables o confirmados de COVID-19 y la ausencia de sintomatología?</p> <p>Si el sistema de fichaje es por huella digital ¿Se ha cambiado dicho sistema para evitar contactos?</p> <p>¿Se han establecido medidas de separación entre la salida y la entrada para evitar el contacto entre trabajadores?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 
<p>¿Se prioriza el acceso al centro de trabajo por escaleras frente al ascensor?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>¿Se ha valorado el establecimiento de la jornada continua en la EMPRESA u otras alternativas que minimicen el trasiego de trabajadores en los cambios de turno?</p> <p>¿En caso de existir posibilidad, los flujos de entrada y salida de la EMPRESA se encuentran diferenciados?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>ATENCIÓN AL PÚBLICO/CLIENTES/PROVEEDORES</b>				
<p>En caso de disponer de atención al público, ¿Se ha establecido un aforo máximo de clientes que pueden estar dentro de las instalaciones (salas de espera, etc.), de manera que quede garantizada la distancia de seguridad? (2 metros de separación)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>¿Se informa a los clientes que deban de permanecer fuera del centro de trabajo las medidas de distanciamiento social a cumplir en el exterior?</p> <p>¿Se han colocado tiras adhesivas en el suelo indicando la distancia de separación entre personas que estén esperando su turno de acceso?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Las salas de espera, colas de clientes frente a zonas de atención etc., están organizadas de manera que se mantenga una distancia de seguridad entre ellos mediante pegatinas, barreras, señalización vertical y/u horizontal, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han habilitado aseos, geles hidroalcohólicos y papeleras para los clientes en las salas de espera, recepción, etc....?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En zonas donde la distancia de seguridad cliente – trabajador se vea reducida ¿Se dispone de barreras físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se fomenta y se dispone de medios para realizar los trámites, gestiones, resolución de consultas o cualquier procedimiento administrativo vía telemática para minimizar el contacto con clientes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de atención directa a clientes, ¿Se realizan rotaciones ente las funciones de los trabajadores para minimizar el contacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>DURANTE LA JORNADA LABORAL</b>				
¿Se han anulado todos aquellos eventos, formaciones, reuniones que hubieran sido previstas de manera presencial hasta que se termine el estado de alarma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se toman medidas para evitar las reuniones interpersonales en el caso de que el centro no cuente con instalaciones que permitan respetar la distancia de seguridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

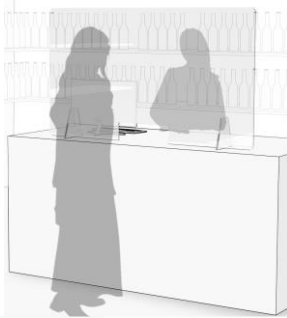
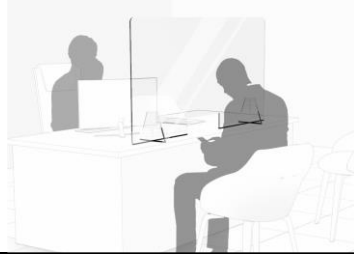
### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Se promueve la realización de reuniones, visitas, etc., vía telemática (videoconferencia, Skype, facetime, u otros medios similares) hasta la finalización del estado de alerta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se han reubicado los puestos estableciendo una distancia de 2 metros en todos los sentidos de manera que se mantenga esta distancia con otros trabajadores y/o vías de circulación desde cualquiera de los puntos en los que pueda situarse el trabajador durante su jornada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Se cuenta con barreras físicas, como mamparas, en zonas donde la distancia de seguridad se vea reducida p. ej., zonas de atención o interacción con clientes o entre puestos de trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 
Si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios ¿Se escalonan los horarios lo máximo posible, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se toman medidas para evitar el uso compartido de ordenadores, material de oficina, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

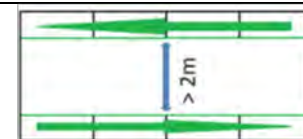
### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
Si los puestos de trabajos son estáticos: ¿Se han reubicado los puestos de trabajo y/o mobiliario? ¿se ha disminuido el número de trabajadores al estrictamente necesario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de que los servicios profesionales se deban de abonar en el momento de la visita ¿Se prioriza por el pago electrónico para evitar la manipulación de dinero en efectivo? Si el pago es en efectivo, ¿Existe algún elemento (bandeja) donde puedan dejar el dinero los clientes, si que tener que estar en contacto con el trabajador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de necesitar documentación por parte de clientes, ¿Se solicita el envío de manera preferente por medios electrónicos? Si no es posible evitar de manejar documentación física aportada por terceros ¿se realiza una limpieza y desinfección de manos posterior?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>ZONAS COMUNES/DESCANSOS</b>				
¿Se han tomado acciones para escalonar los descansos del personal y minimizar la presencia de varios en las salas de descanso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Las puertas interiores, siempre que sea posible ¿permanecen abiertas para favorecer ventilación y minimizar el uso de pomos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se toman medidas para evitar la acumulación de trabajadores en <b>zonas comunes</b> (comedor, aseos, archivadores, etc.) para garantizar que puedan respetarse las distancias de seguridad en todo momento? (Si fuese necesario, se habilitarán más zonas comunes o se instalarán barreras de separación físicas, como mamparas de materiales transparentes (plástico duro rígido, policarbonato, en defecto de los anteriores, plástico duro flexible) para no obstaculizar la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
visibilidad de los trabajadores. Los materiales serán resistentes a la rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar.) Se recomienda eliminar las cafeteras comunes y los enfriadores de agua que requieran acercar la boca la grifo				
En los pasillos de circulación, siempre que sea posible, ¿Se han definido sentidos de circulación del personal? ¿Se han delimitado señalizado mediante tras o pintura en el suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>LIMPIEZA/DESINFECCIÓN PERIÓDICAS Y AL FINAL DE JORNADA/TURNO</b>				
Previo a la reanudación de los trabajos en la empresa, ¿Se ha realizado una limpieza/desinfección de los equipos de trabajo, herramientas, elementos, zonas de trabajo etc.... de la empresa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se realiza una ventilación periódica del centro (10 minutos cada 2 horas) y se limpian y desinfectan con frecuencia las superficies de contacto frecuentes como botoneras de impresoras, plotters, destructoras de papel, pomos, máquinas de café, etc.? (Ver Anexo I: PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCION)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Existen soluciones desinfectantes en la entrada a los comedores, aseos, salas de reunión, zonas de trabajo para ser utilizados por los trabajadores? ¿se controla su uso por parte de los trabajadores antes del acceso a dichas zonas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se realiza una limpieza exhaustiva al final de la jornada/turno? (Ver Anexo I: PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCION)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Al finalizar la jornada ¿se colabora con el servicio de limpieza, despejando lo máximo posible el puesto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Verificación de la implantación de medidas del PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA frente al Coronavirus (COVID-19)

