



RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA AL TRABAJO

20/04/2020

Versión 01/20

Las recomendaciones incluidas en el presente documento son de carácter general y podrán ser revisadas en función de la evolución de la alerta sanitaria y a medida que se disponga de nueva información relativa al Coronavirus SARS-CoV-2, o bien se implemente nueva normativa e instrucciones por la Autoridad Sanitaria y resto de Administraciones Públicas

ÍNDICE

1.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS GENERALES	3
2.- ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO	3
3.- CIRCULACIÓN EN EL INTERIOR DEL CENTRO DE TRABAJO	4
4.- REDISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO	4
5.- USO DE ASEOS, VESTUARIOS, COMEDORES, ETC.	4
6.- REUNIONES	5
7.- ACCESO DE VISITANTES	5
8.- VIGILANCIA DE LA SALUD	6
9.- LIMPIEZA Y GESTIÓN DE RESIDUOS	7
10.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	8
11.- CONSIGNAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES	9
12.- CONSIGNAS DE SEGURIDAD PARA VISITANTES	10

1.- MEDIDAS ORGANIZATIVAS GENERALES

- La reanudación de la actividad debe guiarse por el **principio de minimización del riesgo**, identificando los procesos esenciales y el equipo presencial mínimo.
- Priorizar el **teletrabajo**.
- En caso de **trabajo presencial** se hará en el tiempo estrictamente necesario reduciendo al mínimo el número de personas concurrentes.
- **Informar** a los trabajadores de su deber de comunicar a la empresa si presentan **síntomatología compatible con el COVID-19**.
- Proporcionar a los trabajadores **formación e información** suficiente sobre los riesgos relacionados con el CORONAVIRUS SARS CoV-2.
- Instalar **cartelería y señalización** sobre recomendaciones higiénicas así como de uso de EPI.
- Se recomienda llevar un **registro de las acciones** que se emprendan y guardar toda la documentación que pueda generarse.
- Establecer un **canal de comunicación** con los trabajadores/as para difundir y recoger información sobre la emergencia sanitaria. Facilitar aquellos recursos de gestión psicosocial de los que dispone la empresa
- Realizar un **Plan de Continuidad** particularizado de la actividad y de la empresa.

2.- ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO

- **Escalonado** para evitar aglomeraciones. Definir una zona de entrada y otra de salida. Señalizar en el exterior de la empresa las zonas de espera adecuadas (2 metros).
- Habilitar mecanismos de **control de acceso**.
- Evitar **sistemas de registro horario** que impliquen el contacto físico o disponer de gel hidroalcohólico para su uso.
- Se podrá someter al personal a un **control previo sanitario** en relación a síntomas compatibles con la enfermedad COVID-19, tos, fiebre o dificultad para respirar. En caso positivo, no se permitirá el acceso al centro de trabajo y se iniciará cuarentena domiciliaria.

3.- CIRCULACIÓN EN EL INTERIOR DEL CENTRO DE TRABAJO

- Mantener, en la medida de lo posible las **puertas y medios de paso abiertos**.
- En cuanto a las **vías de circulación interiores**, definir y señalar longitudinal y transversalmente itinerarios. En la medida de lo posible, las vías de evacuación no deben verse modificadas.
- Para garantizar la **separación de 2 metros** entre personas, se calculará el aforo máximo permitido en cada sala/estancia. Además se velará porque no se produzcan situaciones de concentración de personal.
- Realizar un uso individual de las **zonas comunes de reducidas dimensiones** (aseo, ascensor, etc.).
- Uso de la **escalera** frente al del ascensor.
- Limitar los **movimientos interdepartamentales** de personal dentro de la empresa.
- Cerrar el suministro de agua en las **fuentes interiores**.

4.- REDISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Analizar la **distribución y organización espacial de los puestos y procesos** de trabajo para garantizar la distancia de seguridad (2 metros). Si esto no es posible, estudiar otras opciones como el uso de barreras físicas de separación o incluso la realización de tareas de forma mecanizada. Si aún así no es posible, se podrán utilizar EPI como mascarillas recomendadas.
- Si el **puesto de trabajo** es relativamente estático, se podrá acotar y señalar el área. Si el puesto de trabajo es dinámico, se recurrirá a medidas organizativas concretas.
- **Evitar compartir útiles, herramientas y vehículos de trabajo**. Si no es posible intensificar la limpieza tras su uso.

5.- USO DE ASEOS, VESTUARIOS, COMEDORES, ETC.

- Colocar en las zonas comunes **geles hidroalcohólicos y pañuelos desechables**, así como contenedores adecuados para desechos con tapa y pedal de apertura.
- **Horario escalonado** de acceso al vestuario, comedor, etc. garantizando una distancia de seguridad (2 metros). Evitar toda coincidencia de los turnos en el relevo.
- Para el **secado de manos** sólo se utilizarán medios mecánicos desechables.
- Eliminar las **cafeteras comunes** en las oficinas.

