



Medidas Generales de Prevención

# COVID-19

Marzo 2020

## Medidas generales de prevención

De manera general y de aplicación a todo el personal y centros de trabajo, se tomarán las siguientes medidas:

1. **Se informará a todo el personal** sobre el virus, sus vías de transmisión y las medidas de prevención individuales a tomar, haciendo especial hincapié en las medidas higiénicas.
2. **Se reforzará la limpieza de las instalaciones**, con especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que pueden tocar esas superficies. Como relación no exhaustiva podemos tener en cuenta las mesas, teléfonos, interruptores, tornos de fichaje, servicios, salas de reuniones, zonas de comedor o descanso, etc.  
  
Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).
3. **Se ventilará de forma frecuente las instalaciones**, si es posible mediante la apertura de las ventanas o, si no es posible, aumentando el grado de renovación de aire del sistema de climatización.
4. Se recomendará a los trabajadores que, en todos aquellos puestos en los que se puede **realizar teletrabajo**, preferentemente se utilice esta opción en lugar del desplazamiento al centro de trabajo.
5. **Se colocarán** en las zonas susceptibles de necesidad, **dispensadores de solución hidroalcohólica** para la desinfección de manos.

6. **Se limitarán al máximo las reuniones** que impliquen una concentración alta de trabajadores en espacios reducidos.
7. Todas aquellas **reuniones que impliquen el desplazamiento de diferentes trabajadores entre centros** se realizarán, salvo fuerza mayor, por **videoconferencia**.
8. Se **aplazarán los cursos de formación interna** que impliquen el **desplazamiento de trabajadores entre provincias, asistiendo diferentes trabajadores de distintos centros de trabajo**.
9. **Se limitarán los viajes fuera de la provincia que impliquen la utilización de transportes colectivos**, salvo fuerza mayor.

## Normas de actuación si presenta síntomas de la enfermedad

### Si los síntomas aparecen en el domicilio:

Todo aquel trabajador que presente síntomas compatibles con la enfermedad (fiebre, tos, estornudos, sensación de fatiga) no acudirá al centro de trabajo, lo comunicará a la empresa y se pondrá en contacto con los servicios de salud para que le indiquen las medidas a tomar, siguiendo las recomendaciones que le proporcionen. Mantendrá informada a la empresa de la evolución.



Las actuaciones en la empresa deben consistir en ventilar bien el despacho en el que haya estado los días anteriores la persona que ha dejado de ir a su puesto de trabajo por presentar síntomas y se deben limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado,...) con una solución de hipoclorito sódico (lejía) en agua a la proporción de 1/50 (una parte de lejía más 49 de agua), debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2.

Respecto al resto de los trabajadores que hayan estado en contacto con la persona sospechosa si no ha tenido un contacto muy cercano, no tendrán la consideración de contacto estrecho, que son los de riesgo según el protocolo del Ministerio de Sanidad. Lo que deben hacer es tomarse la temperatura dos veces al día (cada 12 horas aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche), y en caso de tener fiebre (más de 37°C) no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos indicados. Siempre es importante, pero en estos casos más aún si cabe, ser muy estricto con el lavado regular de las manos y el evitar tocarnos la cara, pues el virus lo tomamos con las manos de las superficies y al tocarnos la cara lo adquirimos por ojos, nariz o boca. Si no presentan los síntomas, pero tienen dudas, se debe contactar con el médico de familia.

Si en alguno de estos trabajadores es posible, se les pedirá que realicen teletrabajo durante dos semanas.

### **Si los síntomas aparecen en el trabajo:**

Si un trabajador se pone repentinamente enfermo estando en el trabajo, con síntomas de infección respiratoria de vías altas (fiebre, tos, estornudos, sensación de fatiga), debe apartarse del resto del personal lo antes posible (un despacho con puerta y preferiblemente ventana para poder ventilar después es suficiente), debe ponerse una mascarilla tipo quirúrgico para evitar diseminar el virus (si es que lo tuviera) y marcharse a casa lo antes posible, preferiblemente no en transporte público, y desde allí contactar con los servicios de sanidad pública.

Las actuaciones en la empresa deben consistir en ventilar bien su zona de trabajo así como el despacho en el que la persona haya estado apartado el enfermo y se deben limpiar las superficies de trabajo con las que haya podido entrar en contacto (mesa, silla, teclado,...) con una solución de hipoclorito sódico (lejía) en agua a la proporción de 1/50 (una parte de lejía más 49 de agua), debiendo desecharse la bayeta que se haya empleado. El personal de limpieza utilizará para esta tarea guantes de protección y mascarilla de protección FFP2.

Respecto al resto de los trabajadores que hayan estado en contacto con la persona sospechosa si no han tenido un contacto muy cercano, no tendrán la consideración de contacto estrecho, que son los de riesgo según el protocolo del Ministerio de Sanidad. Lo que deben hacer es tomarse la temperatura dos veces al día (cada 12 horas aproximadamente, antes de salir de casa y por la noche), y en caso de tener fiebre (más de 37°C) no salir de casa y llamar a su médico o a los teléfonos indicados. Siempre es importante, pero en estos casos más aún si cabe, ser muy estricto con el lavado regular de las manos y el evitar tocarnos la cara, pues el virus lo tomamos con las manos de las superficies y al tocarnos la cara lo adquirimos por ojos, nariz o boca. Si no presentan los síntomas, pero tienen dudas, deben contactar con su médico de familia.

