

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

Empresa	CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN PONFERRADA
Dirección	AVDA. DE ASTORGA, 15 PONFERRADA LEON

Vº Bº: Luis A. Vidal Alvarez
Técnico Superior en PRL

GRUPO R DE SALUD LABORAL



Fecha 1/10/2020

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

INDICE

1.	ANTECEDENTES	3
2.	OBJETO	3
3.	ÁMBITO DE APLICACIÓN	3
4.	VÍAS DE TRANSMISIÓN	4
5.	GRADO DE LA EXPOSICIÓN	4
6.	ESCENARIOS DE EXPOSICIÓN	5
7.	TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.....	5
8.	ESTUDIO Y MANEJO DE CONTACTOS.....	7
9.	PLAN DE COMUNICACIÓN.....	10
10.	COORDINACIÓN CON EMPRESAS EXTERNAS	11
11.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	11
12.	MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN APLICAR.....	13
	12.1. MEDIDAS ORGANIZATIVAS.....	13
	12.2. ZONAS DE TRABAJO.....	13
	12.3. ZONAS COMUNES.....	13
	12.4. HIGIENE PERSONAL.....	13
	12.5. ZONAS COMUNES.....	13
	12.6. HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO.....	17
	12.7. MEDIDAS PARA TODO EL PERSONAL.....	20
	12.8. NORMAS GENERALES DE LIMPIEZA.....	24
	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.....	25
	ANEXO I: SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD	32

1. ANTECEDENTES

El 31 de diciembre de 2019 China comunicó casos de neumonía de etiología desconocida relacionados con un mercado de pescado de la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei. El 9 de enero las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de coronavirus diferente de cualquier otro conocido hasta ahora. Dicho coronavirus se conoce como SARS-CoV-2 y a la enfermedad que produce se le ha denominado COVID-19. Los signos y síntomas clínicos en un 80% son fiebre, tos, dolor de garganta y, en algunos casos, dificultad para respirar; el 20% pueden presentar patologías más graves (neumonías y complicaciones clínicas). Por analogía con otros coronavirus se estima que el periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días.

La OMS elevó el pasado 11 de marzo de 2020 la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 a pandemia internacional.

El artículo cuarto, apartado b de la Ley Orgánica 4/1981, de 1 de junio, de los estados de alarma, excepción y sitio, habilita al Gobierno para, en el ejercicio de las facultades que le atribuye el artículo 116.2 de la Constitución, declarar el estado de alarma, en todo o parte del territorio nacional, cuando se produzcan crisis sanitarias que supongan alteraciones graves de la normalidad.

El 14 de marzo de 2020 para hacer frente a la situación grave y excepcional que vivimos se procede a la declaración de estado de alarma en todo el territorio nacional.

Las medidas que contienen el real decreto son imprescindibles para hacer frente a la situación, resultan proporcionadas a la extrema gravedad de la misma y no suponen la suspensión de ningún derecho fundamental. La duración del estado de alarma declarado es de quince días naturales y la autoridad competente es el Gobierno.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>.

2. OBJETO

El objeto de este documento es establecer las medidas preventivas de actuación frente a la exposición al denominado Coronavirus SARS-COV-2 de acuerdo a las informaciones y recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias españolas, así como la Organización Mundial de la Salud, en base a garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, de acuerdo a la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

3. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este documento será de aplicación para todo el personal propio de **CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN PONFERRADA** independientemente de que realice trabajos en el propio centro o en centros ajenos.

4. VÍAS DE TRANSMISIÓN

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngeas, incluyendo la saliva. Actualmente se desconoce el tiempo de supervivencia de SARS-CoV-2 en el medio ambiente. Los coronavirus humanos se inactivan de forma eficiente en presencia de etanol al 95% o de hipoclorito sódico en concentraciones superiores al 0.1%. La transmisión aérea o por aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 2 metros) no ha podido ser demostrada en el brote de SARS-CoV-2 en China. Aunque se ha detectado el genoma y el virus infectivo en heces de personas enfermas, la transmisión a través de las heces es otra hipótesis para la cual no existe evidencia en esta epidemia hasta la fecha. No hay evidencia suficiente acerca de la transmisión vertical del SARS-CoV-2, aunque los datos de una serie de 9 embarazadas indican la ausencia del virus en muestras de líquido amniótico, cordón umbilical y leche materna.

5. GRADO DE LA EXPOSICIÓN

En base al documento elaborado por el Ministerio de Sanidad “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2)”, las actividades desarrolladas se enmarcan dentro de las realizadas por los trabajadores con Baja probabilidad de exposición.

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:
Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.	— Acompañantes para traslado. — Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.	— Personal administrativo.
Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.	— Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.
	Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.	— Conductores de transportes públicos.
	Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	— Personal de seguridad.
		— Policías/Guardias Civiles
		— Personal aduanero.
		— Bomberos y personal de salvamento.
		— Empleados de instituciones penitenciarias.

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

REQUERIMIENTOS

En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.

En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.

No necesario uso de EPI.

En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):
— protección respiratoria,
— guantes de protección.

No obstante, se procederá a la revisión continua del grado de riesgo de la exposición para los trabajadores según la información emitida de forma permanente por las autoridades sanitarias.

6. ESCENARIOS DE EXPOSICIÓN

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores.

- Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso confirmado de infección por el SARS-CoV-2 sintomático.
- Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- Baja probabilidad de exposición: es el caso de CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO UNED EN PONFERRADA, trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto.

7. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

Se garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, en caso de estar identificados como especialmente sensibles, pudieran sufrir una especial afectación a las consecuencias del coronavirus SARS-COV- 2.

Desde el ministerio de sanidad se establecen como grupos vulnerables:

- Mayores de 60 años
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Cáncer
- Inmunodeficiencias
- Embarazo

CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN PONFERRADA notificará al servicio de prevención la presencia de estos trabajadores y desde el área sanitaria del SPA evaluaremos su presencia en relación a la infección de coronavirus SARSCoV- 2, estableceremos la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitiremos informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora. Se notificará al servicio de prevención utilizando el siguiente modelo de declaración:

NOTIFICACIÓN AL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE POSIBLE TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE PARA COVID-19

El Departamento de Vigilancia de la Salud de GRUPO R DE SALUD LABORAL, S.L., con quien mantiene contrato como SPA vigente, solicita que indique lo siguiente a efectos de poder calificar al trabajador como especial sensible para COVID-19 y proceda a firmar el presente documento.