6.- REUNIONES

- Se evitarán, en la medida de lo posible, las **reuniones presenciales** potenciando los canales telemáticos.
- En el caso de **reuniones imprescindibles**, optar por salas de grandes dimensiones, limitar la asistencia, evitar coincidencia de personal esencial, mantener la distancia de seguridad (2 metros) y garantizar la ventilación antes y después de la reunión.
- **Restringir las visitas** al mínimo estrictamente necesario. Limitar sus movimientos a las áreas donde se requiera su presencia. Aplicar las mismas medidas de higiene y protección que al personal propio.
- Suspender las **actividades formativas** presenciales y optar por la modalidad a distancia.

7.- ACCESO DE VISITANTES

- **Restringir las visitas** al mínimo estrictamente necesario. Limitar sus movimientos a las áreas donde se requiera su presencia. Aplicar las mismas medidas de higiene y protección que al personal propio.
- Mantener la **distancia de seguridad (2 metros)** en las áreas de recepción. En aquellas zonas donde la distribución y organización espacial, no pueda garantizarse, optar por mamparas de materiales transparentes de al menos, 2 metros para asegurar una separación efectiva de las personas, tanto si están sentadas como si están de pie.
- **Señalizar** la distancia de seguridad (2 metros) en el suelo mediante cinta adhesiva en las zonas de recepción y salas de espera.
- Actualizar el procedimiento de **coordinación de actividades empresariales**. Entregar las "Consignas de seguridad para visitantes"
- En el caso de que el personal interno de la empresa deba **acceder a otros centros de trabajo externos**, conocer con carácter previo a la realización de los trabajos todo el conjunto de normativa y procedimientos de aplicación.

8.- VIGILANCIA DE LA SALUD

- Proporcionar un listado de **personal considerado como “especialmente sensible” o “vulnerable”** a los riesgos derivados del COVID-19 al área médica del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Son aquellas que padezcan las enfermedades y/o se encuentren en las siguientes situaciones personales:
 - Diabetes
 - Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Inmunodeficiencia
 - Cáncer en fase de tratamiento activo
 - Embarazo
 - Mayores de 60 años
- Adoptar **medidas de protección específicas** dirigidas al personal “especialmente sensible” a los riesgos derivados del COVID-19, incluyendo la posibilidad de adaptación o reubicación del puesto de trabajo.
- Ante un **caso posible** (con infección respiratoria aguda leve), **probable** (los resultados de laboratorio no son concluyentes) o **confirmado de contagio** por CORONAVIRUS SARS-CoV-2, informar al Servicio de Prevención para hacer posible su registro a efectos de seguimiento, coordinación con el Sistema Público de Salud y la gestión de los procesos de incapacidad temporal y manejo de contactos.
- Ante un caso de **contacto estrecho** con casos posibles, probables o confirmados de contagio en la empresa, informar al área médica del Servicio de Prevención para la gestión de los procesos de incapacidad temporal. Además, se realizará cuarentena domiciliaria durante 14 días, extremando las medidas de higiene personal y con vigilancia pasiva de aparición de síntomas (fiebre, tos y/o sensación de falta de aire). Es el caso de:
 - Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas (trabajadores/as sanitarios que no hayan utilizado medidas de protección adecuadas, etc.)
 - Personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, mientras presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.
- Ante un caso de **contacto casual** con casos posibles, probables o confirmados de contagio en la empresa, se continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas (fiebre, tos y/o sensación de falta de aire). Es el caso del resto de situaciones no incluidas en el apartado anterior, incluidas aquellas personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, mientras presentaba síntomas, pero que no cumplan los criterios para ser considerado contacto estrecho.

9.- LIMPIEZA Y GESTIÓN DE RESIDUOS

- Intensificar la limpieza de los **equipos, instalaciones y espacios compartidos**.
- La limpieza de la **ropa de trabajo** debe efectuarse con un ciclo completo a una temperatura de 60-90°C.
- Reforzar la limpieza de los **equipos de protección individual**.
- Limpieza exhaustiva de los **vehículos de trabajo compartidos**.
- Aumentar la frecuencia de **retirada de desechos**.
- Mantener las **superficies de trabajo** recogidas para facilitar las labores de limpieza.
- Utilizar **productos de limpieza** especialmente desinfectantes como diluciones de lejía comercial (20-30 ml aprox. en 1 litro de agua), de alcohol (al menos 70º) u otros virucidas autorizados.
- Garantizar la **ventilación** de los lugares de trabajo. Incrementar la limpieza y/o sustitución de filtros de equipos de ventilación forzada..
- Colocar en las zonas comunes **geles hidroalcohólicos y pañuelos desechables**, así como contenedores adecuados para desechos con tapa y pedal de apertura.
- En el caso de **detección de personal sospechoso de contagio**, se colocará la bolsa de pañuelos u otro material de desecho en una bolsa (BOLSA 1) y todos los materiales de limpieza y EPI desechables utilizados tras la desinfección de la zona en otra bolsa (BOLSA 2), cerrándose adecuadamente antes de salir de la zona. Se depositará en la fracción resto de la recogida de basuras.