### MEDIDAS ESPECÍFICAS APLICABLES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO AL COVID19 (comprobación) SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y DESPACHOS PROFESIONALES

ACCION PREVENTIVA ENCAMINADA A REDUCIR LA EXPOSICIÓN O CONTAGIO FRENTE AL COVID-19	SI	NO*	NP	OBSERVACIONES (* Indicar motivo)
¿Se proporciona material y se da flexibilidad a los trabajadores para que periódicamente puedan lavarse las manos con agua o jabón o con una solución hidroalcohólica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Después de la limpieza, desinfección, ¿Se ventilan y/o se renueva el aire de las zonas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿La disponibilidad y existencia de jabón, geles, guantes, etc. y el funcionamiento adecuado de p.ej. dispensadores, es verificada periódicamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se informa al personal ajeno a la empresa antes del acceso mediante cartelería de los procedimientos de higiene establecidos por las autoridades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
En caso de producirse un contagio en la empresa, ¿Se ha establecido un sistema de limpieza de la zona de trabajo, equipos de trabajo del trabajador, así como de las zonas de descanso, aseos, office, salas de reunión, etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Se proporcionan a los trabajadores los EPI's adecuados* y son utilizados de manera correcta por parte de estos? *(Ver página 5 del presente documento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## ANEXO I

- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. PRODUCTOS DE LIMPIEZA CON EFECTO VIRUCIDA.
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS.
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS.
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS DE ZONAS DE ATENCIÓN A VISITAS, CLIENTES, PÚBLICA CONCURRENCIA, ...
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON OZONO DE SUPERFICIES Y ESPACIOS
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN POR VÍA AÉREA DE SUPERFICIES

MEDIDAS PREVENTIVAS A LOS TRABAJADORE/AS QUE REALICEN TAREAS DE LIMPIEZA



Colabora y respeta la distancia de seguridad frente al  
contagio por coronavirus

Aforo del centro

limitado a                      personas



2 metros



Gracias por su  
colaboración



Valoramos tu Tranquilidad

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. PRODUCTOS DE LIMPIEZA CON EFECTO VIRUCIDA.

Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies.

“La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente en condiciones experimentales a 21-23°C y humedad relativa del 65%, siendo los resultados muy similares a lo observado con SARS-CoV-1.

Los coronavirus humanos se inactivan de forma eficiente en presencia de etanol al 95% o de hipoclorito sódico en concentraciones superiores al 0,1%.

Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con:

- una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, en un minuto
- etanol al 95%, en un minuto
- peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto.
- También figuran los productos virucidas autorizados y registrados en España que han demostrado eficacia frente a virus atendiendo a la norma UNE-EN 14476: *Antisépticos y desinfectantes químicos. Ensayo cuantitativo de suspensión virucida de los antisépticos y desinfectantes químicos utilizados en medicina (Listado de Virucidas autorizados en España para uso ambiental (TP2), industria alimentaria (TP4) e higiene humana (PT1))*. Estos productos están a disposición de consulta pública en la web del Ministerio de Sanidad, en su documento Productos virucidas autorizados en España: [https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

**Cómo conseguir una dilución de lejías comerciales, para conseguir aproximadamente un 0,1%**

**Ponga 20 mililitros de lejía de casa (sin importar la marca) Échelos en una botella de un 1 litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierra, dele la vuelta varias veces. Ya tiene una dilución 1:50 preparada para la limpieza de superficies.**

A la hora de utilizar un producto de los que aparecen en el listado de virucidas del Ministerio, hay que tener en cuenta que personas pueden utilizar dicho producto, según viene establecido en la tabla del Ministerio:

- **Virucidas de uso por público en general:** no requieren formación. Su uso está limitado en el ámbito doméstico
- **Virucidas de uso por personal profesional:** Las personas que en su actividad laboral utilizan biocidas de uso para personal profesional realizan una formación no reglada. Esta formación está relacionada con aspectos como: las características y el manejo de productos químicos, por ejemplo, desinfectantes y detergentes, el uso de equipos de protección individual durante la manipulación y aplicación de estos productos, o los planes de limpieza y desinfección.
- **Virucidas de uso por personal especializado:** Para poder utilizar los biocidas de uso por personal especializado es necesario obtener un Certificado de Profesionalidad, o formación equivalente, que acredite las unidades de competencia de las cualificaciones profesionales Servicios para el control de plagas (nivel2) o Gestión de servicios para el control de organismos nocivos (nivel3).