La empresa declara que el trabajador cumple los criterios del *Procedimiento de actuación de riesgos laborales frente al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)* del Ministerio de Sanidad, para ser considerado/a persona trabajadora con especial sensibilidad en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2.

DATOS EMPRESA:

Nombre de la empresa	
----------------------	--

DATOS DEL TRABAJADOR

Nombre y apellidos	
--------------------	--

DNI	
-----	--

Fecha Nacimiento	
------------------	--

Teléfono / Mail	
-----------------	--

Puesto de trabajo	
-------------------	--

CASOS DE VULNERABILIDAD

Embarazo

Diabetes

Mayores de 60 años

Hipertensión arterial

Enfermedades cardiovasculares

Enfermedades pulmonares crónicas

Cáncer en fase de tratamiento activo

Inmunodeficiencias

MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTADAS:

Firma y sello empresa:

Fecha:

8. ESTUDIO Y MANEJO DE CONTACTOS

El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales serán los encargados de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública. El servicio sanitario del servicio de prevención de riesgos laborales llevará a cabo una evaluación individualizada del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora crítica de un operador de servicios esenciales, teniendo en cuenta los factores de vulnerabilidad y especial sensibilidad de la persona trabajadora.

Se considera **«contacto estrecho»** de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.ss
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos

Se consideran como **«contacto casual»** el resto de las situaciones.

8.1. Manejo de contactos

- **Contacto casual con caso posible, probable o confirmado de COVID-19.**
Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas. Ante cualquier síntoma compatible con el Covid19 NO DEBERA ACUDIR AL PUESTO DE TRABAJO e informará a la empresa, al servicio de prevención y a las autoridades sanitarias.
- **Contacto estrecho con caso posible, probable o confirmado de COVID-19.**
Se retirará a la persona trabajadora de la actividad laboral y realizará cuarentena domiciliaria durante 14 días con vigilancia activa de los síntomas. Se valorará la realización a los 7 días de una prueba de laboratorio. En caso de que la prueba sea negativa podrá reincorporarse a la actividad profesional. Se extremarán las medidas de higiene personal.

Se comunicará al servicio de prevención utilizando los siguientes modelos:

**NOTIFICACIÓN AL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE CASO POSIBLE, PROBABLE O
CONFIRMADO DE COVID-19 QUE SE HAYAN PRODUCIDO A NIVEL LABORAL**

Por la presente y en virtud del concierto que nos une en materia de Prevención de Riesgos Laborales, procedo a comunicar el siguiente caso probable, posible o confirmado de Covid 19

DATOS EMPRESA

Nombre de la empresa:	
Actividad:	

DATOS DEL TRABAJADOR COVID-19

Tipo caso (posible, probable o confirmado)	
Nombre y apellidos	
DNI	
Fecha Nacimiento	
Teléfono	
Puesto de trabajo	
Medidas adoptadas	

Los datos de carácter personal contenidos el presente documento forman parte del registro interno de actividades de tratamiento de GRUPO R DE SALUD LABORAL, S.L., con la finalidad de poder llevar a cabo una adecuada gestión de la vigilancia de la salud de los empleados de nuestros clientes, sin ceder o comunicar ninguna información a terceros y sin permanecer en nuestros registros más tiempo del legalmente necesario.

Firma y sello de la empresa

Fecha:

DECLARACION EMPRESARIAL AL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE CONTACTO ESTRECHO FRENTE AL COVID 19

D/D^a., con NIF/NIE, en calidad de de la empresa, con domicilio en

DECLARA que:

D/D^a., con NIF/NIE que ocupa el puesto de trabajo de en fecha ha sido clasificado por las autoridades sanitarias frente a la infección por SARS-COV-2 como

☐ POSIBLE

☐ PROBABLE

☐ CONFIRMADO

Como consecuencia del desarrollo de las actividades propias de su puesto de trabajo así como de convivencia con compañeros en el centro de trabajo, las personas relacionadas se considera que han mantenido CONTACTO ESTRECHO (cualquier persona que haya estado en el mismo lugar mientras presentaba síntomas a una distancia menor de 2 m y durante un tiempo de al menos 15 minutos)

DATOS DEL CONTACTO ESTRECHO

Nombre y apellidos	
DNI	
Fecha Nacimiento	
Teléfono y/o Mail	
Puesto de trabajo	

La empresa informará a los trabajadores relacionados de su inclusión como contacto estrecho con casos posibles, probables o confirmados en el centro de trabajo y que los datos de carácter personal comunicados tienen la finalidad de proceder a la valoración del trabajador, de acuerdo con los criterios del Ministerio de Sanidad, sobre la pertenencia a grupo de población más vulnerable a la enfermedad provocada por el virus Covid19 y comunicación de los mismos al Servicio de Prevención para establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

Empresa

Firma y sello:

Fecha:

8.2. Manejo de personal sintomático

Si la persona trabajadora crítica de un operador de servicios esenciales presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, se colocará una mascarilla quirúrgica y se retirará de su actividad profesional, permanecerá aislada en su domicilio y se dará aviso al servicio de prevención de riesgos laborales (búsqueda y gestión de contactos, solicitud de IT y seguimiento de pruebas de detección).

Se realizarán pruebas de laboratorio para la detección de infección por SARS-CoV-2, siguiendo las pautas establecidas por las autoridades sanitarias, según disponibilidad y características de las pruebas disponibles.

- Si el resultado de las pruebas es negativo podrá reincorporarse a la actividad profesional.
- Si el resultado de las pruebas es positivo y la sintomatología no requiere hospitalización, se realizará aislamiento domiciliario de 14 días.

Se valorará, si es imprescindible, la realización a los 7 días desde el inicio de síntomas de una prueba de laboratorio y siempre que haya ausencia de fiebre sin necesidad de toma de antitérmicos y mejoría de la clínica respiratoria en los últimos 3 días. Si la prueba es negativa y el trabajador se incorpora a su actividad profesional, deberá hacerlo con mascarilla quirúrgica hasta completar 14 días desde el inicio de síntomas, evitando durante este tiempo el contacto con personas consideradas vulnerables para COVID-19. Si la prueba es positiva, deberá completar el aislamiento hasta cumplir 14 días.