10.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- En el caso de que no se pueda garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros, así como el resto de medidas organizativas se deberán emplear los siguientes **EPI**:
 - Mascarilla FFP2 o FFP3 (UNE-EN-149).
 - Guantes de protección UNE-EN ISO 374.5:2016. Se emplearán guantes de protección que cumplan con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 para actividades que no requieran destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies.
- Los **equipos de protección respiratoria** deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.
- Ante un posible **escenario de escasez de EPI** en situación de crisis, se podrán utilizar medidas alternativas previamente evaluadas y teniendo en cuenta su carácter de aplicación extraordinaria.

11.- CONSIGNAS DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES

- Realizar un **seguimiento personal de la temperatura corporal** (> 37,5°C), y de síntomas como tos y dificultad respiratoria. En caso de padecerlos (o haber estado en contacto estrecho con personas que los presenten) abstenerse de acudir al centro de trabajo, informar a la empresa y llamar al teléfono de atención sanitaria de cada comunidad autónoma.
- Se podrá someter al personal a un **control previo sanitario** en relación a síntomas compatibles con la enfermedad COVID-19. En caso positivo, no se permitirá el acceso al centro de trabajo.
- Prestar atención y respetar la **señalización de seguridad**.
- **Desplazamientos** al centro de trabajo preferentemente de manera individual.
- En caso de utilizar **transporte público o autobús de la empresa**, guardar la distancia de seguridad con los compañeros/as de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica.
- **Si se comparte vehículo**, guardar la distancia de 1.3 metros, evitando que viaje más de una persona por cada fila. Distribución en diagonal. Limpieza de elementos (manivelas, cinturones, etc.) tras uso.
- Mantener al menos 2 metros de **distancia social** y evitar el saludo con contacto físico.
- Realizar un uso individual de las **zonas comunes de reducidas dimensiones** (aseo, ascensor, etc.). Uso de la escalera frente al del ascensor.
- **Lavarse las manos** regularmente.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca**.
- **Cubrirse la nariz y la boca cuando se tosa y/o estornude**, con un pañuelo desechable o con la curva del codo. Tirar el pañuelo utilizado y a continuación realizar un lavado de manos.
- **Evitar compartir útiles de trabajo**. Si no es posible intensificar la limpieza tras su uso.
- **Evitar la asistencia presencial a reuniones**.
- **Evitar usar maquillaje**.
- **Evitar llevar las uñas largas**.
- Se recomienda llevar el **pelo recogido**.
- Evitar el **uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca** y elementos similares.
- Se recomienda el **uso de gafas** en lugar de lentillas.
- Evitar fumar, beber o comer sin lavarse antes las manos y **evitar compartir comida/enseres**.

12.- CONSIGNAS DE SEGURIDAD PARA VISITANTES

- Realizar un **seguimiento personal de la temperatura corporal** (> 37,5°C), y de síntomas como tos y dificultad respiratoria. En caso de padecerlos (o haber estado en contacto estrecho con personas que los presenten) abstenerse de acudir al centro de trabajo, informar a la empresa y llamar al teléfono de atención sanitaria de cada comunidad autónoma.
- Se podrá someter al personal a un **control previo sanitario** en relación a síntomas compatibles con la enfermedad COVID-19. En caso positivo, no se permitirá el acceso al centro de trabajo.
- Consultar regularmente la información entregada mediante el procedimiento de **Coordinación de Actividades Empresariales**, se actualizará en función de la evolución de la alerta sanitaria y de la normativa de aplicación.
- Prestar atención y respetar la **señalización de seguridad**.
- **Desplazamientos** al centro de trabajo preferentemente de manera individual.
- **Si se comparte vehículo**, guardar la distancia de 1.3 metros, evitando que viaje más de una persona por cada fila. Distribución en diagonal. Limpieza de elementos (manivelas, cinturones, etc.) tras uso.
- Mantener al menos 2 metros de **distancia social** y evitar el saludo con contacto físico.
- Realizar un uso individual de las **zonas comunes de reducidas dimensiones** (aseo, ascensor, etc.). Uso de la escalera frente al del ascensor.
- **Lavarse las manos** regularmente. **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca**.
- **Cubrirse la nariz y la boca cuando se tosa y/o estornude**, con un pañuelo desechable o con la curva del codo. Tirar el pañuelo utilizado y a continuación realizar un lavado de manos.
- **Evitar compartir útiles de trabajo**. Si no es posible intensificar la limpieza tras su uso.
- **Evitar la asistencia presencial a reuniones**.
- **Evitar usar maquillaje**.
- **Evitar llevar las uñas largas**.
- Se recomienda llevar el **pelo recogido**.
- Evitar el **uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca** y elementos similares.
- Se recomienda el **uso de gafas** en lugar de lentillas.
- Evitar fumar, beber o comer sin lavarse antes las manos y **evitar compartir comida/enseres**.