## **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS.**

Se realizará una intensificación de la limpieza de los lugares de trabajo, realizando una limpieza de:

- las zonas comunes de tránsito
- zonas de trabajo, mesas de trabajo
- zonas de espera y
- Se hará hincapié en pomos, puertas, barandillas, botones de equipos de trabajo/maquinas, mangos y dispositivos de equipos de trabajo compartidos, etc....

Se elaborará un Plan de Limpieza indicando al menos:

- Zona por limpiar
- Método de limpieza
- Producto por utilizar
- Equipo de protección necesario
- Periodicidad de limpieza
- Registro de limpieza (persona y hora)

Particularidades para tener en cuenta:

- Es importante que no queden zonas húmedas.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes según recomendaciones anteriores (con efecto virucida) mencionados anteriormente.
- Para las superficies se utilizará material textil desechable.
- El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización del trabajo y utilizará el equipo de protección individual especificado en el presente procedimiento.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- La limpieza de mobiliario metálico, debido al efecto corrosivo de la lejía, se realizará preferentemente con toallitas desinfectantes o en su defecto con el desinfectante de superficies.
- Todo el material desechable del lugar de trabajo (jabón, papel, guantes, etc.) incluso aunque no se haya abierto, debe ser desechado si no es de los contemplados en el listado del Ministerio como virucida.

## **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS.**

Se realizará una intensificación de la limpieza en los vehículos, cualquiera que sea su función, realizando la limpieza de:

Antes de acceder al vehículo:

- Limpieza de pomo y zonas de contacto de la puerta si la hubiera.
- Limpieza de estribos si la hubiera.
- Limpieza de volante, palanca de cambios, freno de mano.
- Limpieza de mandos y salpicadero.

Al abandonar el vehículo se realizará el procedimiento en orden inverso.

Particularidades para tener en cuenta:

- Es importante que no queden zonas húmedas.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes según recomendaciones anteriores (con efecto virucida) mencionados anteriormente.
- Para las superficies se utilizará material textil desechable.
- El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización del trabajo y utilizará el equipo de protección individual especificado en el presente procedimiento.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- La limpieza de partes metálicas metálico, debido al efecto corrosivo de la lejía, se realizará preferentemente con toallitas desinfectantes o en su defecto con el desinfectante de superficies.

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS DE ZONAS DE PÚBLICA CONCURRENCIA

Se realizarán tratamientos de desinfección utilizando productos virucidas autorizados a tal fin por personal autorizado (el Ministerio de Sanidad ha elaborado a tal fin un listado de productos virucidas autorizados)

[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

Cuando las empresas vayan a utilizar desinfectantes registrados en el Ministerio de Sanidad para uso por personal profesional especializado, la aplicación de los mismos deberá ser llevada a cabo por técnicos cualificados de las empresas inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB), que irán provistos de equipos de protección personal adecuado y acorde con la vigente normativa de protección contra agentes químicos y biológicos.

El Ministerio de Sanidad dispone en su web de un Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas en CC.AA.

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/prodQuimicos/sustPreparatorias/biocidas/ROESB.htm>

Las CC.AA han desarrollado, dentro de su marco legislativo competencial, las bases y requisitos necesarios que han de cumplir los locales o instalaciones donde se fabriquen y/o formulen biocidas, así como los que almacenen y/o comercialicen biocidas autorizados para uso profesional y las empresas de servicios biocidas que así determinen reglamentariamente (Art. 27, Real Decreto 1054/2002, de 11 de octubre). A continuación, se facilita enlace a las páginas que contienen los distintos Registros Oficiales de Establecimientos y Servicios Biocidas de cada una de las CC.AA. del estado español.

Además, cuando las empresas vayan a utilizar desinfectantes registrados en el Ministerio de Sanidad para uso por personal profesional especializado, la aplicación de los mismos deberá ser llevada a cabo por técnicos cualificados de las empresas inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB), que irán provistos de equipos de protección personal adecuado y acorde con la vigente normativa de protección contra agentes químicos y biológicos.

El Plan de actuación de limpieza y desinfección de estas empresas, debe contar con:

- Diagnóstico de situación que irá acompañada de una inspección y una evaluación de la situación y de riesgos.
- Programa de actuación que contendrá las pautas de limpieza, desinfectante a utilizar, método de aplicación, protección de los elementos susceptibles de verse afectados (enchufes, ordenadores personales, otros equipos informáticos, etc.).
- Gestión adecuada de los residuos generados
- La aplicación de estos desinfectantes obliga a hacerlo cuando el espacio a desinfectar está sin personas y, posteriormente, a mantener el plazo de seguridad que recoge la autorización de cada desinfectante.

Particularidades para tener en cuenta:

- Es importante que no queden zonas húmedas.

- Se emplearán los detergentes y desinfectantes según recomendaciones anteriores (con efecto virucida) y para las superficies se utilizará material textil desechable.
- El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización del trabajo y utilizará el equipo de protección individual especificado en el presente procedimiento.
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- La limpieza de mobiliario metálico, debido al efecto corrosivo de la lejía, se realizará preferentemente con toallitas desinfectantes o en su defecto con el desinfectante de superficies.
- Todo el material desechable del lugar de trabajo (jabón, papel, guantes, etc.) incluso aunque no se haya abierto, debe ser desechado, si no es de los contemplados en el listado del Ministerio de Sanidad

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON OZONO DE SUPERFICIES Y ESPACIOS

El ozono (O<sub>3</sub>) es un gas que desprende olores fuertes y generalmente es incoloro, pero en grandes concentraciones puede volverse ligeramente azulado.

El ozono se puede producir artificialmente mediante un generador de ozono.