9. PLAN DE COMUNICACIÓN

Con el objeto de realizar una adecuada transmisión de la información basada en las fuentes oficiales, y evitar, en la medida de lo posible, la difusión de datos falsos o incompletos, han sido establecidos los siguientes canales de comunicación:

- Envío por email al responsable de las diferentes recomendaciones y pautas de actuación establecidas para empleados.
- Envío del presente documento y entrega a todos los trabajadores. El documento deberá estar en el centro de trabajo a disposición de los trabajadores (tablón de anuncios, intranet...)
- Elaboración de un cartel informativo con las principales medidas preventivas a implantar por parte de los trabajadores.
- Se informará del derecho que asiste a los trabajadores previsto en el artículo 21.2 de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, de interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo si consideran que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

Estos canales permanecerán activos de forma permanente y continuarán con su función de comunicación periódica con los empleados para informar de las principales novedades.

10. COORDINACIÓN CON EMPRESAS EXTERNAS

CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN PONFERRADA requerirá a las empresas externas que puedan acceder al centro de trabajo (limpieza, repartidores...), cuáles son las medidas adoptadas con sus trabajadores, informando asimismo de las medidas establecidas a nivel interno (presente plan de contingencia).

En dicha coordinación con las empresas concurrentes, será indicada la obligación de comunicación inmediata a la empresa de cualquier caso de su plantilla que haya sido diagnosticado por coronavirus, o que haya estado en contacto con un afectado (caso en investigación).

11. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad. Por otra parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos. Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual. 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.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del personal potencialmente expuesto a personas que pueden estar contagiadas.

Protección respiratoria

La protección respiratoria generalmente recomendada para el personal que pueda estar en contacto a menos de 2 metros es una mascarilla autofiltrante tipo **FFP2** o **FFP3** o media máscara provista con filtro contra partículas P2 o P3. Las mascarillas autofiltrantes (que deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009) o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001) no deben reutilizarse y, por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar

métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada. Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, casco, gafas...

En caso de desabastecimiento, se podrán utilizar mascarillas quirúrgicas, pero siempre desechables.

Mientras se trabaje en la oficina y se pueda respetar la distancia de 2 metros, no será necesario que el personal trabaje con mascarilla.

En caso de que tenga que realizar salidas del centro de trabajo, en espacios abiertos y cerrados utilizará siempre mascarilla cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad, al igual que en el transporte público..

Guantes de protección

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.

Tal y como se indica con las mascarillas, mientras se trabaje en la oficina, no hay porqué utilizar guantes, es prioritario una buena higiene de manos.

Colocación y retirada de los EPI's

Tal y como se ha indicado, los EPI deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral.

Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPI de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante.

Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario.

Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse.

Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados.

Para acceder a información de la OMS sobre puesta y retirada de EPI puede consultarse el siguiente enlace:

https://www.who.int/csr/resources/publications/PPE_EN_A1sl.pdf.

En caso necesario, se colocarán los EPI´s limpios en el siguiente orden:

1. Con las manos limpias, se colocará los guantes
2. Con los guantes limpios, se colocará la mascarilla correctamente ajustándola convenientemente

Al finalizar la jornada, retírese los EPI´s de forma segura siguiendo el siguiente orden:

1. Lavado de manos con agua y jabón (con los guantes puestos)
2. Retirada de mascarilla de protección (preferiblemente desechable, en caso contrario limpieza y desinfección de la misma).
3. Lavado de manos con agua y jabón (con los guantes puestos)
4. Retirada de guantes. Recordad que deben quitarse de la siguiente forma: con una de las manos se hará un pellizco en la mano contraria realizando tracción hacia el exterior y sin tocar la parte interna, es decir, sin entrar en contacto con la piel, lo agarramos con la mano en la que todavía tenemos el guante y con la otra mano introduciendo dos dedos por la parte interna retiramos el otro. Así nos aseguramos de no tocar la piel con el guante que pueda estar contaminado.
5. Lavado de manos con agua y jabón al menos 20 segundos.

En caso de EPIs desechables tire en la bolsa de residuos habilitada.

Se eliminarán los residuos generados diariamente.

12. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES QUE SE DEBEN APLICAR

12.1. Medidas organizativas

La transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 puede producirse bien por entrar en contacto directo con una persona contagiada, bien por entrar en contacto con superficies u objetos contaminadas. Por tanto, se deben adoptar medidas para evitar ambas vías de transmisión:

- Contemplar posibilidades de redistribución de tareas y horarios, priorizando en la medida de lo posible el teletrabajo.
- Medidas que garanticen una separación de 2 m entre personas.
Con el objeto de evitar contagios entre trabajadores, se seleccionarán aquellas medidas que sean factibles, según cada caso concreto, siguiendo el orden de prioridad que se expone a continuación:
 1. Valorar la necesidad de que los trabajadores desarrollen su actividad presencialmente en el centro de trabajo.
 2. La reducción del tiempo de permanencia en el centro de trabajo al estrictamente necesario.

-
3. La reducción al mínimo del número de personas que concurren en él al mismo tiempo.

Cuando estuviera prevista la ejecución de una determinada tarea por parte de varios trabajadores y no resulte viable mantener la separación de 2 metros entre ellos, ni sea posible la instalación de barreras físicas (protecciones colectivas como pantallas) para separarlos, se utilizarán equipos de protección personal.

12.2. Zonas de trabajo

Se entiende por zonas de trabajo aquellas áreas del centro de trabajo en las que el trabajador permanece mientras desarrolla su actividad laboral.

En el caso de **CONSORCIO UNIVERSITARIO DEL CENTRO ASOCIADO A LA UNED EN PONFERRADA** se ocuparán inicialmente los siguientes puestos de trabajo:

- **Servicio de secretaría:** 1 trabajadora ocupando un puesto de oficina con espacio suficiente para mantener la separación de seguridad. En la zona de atención al público se dispondrá de mampara.
- **Biblioteca:** 1 trabajador/a ocupando un puesto de oficina/recepción con espacio suficiente para mantener la separación de seguridad. En la zona de atención al público se dispondrá de mampara.
- **Conserjería:** 1 trabajador/a ocupando un puesto con espacio suficiente para mantener la separación de seguridad.