Si en alguno de estos trabajadores es posible, se les pedirá que realicen teletrabajo durante dos semanas.



## Normas de actuación si debe viajar a una zona de riesgo

Si no es estrictamente necesario el desplazamiento del trabajador, este desplazamiento deberá evitarse. En caso de no poder evitarse ese viaje, deben tenerse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o 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 actividad de gripe estacional en el hemisferio norte 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.

## Normas de actuación para un trabajador que retorna de una zona de riesgo

En relación a esta obligación establecida en el art. 6 del RD 664/97 se deben tener en cuenta, de manera adicional, las recomendaciones establecidas por el ministerio de sanidad en el caso de trabajadores que retornan de zonas de riesgo y que, en la actualidad son las siguientes:

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Vigilar su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
- Si durante ese 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 del 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.



Adicionalmente, se pueden tomar estas otras medidas:

- Si el trabajador puede desarrollar su actividad laboral mediante teletrabajo, se optará por esta forma de trabajo.

### **Presencia de trabajadores en zonas de posible contacto con personal infectado o donde exista una posibilidad cierta de presencia del agente biológico**

Para tareas que implican la **presencia de trabajadores en zonas de posible contacto con personal infectado o donde exista una posibilidad cierta de presencia del agente biológico**, se deben seguir las recomendaciones siguientes:

- Se debe realizar una correcta coordinación de actividades con la empresa principal del centro de trabajo. (RD 171/2004)
- Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración o con aquellos que tengan la consideración de casos (en estudio). No compartir sus pertenencias personales.
- Uso de EPI adecuado, **maskarilla de protección de vías aéreas clase FFP2 o superior**. Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.
- **Uso de guantes de nitrilo desechables.**
- De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

- Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:
  - La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.
  - Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
  - Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
  - Evitar el uso de lentillas.
  - Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
- Está prohibido que los trabajadores coman, beban o fumen durante su estancia en las zonas de riesgo y una vez fuera de ellas, mientras no se haya realizado una correcta higiene.
- Al salir de la zona de riesgo, el trabajador deberá quitarse las ropas de trabajo y los equipos de protección personal que puedan estar contaminados por agentes biológicos y deberá guardarlos en lugares que no contengan otras prendas, en el caso de los equipos de protección no reutilizables, desecharlos de manera adecuada.
- Se deberá formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de la exposición a los agentes biológicos presentes en el ambiente de trabajo y las medidas de prevención a tomar, así como, en caso necesario, de la correcta utilización de los equipos de protección individual suministrados.



- Durante los 14 días siguientes a la posible exposición al agente biológico, se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
- Si es posible realizar teletrabajo, se optará por ello.
- Si durante ese 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 y los síntomas que presente.
  - Evitar el contacto con otras personas y colóquese 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.

### 1.1. Trabajadores especialmente sensibles

Por el momento no tenemos ninguna indicación especial para el colectivo de trabajadores especialmente sensibles, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, embarazo o lactancia, que por supuesto deben extremar las medidas de higiene básicas. Igualmente, en este colectivo, de ser posible, se recomienda el teletrabajo.

### 1.2. Otras consideraciones

**Ni el Ministerio ni la OMS recomiendan las mascarillas** en sus medidas de protección básicas para la población general. A pesar de que se han convertido en parte del paisaje en China y otros países como medida de protección, la realidad es que las de tipo **quirúrgico**, en personas sanas, no evitan el contagio. Solo sirven para que las personas con síntomas, al toser o estornudar, eviten diseminar el virus, ya que están diseñadas de dentro hacia fuera.

Son las **mascarillas de protección tipo FFP2 y FFP3**, diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro, las que pueden **evitar el contagio por vía respiratoria** de una persona sana. Son las que usa el **personal sanitario en contacto con enfermos**. En cualquier caso, **llevar una mascarilla de máxima protección no es suficiente** sino se combina con un lavado de manos frecuente, ya que estos virus se transmiten también por contacto.

Estas son las mascarillas que se deben usar en caso de necesidad de entrar en una zona de aislamiento de casos sospechosos y/o confirmados.



## Medidas Generales de Prevención COVID-19

En cuanto al uso de los equipos de protección respiratoria, debe tener en cuenta las instrucciones para un correcto uso y mantenimiento establecidas por el fabricante. A continuación, se indican unas recomendaciones generales sobre el uso de mascarillas:

- Antes de ponerse una mascarilla, debe lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evitar tocar la mascarilla mientras la use; si lo haces lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cambiarse de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para retirar la mascarilla: se debe quitar por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); debe desecharla inmediatamente en un recipiente cerrado.
- Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o preferiblemente con agua y jabón.

### Servicio de atención telefónica para cribados previos en posibles casos de coronavirus

REGIÓN DE MURCIA  
112 / 900 121 212