El ozono se utiliza principalmente como desinfectante depurador y purificador de aguas minerales. Su principal propiedad es la de ser un fuerte oxidante. Debido a esa capacidad que tiene para oxidar se utiliza como un esterilizante puntual para instalaciones con superficies complejas e irregulares. Y como no deja residuos, también se utiliza en lugares donde puede haber ordenadores, impresoras, etc.

Pero el ozono también tiene desventajas:

- Irrita los ojos y el tracto respiratorio.
- Puede afectar al sistema nervioso central produciendo alteraciones en la atención y rendimiento.
- La inhalación del gas puede causar edema pulmonar. Los efectos pueden aparecer de forma no inmediata.
- Al producirse una pérdida de gas, se alcanza muy rápidamente una concentración nociva del mismo en el aire.
- Se descompone por calentamiento suave. Esto produce oxígeno y puede generar peligro de incendio y explosión.
- Reacciona violentamente con compuestos inorgánicos y orgánicos. Esto genera peligro de incendio y explosión.
- Ataca el caucho.
- En forma líquida puede producir congelación.

Ante la situación actual del COVID-19 y la necesidad de abrir los negocios con una garantía de desinfección, podemos caer fácilmente en la tentación de adquirir generadores de ozono de alta capacidad para utilizarlos de forma periódica en nuestras instalaciones.

Ante la proliferación en el mercado de dispositivos productores de ozono, el Ministerio de Sanidad advierte sobre el uso del mismo. Y a la hora de tomar decisiones sobre el uso de ozono para desinfectar hay que tener en cuenta que:

- El ozono puede producir intoxicaciones y puede llegar a ser letal. Hasta el equipo más pequeño puede llegar a generar concentraciones nocivas. No se puede aplicar en presencia de personas.
- La mayoría de los generadores de ozono requieren la presencia de un operador que los manipule y, por tanto, del uso de equipos de protección individual adecuados. Y tanto en el caso anterior y como en el caso de que se puedan manejar por control remoto, deben disponer de un medidor de gases para determinar la concentración de ozono de la zona para poder acceder cuando sea segura.
- El ozono no está registrado como biocida ni aparece en el listado de virucidas autorizados y registrados en España. Técnicamente, existen dudas sobre su efectividad en las desinfecciones aéreas puesto que el ozono tiene un efecto residual persistente solamente de segundos o minutos y si no se llegan a depositar concentraciones elevadas de compuesto es imposible garantizar los buenos resultados. Ya que lo que se pretende desinfectar son las superficies y no el aire.
- Se deberá ventilar adecuadamente el lugar desinfectado y verificar que no quedan restos de ozono antes de su uso
- Puede reaccionar con sustancias inflamables y puede producir reacciones químicas peligrosas al contacto con otros productos químicos.
- El uso de ozono requiere de personal cualificado con formación/ información técnica y en prevención

de riesgos laborales.

Trabajar con altas concentraciones de ozono es una tarea peligrosa, y hay que valorar otras opciones que puedan ser menos peligrosas. Y si es necesario trabajar con ozono, deben evaluarse los riesgos, adoptar las medidas preventivas necesarias y formar e informar a los trabajadores sobre los peligros que conlleva esta sustancia y los procedimientos de trabajo más adecuados.

En una nota del Ministerio de Sanidad sobre el uso de productos biocidas se indica que actualmente, **no existe ningún producto virucida que esté autorizado para su uso por nebulización sobre las personas**. Por tanto, esta técnica de aplicación que se anuncia en los denominados **túneles desinfectantes** de ningún modo puede ser utilizada sobre personas. Un uso inadecuado de biocidas introduce un doble riesgo, posibles daños para la salud humana y dar una falsa sensación de seguridad.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Nota\\_sobre\\_el\\_uso\\_de\\_productos\\_biocidas\\_27.04.2020.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Nota_sobre_el_uso_de_productos_biocidas_27.04.2020.pdf))

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN POR VÍA AÉREA DE SUPERFICIES

La técnica para desinfectar superficies por vía aérea es la **nebulización en frío del desinfectante**. Para ello se requiere de un equipo en el que el desinfectante sale impulsado por una turbina a través de unos cabezales consiguiendo la formación de un aerosol. Esta técnica permite una buena dispersión homogénea del biocida por todo el espacio y las superficies. La nebulización en frío es una técnica complementaria a la limpieza física de los espacios ocupados.

Este tipo de desinfecciones por nebulización deben realizarse por **personal profesional especializado**.

No debe confundirse la nebulización con la pulverización. En el primer caso se genera una niebla cuyo tamaño de gota es inferior a 60 µm. Cuando se genera una pulverización de un líquido el tamaño de la gota es superior a 60 µm. En el caso de las nieblas al tener un tamaño de partícula inferior se mantienen más tiempo en suspensión en el aire.

### Fases de la nebulización en frío:

Fase 1. Acondicionamiento: es la fase previa a la nebulización.

- Retirar los objetos personales (fotos, etc.) de las superficies de trabajo.
- Archivar los documentos en papel para evitar daños.
- Retirar cualquier tipo de alimento.
- Anular las alarmas contraincendios, ya que la nebulización puede activarlas.
- Proteger con plásticos los equipos eléctricos e informáticos.
- Señalizar la zona que se va a desinfectar para que ninguna persona acceda a la misma durante el proceso de desinfección.

Fase 2. Contacto.

El biocida en forma de niebla se deposita en las superficies formando una fina capa sobre ellas. Y se deja actuar durante el tiempo establecido por el fabricante.

Fase 3. Aireación.