Podrán acotarse y señalizarse (cintas o pegatinas, elementos de balizamiento, mobiliario, etc.) las áreas o espacios concretos que el personal ocupa durante la ejecución de sus tareas. A partir de los límites del área que se haya acotado para cada puesto de trabajo, se establecerá 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 la ejecución de sus tareas. A tal efecto, podría ser necesario realizar determinados ajustes como por ejemplo:

- Reubicación de los puestos de trabajo y/o mobiliario.
- Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias.
- Mayor número de turnos pero con menor número de trabajadores.

12.3. Zonas comunes

Al igual que en las zonas de trabajo, en las zonas de uso común (aseos, pasillos, acceso a las instalaciones, etc.), se deberá limitar el aforo según las dimensiones de cada espacio, la ubicación del mobiliario y la presencia de personas en dichos espacios con el fin de que pueda respetarse la distancia social recomendada. A continuación, se enumeran algunas medidas organizativas que podrían adoptarse para lograr este objetivo:

- Establecer horarios de entrada y salida al centro de trabajo que permitan un acceso escalonado, reduciendo así la posible concurrencia en el propio acceso, pasillos, escaleras, etc.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común (Por ejemplo: aseos, ascensores, etc.) sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas. Para evitar que otra persona acceda a estos espacios cuando estén ocupados, podrá utilizarse una señal que le indique que hay una persona en su interior y que debe esperar a 2 metros de la puerta.
- Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor.
- Cuando el ancho de las zonas de paso del centro de trabajo lo permitan, se deben definir sentidos de circulación separados o establecer un sentido único para cada vía de circulación. En los lugares que no sea posible, se informará a los trabajadores y personas ajenas al centro de la importancia de mantener las distancias de seguridad y de evitar cruces cuando utilicen dichas vías. Así, en pasillos o vías estrechas donde no pueda asegurarse la distancia de seguridad de 2 metros ni instalar los elementos de separación física, se pueden utilizar indicaciones para señalar qué sentido tiene preferencia, de forma tal que hasta que la persona con preferencia no haya recorrido dicho pasillo o zona, la persona que desea recorrerlo en sentido contrario tendrá que esperar (de forma similar a la norma de tráfico para puentes o zonas de vía estrecha).

12.4. Higiene personal

12.5.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones. En particular, se destacan las siguientes medidas:

- La **higiene de manos** es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones.
No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos.
Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón.

- **Etiqueta respiratoria:**

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros.
- El uso de mascarillas que cubran nariz y boca será obligatorio para todos los usuarios del transporte público y en espacios abiertos y cerrados siempre que nose pueda mantener la distancia de seguridad de 2 metros.

Cualquier medida de protección debe garantizar que proteja adecuadamente al personal trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual.

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Todas las medidas anteriores se podrán adoptar simultáneamente si las condiciones de trabajo así lo requieren.

12.6. Información

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual.

Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.

Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención.

Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

12.7. Medidas de higiene en el centro de trabajo

- Se deberá llevar a cabo la **limpieza y desinfección del centro de trabajo** por el personal de limpieza (subcontratada) o por una empresa específica que entregará un informe de desinfección una vez termine.
- Realizar una limpieza y desinfección diaria, haciendo especial hincapié en las superficies de manipulación frecuente (por ejemplo: barandillas, pomos, teclados y ratones de ordenador, mesas, etc.). Los puestos de trabajo utilizados, recepción, etc. también se limpiarán, desinfectarán y ventilarán tras la estancia de trabajadores. Se realizará una

limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno (en caso de varios turnos), con especial atención a mostradores, mamparas, teclados, pantallas táctiles, herramientas de trabajo y otros elementos susceptibles de manipulación, prestando especial atención a aquellos utilizados por más de un trabajador.

- Reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- Se mantendrá buena ventilación en el centro.
- Se eliminará los residuos generados diariamente.
- En la entrada al centro de trabajo, así como en los accesos de las diferentes plantas lugares de atención al público, **se dispondrá de gel desinfectante**, que deberá utilizar toda persona al entrar, así como **maskarillas**.
- Se colocará un **cartel en la entrada indicando las medidas preventivas a seguir** (distancia de seguridad, uso de maskarillas, medidas higiénicas, etc.).
- Se dispondrá de **carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria**.
- Se asegurará la disponibilidad, supervisión y reposición de los **recursos necesarios para la higiene y lavado de manos** (p.e. agua, jabón, papel para el secado de manos, papelera con pedal, gel hidro alcohólico, etc...), así como para la limpieza de zonas y equipos de trabajo (desinfectantes y rollos de papel o toallitas desechables, etc.).
- En los aseos se contará con agua y jabón, toallitas desechables o secadores automáticos, así como cubos para tirar los residuos.
- **Máquinas de agua, cafeteras, máquinas de vending... quedan fuera de servicio** pues son reservorio de gérmenes. Se recomienda a los trabajadores que lleven su propia botella de agua, su propio café o lo que quieran tomar.
- Retirar catálogos, folletos, etc. en papel.
- El fichaje con huella dactilar (si es el caso) será sustituido por cualquier otro sistema de control horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores, o bien se deberá desinfectar el dispositivo de fichaje antes y después de cada uso, advirtiendo a los trabajadores de esta medida.
- Se incentivará el **horario continuo mientras las recomendaciones de Sanidad así lo indiquen**, para evitar entradas y salidas de trabajadores.
- Se fomentará la entrada escalonada del personal para reducir las aglomeraciones en la entrada y siempre manteniendo distancia de seguridad.
- Los trabajadores con sintomatología respiratoria deberán consultar a los servicios sanitarios/servicios de prevención/mutuas para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales.

