


Guía de medidas de seguridad en el trabajo  
frente al COVID-19

## I. MEDIDAS INDIVIDUALES

 Llamar al 061 o al 112 en caso de síntomas de infección de vías respiratorias bajas o contacto con una persona positiva de Coronavirus.

 Higiene de manos durante toda la jornada laboral.

 Medidas preventivas en caso de tos y estornudos:

1. Usar pañuelos de papel para taparse la boca y la nariz cuando se estornude o tosa.
2. Desechar los pañuelos después de su uso. Lavarse las manos después de estornudar o toser.
3. Lavar las manos a menudo con agua y jabón preparados con alcohol:



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándola con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.





4. No tocarse la nariz y los ojos con las manos sucias.

5. Usar una mascarilla médica por parte de la persona afectada puede ayudar a limitar la propagación.






 Uso de mascarillas: ¿Cuándo se debe usar la mascarilla?

- Las mascarillas FFP2 o FFP3 deben utilizarse para protegerse de una persona próxima sospechosa o confirmada de Covid-19 u otras infecciones respiratorias.
- Fuera de la zona endémica, la OMS solo recomienda el uso de la mascarilla a la gente que tiene síntomas y de sus cuidadores.


## 2. MEDIDAS AMBIENTALES

-  Garantizar la limpieza de superficies con los productos clorados habituales de manera frecuente, y si es posible, eliminar los objetos de difícil limpieza.
-  Garantizar que ninguna persona esté en un lugar sin ventilación junto a otros trabajadores.
-  Separar a los trabajadores a la distancia de seguridad de uno a dos metros de distancia y reducir la posibilidad de contacto físico entre ellos.
-  Subministrar productos para la higiene y desinfección (Ej: productos para la higiene de las manos, desinfectantes, pañuelos y recipientes para desechos), en todas las ubicaciones de la empresa.

## 3. MEDIDAS ORGANIZATIVAS

-  Informar a la plantilla y establecer mecanismos de comunicación permanente.
-  Limitar las reuniones presenciales, fomentar las videoconferencias.
-  Medidas de flexibilidad para el personal, como el teletrabajo, en los casos que sea posible, o pactos específicos según la casuística productiva de la empresa.
-  Establecer políticas de restricción de viajes profesionales en las áreas geográficas afectadas (tanto de lugares nacionales como internacionales), la evacuación de los empleados que trabajen en un área afectada o cerca cuando se desencadene un brote, y las pautas para el retorno desde las áreas afectadas.
-  Informar y capacitar al personal de la plantilla sobre la situación.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

-  Para más información en relación a la prevención del COVID-19, recomendamos consultar algunas plataformas proporcionadas por fuentes oficiales en constante actualización:
  - Ministerio de Sanidad <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
  - Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>