Una vez haya transcurrido el plazo de seguridad para la desinfección, se ventilará la zona renovando el aire interior con aire del exterior. Y se comunicará la finalización de los trabajos de desinfección.

## MEDIDAS PREVENTIVAS A LOS TRABAJADORES/AS QUE REALICEN TAREAS DE LIMPIEZA

- La limpieza se realizará utilizando los Equipos de Protección Individual indicados por el fabricante y adecuados a la forma de uso. Se deberá valorar junto al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales los equipos de protección adecuados aportando la ficha de datos de seguridad junto con el método de limpieza aplicar.
- El uso de Guantes de Protección química será obligatorio. Deberá de ser un único uso, procediéndose a su desecho finalizada la limpieza.
- Para la mezcla de productos químicos, se realizará siempre siguiendo las instrucciones de las Fichas de Seguridad.
- Se hará entrega de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados para la limpieza. El trabajador siempre tendrá acceso a las mismas.
- Previo al inicio de tareas de limpieza, se realizará una correcta higiene de las manos durante 60´.
- Todas las papeleras estarán siempre provistas de bolsas de basura.
- No se cogerán con manos, los restos de basura que puedan encontrarse fuera de papeleras. Se recogerán siempre con medios escoba y recogedor.
- Para la limpieza de superficies mediante bayeta se utilizará material desechable
- Finalizada de tareas de limpieza, se realizará una correcta higiene de las manos durante 60´.

### Equipos de protección individual

**Guantes de protección química EN ISO 374-1:** con nivel de protección suficiente al tiempo de uso (niveles 1 a 6) y tipo de protección adecuado (A, B, C) al producto químico a utilizar.

A utilizar cuando el fabricante del producto químico indique alguno de los siguientes riesgos en su Ficha de Datos de Seguridad:

- H310: Toxicidad aguda (cutánea) categorías 1 y 2. Mortal en contacto con la piel.
- H311: Toxicidad aguda (cutánea), categoría 3. Tóxico en contacto con la piel
- H312: Toxicidad aguda (cutánea), categoría 4. Nocivo en contacto con la piel.
- H315: Irritación o corrosión cutáneas, categoría 2. Provoca irritación cutánea.
- H317. Sensibilización cutánea, categoría 1. Puede provocar una reacción alérgica en la piel.

**Protección ocular mediante gafas de montura integral** campo de uso 3, 4 o 5 (Protección individual de los ojos)

A utilizar cuando el fabricante del producto químico indique alguno de los siguientes riesgos en su Ficha de Datos de Seguridad:

- H314: Irritación o corrosión cutáneas, categorías 1A,1B y 1C. Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.
- H318: Lesiones oculares graves o irritación ocular, categoría 1. Provoca lesiones oculares grave
- H319: Lesiones oculares graves o irritación ocular, categoría 2. Provoca irritación ocular grave

**Protección facial: Pantalla facial:** UNE EN 166: Campo de uso 3 UNE EN 166 (Protección individual de los ojos).

En caso de riesgo de salpicaduras por la forma de uso del producto cuando el fabricante del producto químico indique alguno de los siguientes riesgos en su Ficha de Datos de Seguridad:

- H314: Irritación o corrosión cutáneas, categorías 1A,1B y 1C. Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.
- H318: Lesiones oculares graves o irritación ocular, categoría 1. Provoca lesiones oculares grave
- H319: Lesiones oculares graves o irritación ocular, categoría 2. Provoca irritación ocular grave
- H310: Toxicidad aguda (cutánea) categorías 1 y 2. Mortal en contacto con la piel.
- H311: Toxicidad aguda (cutánea), categoría 3. Tóxico en contacto con la pielH312: Toxicidad aguda (cutánea), categoría 4. Nocivo en contacto con la piel.
- H315: Irritación o corrosión cutáneas, categoría 2. Provoca irritación cutánea.
- H317. Sensibilización cutánea, categoría 1. Puede provocar una reacción alérgica en la piel.

**Protección respiratoria:** Medias mascararas (mascarillas) UNE-EN 140 (Mascarillas) + UNE-EN 143 (filtros) adecuados al producto químico a utilizar y a su forma de uso. A utilizar cuando el fabricante del producto químico indique alguno de los siguientes riesgos en su Ficha de Datos de Seguridad:

- H330: Toxicidad aguda (por inhalación), categoría 1 y 2. Mortal en caso de inhalación.
- H331: Toxicidad aguda (por inhalación), categoría 3. Tóxico en caso de inhalación
- H332: Toxicidad aguda (por inhalación), categoría 4. Nocivo en caso de inhalación.
- H334: Sensibilización respiratoria, categoría 1. Puede provocar síntomas de alergia o asma o dificultades respiratorias en caso de inhalación.
- H335: Toxicidad específica en determinados órganos-Exposición única, categoría 3, irritación de las vías respiratorias. Puede irritar las vías respiratorias.
- H336: Toxicidad específica en determinados órganos-Exposición única, categoría 3, narcosis. Puede provocar somnolencia o vértigo.
- H304: Peligro por aspiración, categoría 1. Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias.

## **ANEXO II Procedimiento de actuación trabajador con síntomas compatibles con la enfermedad** (durante la jornada laboral)

El procedimiento por seguir mientras se encuentra en el lugar de trabajo es el siguiente:

1. La persona con síntomas deberá comunicarlo inmediatamente a la empresa, y minimizar su contacto con el resto de las personas e ir a una habitación donde permanezca sola, si es posible. Si no es posible, se deberá respetar una distancia mínima de 2 metros con el resto de las personas, idealmente interponiendo barreras físicas como mamparas. Si se dispone de mascarillas, la persona con síntomas utilizará una.