-
- Se planificarán los descansos para que se realicen de forma escalonada y garantizando distancia de seguridad.
 - Como norma general, mientras las autoridades así lo estipulen, el acceso al centro de trabajo sólo estará permitido a los trabajadores propios y personal de limpieza.
 - Se recomienda fijar horarios a los proveedores para la entrega de mercancías (materiales) y establecer para su recepción la entrada. Las mensajerías dejarán los paquetes en la entrada sin acceder al interior.
 - En caso de tener que concertar alguna reunión, como protocolo a seguir se deberá:
 - Garantizar la distancia mínima interpersonal durante la reunión.
 - El personal externo estará el tiempo mínimo indispensable en el centro.
 - Se llevar a cabo la higienización de la sala ocupada tras la reunión. Se limpiará la mesa, las sillas y se dejará ventilando la sala.
 - Se debe **mantener el distanciamiento social de 2 metros**. Se dispondrán los puestos de trabajo de manera que **se garantice la distancia mínima interpersonal**. En caso de que no sea posible, se instalarán **mamparas de separación** entre los puestos o bien se realizará un **cuadrante de horarios** para que no coincidan todos los trabajadores, alternando entre el teletrabajo y el trabajo presencial.
 - El personal de **atención al público (librería/reprografía, Servicio de Secretaría y biblioteca)** deberá disponer de mampara de separación. En caso de que no sea posible la instalación de mamparas, deberá señalarse de forma clara la **distancia de seguridad interpersonal de dos metros** que debe mantener el público con respecto al trabajador con marcas en el suelo, o mediante el uso de balizas, cartelería y señalización. El personal de atención al público, en este caso, hará uso de mascarilla.
 - Recordar que no deben acceder si presentan patologías respiratorias o fiebre.
 - No se compartirán puestos o útiles de trabajo si previamente no se han desinfectado.
 - La impresora se utilizará lo menos posible, desinfectándola cada vez que se utilice utilizando el desinfectante y el papel que estarán al lado de la misma.
 - El personal que recepcione documentación lo hará con guantes.
 - En el caso de acudir andando al trabajo o en bicicleta, se deberán mantener siempre la distancia de seguridad de 2 metros con otros viandantes u otros ciclistas. En el caso de desplazamiento en vehículo, se priorizará el uso individual del mismo. Si hay que compartirlo con más personas, se respetará una persona por fila de asientos y utilizando siempre guantes y mascarilla por parte de los ocupantes del vehículo. Si hay que utilizar transporte público, se utilizará siempre mascarilla.

-
- En las gestiones que se hagan fuera, si es preciso utilizar el vehículo, se dispondrá en el vehículo de papel y desinfectante o toallitas desinfectantes, bolsa para residuos y todos los EPI´s preceptivos a la gestión.

12.8. Medidas de higiene para todo el personal

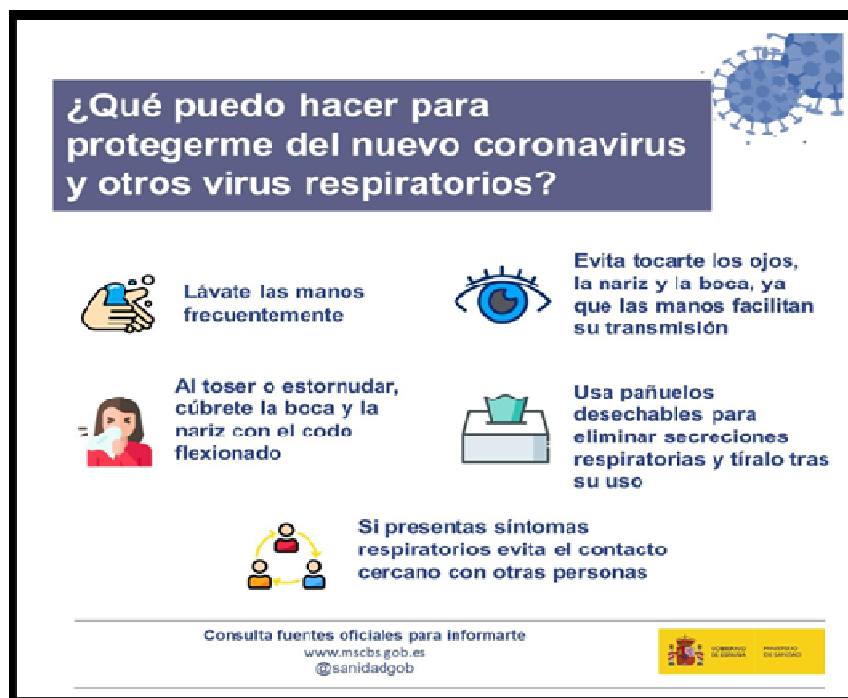
Todos los trabajadores deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir la transmisión del coronavirus.

- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos, materiales o superficies contaminados, o después de quitarse los EPI´s.
- Si estornuda o tose, hágalo en un pañuelo de papel desechable y tírelo inmediatamente.
- Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca.
- Evite llevar joyas y relojes.
- Evite usar maquillaje y en caso de pelo largo, llévelo recogido.
- Recuerde **mantener la distancia de seguridad** con el resto de sus compañer@s y terceras personas, **en el caso de no ser posible, se hará uso de mascarilla**.
- Está prohibido el realizar muestras de cortesía al saludarse con un contacto físico entre personas (abrazos, darse la manos o besos).
- **Cada trabajador/a deberá limpiar su superficie de trabajo y equipo antes de su utilización de forma diaria (mesa, teclado, ratón, pantalla, teléfono...), así como las herramientas y útiles de trabajo que pudieran utilizar.**
- No se compartirá puestos de trabajo, equipos de trabajo o herramientas . En caso de hacerlo se procederá a su desinfección previamente.

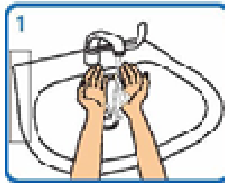
La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Los trabajadores deberán seguir las siguientes pautas:

- Se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.
- Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas se hará con agua y jabón antiséptico.