Deberá igualmente informar a la empresa de los trabajadores con los que haya estado en contacto.

2. La empresa lo pondrá en conocimiento de las autoridades sanitarias de la Comunidad Autónoma para el manejo del COVID-19 y seguirá las instrucciones que indiquen los servicios sanitarios.

Si es necesario el traslado por parte de la empresa de la persona que presente los síntomas de padecer coronavirus, se deberán seguir las instrucciones indicadas por los servicios sanitarios para este traslado.

3. El conductor, irá provisto de un mono desechable, mascarilla y guantes. La persona con síntomas deberá llevar puesta una mascarilla y guantes, y se sentará en el asiento trasero, guardando una distancia de al menos un metro con el conductor. Después del traslado de la persona se deberá desinfectar el vehículo.

Las autoridades de salud pública informarán de los resultados de las pruebas y, en caso de que sea confirmado como COVID-19, se deben identificar las personas que han estado en contacto con el caso.

4. Se realizará una limpieza minuciosa (los detergentes habituales son suficientes o una dilución de lejía al 1%) de la zona o zonas en las que ha permanecido la persona con los síntomas del COVID-19, haciendo hincapié en las superficies y zonas de contacto frecuente con las manos.

Si recientemente se ha viajado a países o a zonas en fase de transmisión comunitaria significativa, o se ha tenido algún contacto con personas procedentes de esas áreas, se informará de esta circunstancia a la empresa, y si es posible, no se acudirá al centro de trabajo y se permanecerá en su domicilio hasta que transcurra un periodo de cuarentena de 14 días desde su regreso.

En la gestión de los diferentes casos de trabajadores afectados que puedan darse en la empresa (trabajador confirmado positivo en Covid-19, trabajador con síntomas de infección por Covid-19, trabajador asintomático con riesgo de infección por Covid-19 debido a contactos estrechos con persona positiva o caso de investigación, etc.).

## ANEXO III CONSEJOS PARA gestionar EL IMPACTO EMOCIONAL DEL COVID 19

### 1) Reconoce tus emociones:

Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas de forma negativa. Compartirlas con personas cercanas hará que rebajes las tensiones.

Concéntrate en emociones positivas Fíjate objetivos y planifica cosas que te ilusionen para cuando termine el periodo de confinamiento.

**CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES** (Especialmente si tenemos niños en casa, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge).

### 2) Establece una rutina

Organiza las actividades diaria o semanalmente.

Levántate siempre a la misma hora.

Sigue con tus hábitos básicos de higiene: vístete no te quedes en pijama.

Si estás trabajando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo. Respeta los espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas. Puede ayudarnos que escribamos una especie de horario que estará visible para todos los miembros de la familia

### 3) Cuídate. HAZ EJERCICIO

**Práctica ejercicio físico** ajustado a tu condición física el ejercicio tiene efectos de prevención de patologías crónicas, es un complemento muy importante de estas patologías y, en el caso de las personas mayores, es muy útil para poder mantener un nivel aceptable de independencia.

Hay estudios que concluyen que, durante periodos de inactividad física, se produce una **atrofia muscular** que conlleva a una disminución de la capacidad funcional. De manera importante, nos gustaría resaltar que este hecho está **más agravado** en adultos, quienes por el propio envejecimiento de la estructura ósea y muscular junto con los periodos de inactividad pierden más fuerza y masa muscular que otros grupos de población.

### 4) Desconecta:

**Evita la sobreinformación:** Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información siempre en canales oficiales. Controla el tiempo que pasas realizando esta actividad. Hazlo una vez al día y te satures de información.

Procura hablar de temas varios e intenta mantener temas de conversación con familia y amigos que no tengan que ver con el Covid.

### 5) Mantén el contacto social

**Es importante mantener el contacto social** con amigos y familiares a través del teléfono y a ser posible utilizando sistemas de videollamada.

Ponte un horario limitado para hablar por teléfono y socializar “virtualmente” para no perder la comunicación con tu familia. Son muy útiles las videollamadas ya que son una gran herramienta para

mantenernos conectados y sentir cercanía y proximidad (a pesar del distanciamiento) ya que el video nos permite poder ver los comportamientos no verbales de la otra persona.

(Ten en cuenta que, mediante textos escritos, mensajes, chats, WhatsApp no se pueden percibir estos comportamientos no verbales.)

Las videollamadas también nos ayudan a entender mejor el estado de ánimo de la otra persona y establecer una comunicación más clara y efectiva. (Aspectos como el tono de voz, gestos peculiares, expresiones y mirada, son varios de los elementos que ayudan a tener una mejor conexión y más cercana)

## ANEXO IV 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 the official website of the Spanish Government (Gobierno de España) with the following elements:

- Header:** Logos of the Government of Spain, Vice Presidency, Ministry of Health, and Ministry of Social Security. Navigation links include ORGANIZACIÓN, SANIDAD, CONSUMO, SERVICIOS SOCIALES, and PRENSA.
- Section:** "participación pública en proyectos normativos" with a large number "016" and the text "ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS".
- Main Content:** Two video players are displayed side-by-side.
  - Left Video:** Titled "NUEVO CORONAVIRUS". Below the player, it says "Vídeo 'Nuevo coronavirus: ¿Qué es y cómo protegernos?'".
  - Right Video:** Titled "¿PARA QUÉ SE ESTÁN TOMANDO MEDIDAS DE CONTROL FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS?". Below the player, it says "Vídeo '¿Para qué se están tomando medidas de control?'".
- Footer:** A note at the bottom states "Esta información está en continua revisión."