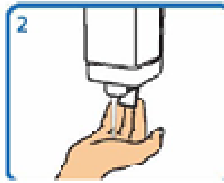
- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.
- Los guantes deben ser cambiados siempre que se utilicen y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- La higiene de manos se realizará de una forma correcta siguiendo las instrucciones de las figuras siguientes:



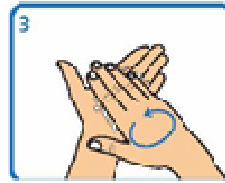
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



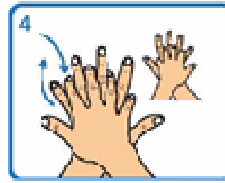
Humedecer as mans



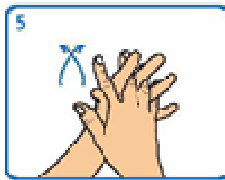
Aplicar suficiente xabón



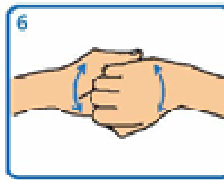
Fregar palma sobre palma



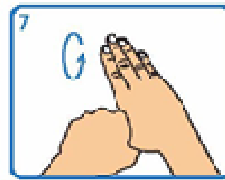
Fregar palma sobre dorso coa dedos entrelazados e viceversa



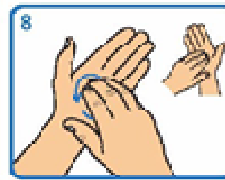
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



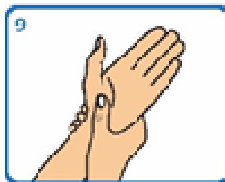
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



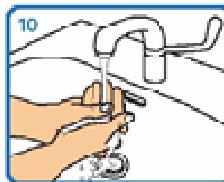
Fregar as polleiras mediante un movemento rotatorio



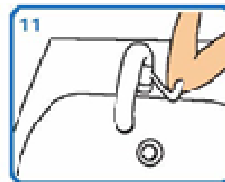
Fregar as unhas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



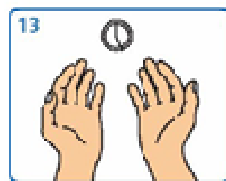
Aclarar con auga



Pechar a billa co codo ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable

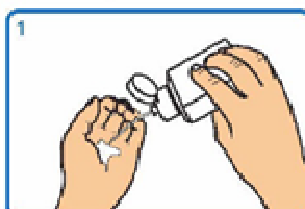


Este proceso debe levar entre 40 a 60 seg

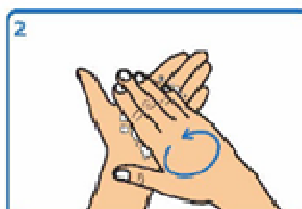
Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



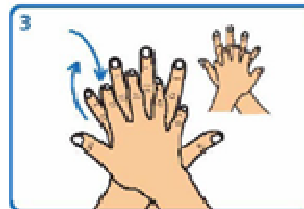
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



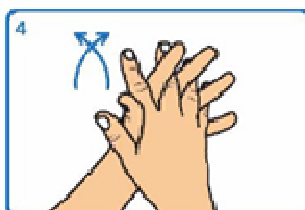
1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



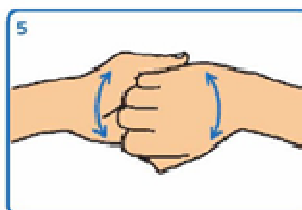
2
Fregar as palmas das mans entre si



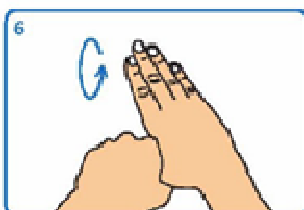
3
Estender o produto entre os dedos



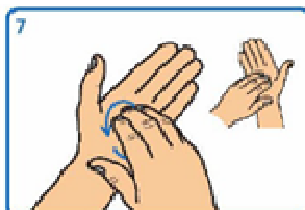
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



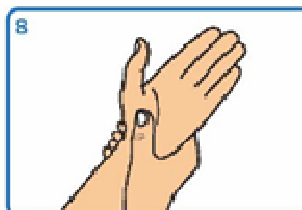
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



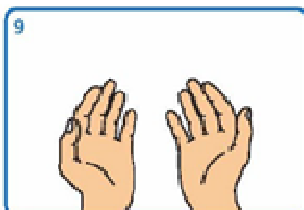
6
Fregar cun movemento de rotación o polgar esquerdo atrapándose coa palma da man dereita, e viceversa.



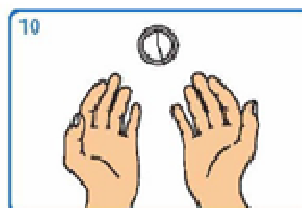
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

12.9. Normas generales de limpieza

Se tendrá especial cuidado en zonas críticas que requieran especial atención en cuanto a su desinfección:

- Puertas de acceso y salida
- Puertas de aseos
- Puertas de archivos
- Fotocopiadoras, teléfonos, teclados
- Mesas
- Interruptores
- Baños
- Pomos de las puertas (especial incidencia)

Ventilación

Se establecerán pautas de ventilación que, además de mantener una buena calidad del aire, frena la capacidad de transmisión del virus.

Limpieza y Residuos

Se tendrán en cuenta los siguientes *principios básicos de limpieza*:

- De arriba hacia abajo: paredes, puertas y terminando por el suelo.
- De adentro hacia afuera: iniciando por el lado opuesto a la entrada.
- De lo limpio hacia lo sucio: iniciando en lo más limpio hacia lo más contaminado.
- Del centro a la periferia: cuando se trata de zonas muy extensas.
- Técnica de doble cubo: la finalidad de esta técnica es utilizar un cubo con solución desinfectante (hipoclorito sódico) que garantice la desinfección y otro cubo con agua para el enjuague.
- La limpieza de teléfonos fijos, ordenadores, fotocopiadoras y en general todo elemento de uso frecuente o que tenga contacto las personas con ello, pomos de puertas, interruptores, etc., es de extrema importancia.

Desinfección

Las superficies que se tocan con frecuencia, los denominados puntos críticos deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:50), preparado el mismo día que se va a utilizar.

Los espacios comunes, serán desinfectados siguiendo las pautas habituales establecidas, poniendo el énfasis en los puntos más utilizados: pomos de puertas, mesas, apoya brazos, etc. Se utilizará la misma dilución de lejía.

También será objeto de una especial consideración el baño colectivo, limpiándolo dos veces al día.

La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla, guantes y gafas de protección y se cumplirá la normativa de prevención de riesgos laborales

Tras realizar la limpieza, el personal encargado de la misma, deberá lavarse las manos.

Pueden darse circunstancias en las que se necesite realizar una desinfección general del Centro. En este caso, las actuaciones serán llevadas a cabo por técnicos cualificados de las empresas inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB).

EVALUACIÓN DE RIESGOS
DE MEDIDAS PREVENTIVAS
COVID-19

RIESGO					
Enfermedades causadas por agentes biológicos (CORONAVIRUS)					
PROBABILIDAD	Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Imposibilidad de mantener menos de dos metros de distancia en el lugar de trabajo o durante la jornada laboral. Imposibilidad de realizar desplazamientos individuales en los vehículos Imposibilidad de mantener los niveles de desinfección adecuados Imposibilidad de disponer del material y EPI's necesario					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
MEDIDAS TÉCNICAS	Mantener una distancia de seguridad de 2 m entre trabajadores. De no ser posible se utilizará la mascarilla En oficina se separarán los puestos de trabajo para garantizar la distancia de seguridad interpersonal. En caso de no ser posible, se colocarán pantallas de separación.				
	Material: Solución hidro-alcohólica. Desinfectantes autorizados y papel desechable. Equipos de protección individual: guantes de protección y mascarilla. Bolsa de basura para recogida de desechos contaminados.				
	Limpieza y desinfección de zona de trabajo y equipos, accesorios y útiles de trabajo al inicio de jornada y/o turno según protocolo de limpieza. No se compartirán puestos y equipos, accesorios y útiles de trabajo. Aquellos equipos que se tengan que compartir, se desinfectarán antes de su uso.				
	Limpieza y desinfección de zona comunes (aseos, salas de descanso, recepción, etc.) al inicio de jornada y/o turno según protocolo de limpieza. Prestar atención a zonas de mayor contacto (pomos, interruptores, pasamanos, ventanilla, etc.)				
	Se colocarán carteles con las recomendaciones de la autoridad sanitaria para evitar la propagación y/o contagio.				
	Informar 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.				
	Identificar personal especialmente sensibles frente al COVID-19 (grupos vulnerables a la infección) y adaptar el puesto o limitar las tareas en las que puede haber mayor probabilidad de contacto				
	Pautas de higiene por parte de todo el personal				
INFORMACIÓN	En desplazamiento				
	<u>Desplazamientos en vehículo:</u> • Siempre que sea posible se hará desplazamientos individuales en vehículos. De no ser posible, podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarillas y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes. • Las personas que residan en la misma vivienda, independientemente de la fase de desescalada, podrán compartir un mismo vehículo con la única limitación del número de plazas autorizadas para el mismo. En este caso, no será necesario el uso de mascarilla. • Si coges un taxi o un VTC debes saber que el uso de mascarillas que cubran nariz y boca es obligatorio para todos los ocupantes del vehículo y que podrán desplazarse dos personas por cada fila adicional de asientos respecto de la del conductor, debiendo garantizarse, en todo caso, la distancia máxima posible entre sus ocupantes, salvo que todos los usuarios convivan				

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

	en el mismo domicilio que podrán ir tres personas por cada fila adicional de asientos. • En cualquier caso, recuerda que sólo puedes desplazarte por motivos de: adquisición de alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad; asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios; desplazamiento al lugar de trabajo; retorno al lugar de residencia habitual; asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables; desplazamiento a entidades financieras y de seguros; o por causa de fuerza mayor o situación de necesidad. • Limpieza del interior del vehículo con desinfectantes adecuados. Ventilación frecuente. • Si es posible mantener las ventanillas abiertas durante el desplazamiento • Llevar desinfectantes en los vehículos para desinfección periódica de las manos. • Si los vehículos de empresa se comparten en la conducción entre varios trabajadores, se limpiará el volante y la palanca de cambio, puertas, etc. al menos con el producto desinfectante antes de que se maneje por otro. Se dejará ventilado el habitáculo, para facilitar la salida del virus. <u>Desplazamientos en transporte público:</u> La red de transporte público se puede usar para dar solución a las necesidades de movilidad que estos estrictos supuestos requieren, y trabaja todos los días para que se puedan hacer en unas condiciones seguras, y en ese sentido, el uso de mascarillas que cubran nariz y boca es obligatorio para todos los usuarios del transporte público. <u>Higiene durante el desplazamiento:</u> • Lavar las manos con agua y jabón o desinfectálas con gel hidro alcohólico en cuanto puedas. • Evitar tocar los ojos, la nariz y la boca. • Al toser o estornudar cubrir la boca con un paño desechable y tírelo inmediatamente, o contra el brazo con el codo flexionado. • Utilizar mascarilla siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad con otras personas. <u>Medidas organizativas:</u> • Evitar todo tipo de actividades grupales presenciales (reuniones, formación, etc.). Se fomentará las videoconferencias, tele formación, etc. Mantenga la distancia de seguridad para hablar con los compañeros. • Identificar personal especialmente sensibles frente al COVID-19 (grupos vulnerables a la infección) y adaptar el puesto o limitar las tareas en las que puede haber mayor probabilidad de contacto • Informar 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. En <u>lugar de trabajo</u> se dispondrá del siguiente material para mantener las medidas higiénicas adecuadas frente a la propagación del Coronavirus: • Agua y jabón, papel desechable • Solución hidro alcohólica. • Desinfectantes autorizados y papel desechable • Equipos de protección individual: guantes de protección y mascarilla.
--	---