## ANEXO V 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

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión

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

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

12 marzo 2020

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	<a href="https://saludextremadura.ses.es/web/">https://saludextremadura.ses.es/web/</a>
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	<a href="http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm">http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm</a>
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

## 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



## 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.



- Ajuste la banda flexible en el puente de la nariz.
- Acomódese la en la cara y por debajo del mentón.
- Verifique el ajuste: exhalar aire fuertemente 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 quítesela.
- 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 quíteselo.
- 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.
- Quite 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

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



2. Poner la mascarilla o PRP y verificar su ajuste.



3. Poner la protección ocular.



4. 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 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

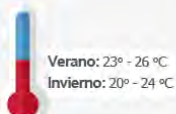
- Adaptador de altura de pantalla
- Teclado y ratón independientes



### 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 (caso personal que deba viajar y no pueda posponerlo).

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 VI

### Utilización de mascarillas según exposición y distancia de seguridad



## Anexo VII

### Registro de documentación empresa y trabajador

REGISTRO DE DOCUMENTACIÓN GENERAL DE LA EMPRESA COVID-19		
<b>Empresa:</b>	<b>CIF:</b>	
<b>Dirección:</b>		
<b>DOCUMENTO</b>	SI	NO
Plan de Prevención, Evaluación, Actuación y Contingencia Covid-19		
Verificación Plan de Prevención, Evaluación, Actuación y Contingencia Covid-19		
Informados Representación de los trabajadores (Delegados de Prevención, Comité Seguridad) o consulta en materia preventiva a los trabajadores en caso de no representación.		
Entrega de Información a todos los trabajadores de la empresa y recibí		
Entrega de EPI's a todos los trabajadores de la empresa y recibí		
Justificación de pedidos realizados de EPI's a proveedores o suministros centralizados en Consejería C.A.		
Coordinación de actividades empresariales: Procedimiento para contratas y subcontratas y ETT.		
Formación.		
<b>Mantenimiento de equipos e instalaciones:</b>		
- Sistemas de climatización / ventilación.		
<b>Vigilancia de la salud:</b>		
Reconocimientos médicos (RM's) de todos los trabajadores. Certificado de aptitud:		
Iniciales		
Periódicos		
Renuncias por parte del trabajador		
<b>Otros</b>		
<b>OBSERVACIONES:</b>		

## **Anexo VIII – 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.



**Medidas preventivas**  
de reincorporación  
al puesto de trabajo

**COVID-19**

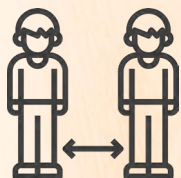
**valora**  
prevención

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Antes de salir de casa



**Asegúrate de que no tienes síntomas** de Covid-19 (fiebre, tos o dificultad respiratoria). **Si tienes síntomas avisa a tu empresa** para la puesta en marcha del protocolo establecido frente al Covid-19. Ponte en contacto con el teléfono de atención al Covid-19 de tu Comunidad Autónoma o con tu centro de atención primaria.



**Notifica a la empresa si has tenido un contacto estrecho con personas con síntomas** del Covid-19 (familiares y personas que hayan estado con síntomas y en el mismo lugar a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos).

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Desplazamientos de casa al trabajo y del trabajo a casa



**Uso de mascarillas obligatorias** en desplazamientos (ida y vuelta) **en transporte público** y vehículos de hasta 9 plazas (incluido el conductor).



**Uso de soluciones hidroalcohólicas** para la limpieza de manos frecuentemente y siempre al acceder y salir del medio de transporte o vehículo.



Para desplazamientos **en taxi o VTC** podrán desplazarse **2 personas por fila de asientos** (adicional a la del conductor), garantizando la distancia máxima entre sus ocupantes.

## Desplazamientos de casa al trabajo y del trabajo a casa



Para desplazamientos en **transportes privados de vehículos hasta 9 plazas** podrán desplazarse **2 personas por fila de asientos siempre que utilicen mascarillas** y respeten la máxima distancia posible entre ocupantes.



Para **desplazamientos en vehículos que dispongan únicamente de una fila de asientos**, podrán viajar un máximo de 2 personas con uso de mascarillas y que guarden la máxima distancia posible entre ocupantes.



En caso de compartir vehículos de empresa, desinféctalo tras cada uso o cambio de conductor y usa soluciones hidroalcohólicas con cada cambio para incrementar tu higiene de manos.

### Acceso y permanencia en el centro de trabajo



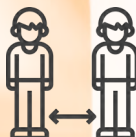
**Cumple con las medidas de prevención adoptadas por tu empresa** desde el acceso al puesto de trabajo.



El **registro horario** (fichaje) con huella dactilar **será sustituido por otros sistemas de control** siempre que no se puedan garantizar las medidas higiénicas (uso de guantes de un solo uso o bien **se deberá desinfectar el dispositivo antes y después de cada fichaje**).



Acuérdate de **no tener contacto físico en los saludos diarios**, ni apretones de manos, ni besos.



**Respetar la distancia interpersonal** de 2m en el ámbito laboral. Evita masificaciones salvo que existan medidas colectivas como barreras de protección o equipos de protección individual frente a la propagación del virus.

### Acceso y permanencia en el centro de trabajo



*EPI's*



**Respete las señalizaciones** existentes en las instalaciones.

Asegúrate que cuentas con todos los **Equipos de protección individual** adecuados al nivel de riesgo, siempre que no sea posible mantener las distancias interpersonales.

**El uso de mascarillas será obligatorio cuando no se puedan garantizar la distancias de seguridad** interpersonal de 2 metros entre trabajadores y/o con clientes o proveedores presentes en el centro de trabajo.

Ten "siempre a mano" **soluciones hidroalcohólicas** para incrementar tu limpieza de manos.