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

	• Bolsa de basura para recogida de desechos contaminados. En lugar de trabajo se establecerán las siguientes pautas encaminadas a hacer frente a la propagación del Coronavirus: • Efectuar un control adecuado del acceso: organizar la entrada de los trabajadores por turnos y guardando siempre la distancia de seguridad (2 metros). Controlar especialmente el acceso de trabajadores de asociados, subcontratas y proveedores a la oficina. Solo accederá el personal autorizado imprescindible, personal de oficina. El resto deberá permanecer en la zona de recepción. • En el caso de que sea imprescindible el acceso, se tomarán todas las medidas de precaución (distancias de seguridad interpersonal), se reducirá el número de asistentes y se dejará constancia por escrito utilizando un cuaderno de visitas. Se dispondrá de gel desinfectante en la entrada de la oficina para esas eventuales visitas. También se dispondrá de un cartel en la entrada indicando las medidas preventivas a seguir. Como protocolo a seguir de higienización de la sala ocupada por la visita: Una vez terminada la visita, se limpiará la mesa, las sillas y se dejará ventilando la sala ocupada. • Fijar horarios a los proveedores para la entrega de materiales y establecer zonas para su recepción. Las mensajerías dejarán los paquetes en la puerta sin acceder a la oficina • Mantener una distancia de seguridad de 2 m entre trabajadores. De no ser posible se utilizará la mascarilla • Se distanciarán los puestos de oficina de manera que se mantengan las distancias de seguridad interpersonal. No se compartirán puestos ni equipos de trabajo. Al inicio del turno de trabajo, cada trabajador realizará una limpieza de su puesto y equipos de trabajo (teclados, ratón, móvil, etc.) con los desinfectantes y papel desechable a su disposición para tal fin. En caso de compartir equipo se desinfecten antes de su uso. • La impresora se utilizará lo menos posible, desinfectándola cada vez que se utilice utilizando el desinfectante y el papel que estarán al lado de la misma. • No manipule documentación albaranes, etc. sin guantes. Siempre que pueda que sea telemática. • Reforzar la limpieza y desinfección de las instalaciones, con especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión. Las oficinas se limpiarán, desinfectarán y ventilarán tras la estancia de trabajadores. • Se eliminará los residuos generados diariamente. En zonas comunes de las instalaciones se establecerán las siguientes pautas encaminadas a hacer frente a la propagación del Coronavirus: • Mantener una distancia de seguridad de 2 m entre trabajadores. De no ser posible se utilizará la mascarilla • Evitar coincidir en espacios pequeños como pueden ser sala de descanso, aseos o similares. De no ser posible, establecer turnos de acceso los mismos para no superar el aforo de manera que se mantenga la distancia de seguridad interpersonal. • Las máquinas de agua, café y comestibles quedarán fuera de servicio temporalmente. Mientras no se encuentre una solución segura para el suministro de agua, traiga el agua de casa y no comparta su botella con nadie. • Se recomienda no utilizar el microondas, nevera... es decir, cualquier cosa que pueda ser utilizada por muchos trabajadores al mismo tiempo pues es
--	--

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

	difícil asegurar su correcta desinfección. • Reforzar la limpieza y desinfección de las instalaciones, con especial atención a las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión. Las oficinas, sala de descanso, zona de recepción, etc. también se limpiarán, desinfectarán y ventilarán tras la estancia de trabajadores. • Los aseos se limpiarán al inicio de la jornada y/o cambio de turno. • Reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual. • La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla, guantes y gafas de protección y se cumplirá la normativa de prevención de riesgos laborales. Tras realizar la limpieza, el personal encargado de la misma, deberá lavarse las manos. • Se eliminará los residuos generados diariamente.
	Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda: • Mantener la distancia de dos metros con sus compañeros y con cualquier persona. De no ser posible se utilizará la mascarilla. • Está prohibido el realizar muestras de cortesía al saludarse a la llegada o salida con un contacto físico entre personas (abrazos, darse la manos,...). • Evitar aglomeraciones o agrupaciones de los trabajadores, que supongan un contacto entre los mismos, tanto en la zona de trabajo como en todas las dependencias e instalaciones de la misma. • Se planificarán los descansos para que el personal no coincida en la zona de descanso o en caso de coincidir se garantice distancias de seguridad • Para fumar, comer y beber, o para el contacto de los ojos, nariz y boca, previamente se lavará las manos con agua y jabón o bien hará uso de gel hidroalcohólico. • Antes de comer o beber, retirarse los equipos de protección con seguridad (ver pautas) y lavar las manos con agua y jabón. • Realizarán higiene de manos antes y después de quitarse el equipo de protección individual (EPI). El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. • Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con superficies o equipos contaminados • Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión. • En caso de toser, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tírelo inmediatamente. • Se recomienda recoger el cabello largo en coleta o moño, para evitar mayor superficie de impregnación del virus. • Las uñas se deberán llevar cortas, evitando en la medida de lo posible el uso de joyas como anillos, pulseras, colgantes y relojes. • Se recomienda evitar en la medida de lo posible el uso de lentillas, usar gafas para minimizar las veces de contacto con el globo ocular. • Evite llevar joyas y relojes • Limpiar con frecuencia el móvil con alcohol ya que frecuentemente lo aproximamos a la cara. • No compartir sus pertenencias personales. • No compartir comida, objetos y utensilios sin lavarlos previamente. • Depositar en papeleras con tapa y pedal o en las bolsas de basura de los vehículos los paños de papel usados para limpiarse las manos o protegerse de tos o estornudos, y los que se usen para limpiar superficies. Aumentar la frecuencia de recogida de los desechos.

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

	• La mejor manera de reducir cualquier riesgo de infección es una buena higiene y evitar el contacto directo o próximo (a menos de 2 metros) con cualquiera persona. • Limitar la presencia de personas que presenten fiebre ($>37^{\circ}$), o síntomas respiratorios (tos o sensación de falta de aire), apelar a la responsabilidad personal. • En el caso de presentar síntomas, o de tener estado en contacto estrecho con una persona infectada no acudir al lugar de trabajo, informar a la organización y mantener el aislamiento preventivo en su domicilio hasta que lo indique su médico. <i>Si tienen algún síntoma asociado al COVID-19 (fiebre, tos o sensación de falta de aire) debe quedarse en casa, ponerse en contacto con el 900 400 116, así como avisar a la empresa a la mayor brevedad posible.</i>
--	--

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

EN CASO DE POSIBLE CASO DE EXPOSICIÓN A COVID-19

En caso de que se detecte algún caso de COVID-19 o se sospeche, se iniciará inmediatamente el PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE CORONAVIRUS, aislando al trabajador y notificándolo al **900 222 000** para que el personal sanitario inicie el protocolo correspondiente.

ANEXO I: SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

POR FAVOR



**USE EL
DISPENSADOR
HIGIÉNICO**