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Acceso y permanencia en el centro de trabajo

Pon en práctica las técnicas de higiene personal:



**Lavado frecuente y correcto de manos** con agua y jabón durante al menos **40 segundos** o con geles hidroalcohólicos.



**Al toser** o estornudar, **cúbrete la boca y nariz** con el codo flexionado.



**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**, ya que las manos facilitan su transmisión.



**Usa pañuelos desechables** y tíralos tras su uso en una papelera con tapa.

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Cómo lavarse correctamente las manos

1º



Mójate las manos con agua

2º



Deposita suficiente jabón como para cubrir toda la superficie de la mano

3º



Frótate las palmas de las manos

4º



Frótate las palmas de las manos contra el dorso de la mano contraria y viceversa

5º



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

6º



Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos

7º



Frótate, con un movimiento de rotación, el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

8º



Frótate la punta de los dedos de la mano contra la palma de la mano contraria, haciendo un movimiento de rotación

9º



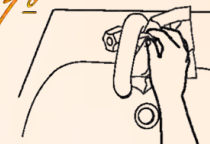
Enjuágate las manos con agua

10º



Sécate con una toalla desechable

11º



Sírvete de una toalla para cerrar el grifo

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Como colocarse correctamente una mascarilla



Lava tus manos antes de usar mascarilla



Coloca el lado correcto hacia fuera



Coloca la tira en el puente nasal



Cuerda detrás de la cabeza, sobre las orejas



Cubre la boca y la nariz sin que haya espacios



No tocar la mascarilla mientras se usa



Adaptala a la forma de la nariz



Quitar por detrás, sujeta las cuerdas con las manos limpias



Depositar en un contenedor cerrado sin tocar el frente



Mascarilla colocada correctamente



Reemplazar si se humedece. No reutilizar

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Acceso y permanencia en el centro de trabajo

**En caso de utilizar guantes** sigue las instrucciones para la retirada de los mismos:



!!!



**Las manos deben lavarse o desinfectarse antes y después** de utilizar los guantes.

Los guantes **no deben ser lavados ni reutilizados**.

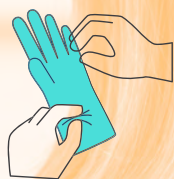
Los guantes **deben ser utilizados cuando sea necesario**, el tiempo imprescindible y siempre que no exista un riesgo de atrapamiento.

Para la **retirada**, pellizca por el exterior del primer guante. Retira sin tocar la parte interior del guante. Retira acto seguido el guante en su totalidad. Recoge el primer guante con la otra mano. Retira el segundo guante introduciendo los dedos por el interior. Retira el guante sin tocar la parte externa del mismo. Deposita los guantes en la papelerera con tapa.

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Como ponerse y retirar correctamente unos guantes

1º



Saca los guantes del paquete e inspecciona que no tengas roturas ni cortes

2º



Introduce la mano en el guante ayudandote de la otra, la cual no debe tocar la parte interna de este

3º



Inserta los dedos dentro del guante y tira del final hacia la muñeca

4º



Asegúrate que ambos guantes están correctamente adaptados a tu mano

5º



Pellizcar por el exterior del primer guante

6º



Retirar sin tocar la parte interior del guante

7º



Coger el primer guante con la otra mano. Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior.

8º

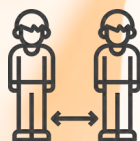


Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo. Tirar los guantes en el contenedor adecuado.

### Acceso y permanencia en el centro de trabajo



Se recomienda que cada trabajador utilice sus equipos, vehículos, herramientas y dispositivos de trabajo o en caso de tener un uso común, **deberéis realizar la desinfección tras su uso con soluciones hidroalcohólicas y papel desechable** que se depositará tras su uso en una papelerera cerrada.



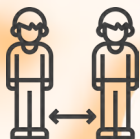
En las **zonas comunes** (vestuarios, aseos, comedores...) se respetará la **distancia interpersonal de 2m**. Se respetará los turnos establecidos para garantizar estas distancias de seguridad. Se **extremará la limpieza** de los utensilios y mobiliario común de estas zonas. En los **espacios dedicados al consumo de bebidas y alimentos** deberá **lavarse las manos antes del acceso y tras el abandono de estos espacios**.



**Si empiezas a notar síntomas** durante la jornada de trabajo, **avisa** a tus compañeros y superiores, **extrema las precauciones** tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo. La empresa pondrá el protocolo de actuación en marcha.

## Acceso y permanencia en el centro de trabajo

### Salida



Siempre que sea posible, **diferencia los accesos de entrada y salida al centro de trabajo y/o zonas comunes.**

**Garantiza siempre el distanciamiento máximo interpersonal** en las zonas de paso.



**Evita en lo posible aglomeraciones** de personas en el interior del local, zonas comunes y accesos.

## Acceso y permanencia en el centro de trabajo



**Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto**, despejándolo al máximo posible.



A la finalización de la jornada de trabajo y antes de abandonar las instalaciones **se recomienda la desinfección de manos** (lavado con agua y jabón o gel hidroalcohólico). También **antes de utilizar los sistemas comunes de control de acceso** (fichaje).

## Medidas preventivas de reincorporación al puesto de trabajo

### Al volver a casa



Quítate **los zapatos** y déjalos **cerca de la puerta**.



**Lávate las manos** con agua y jabón.



**Deja los objetos que no necesites** en casa (llaves, cartera) **cerca de la puerta**.



**Limpia los otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcoholica, o agua y jabón.



**No sacudas la ropa** y **cuando la laves**, hazlo **con agua caliente** (60°/90°) si es posible.



**valora**  
prevención

[valoraprevencion.es](http://valoraprevencion.es)



**Valoramos tu tranquilidad**