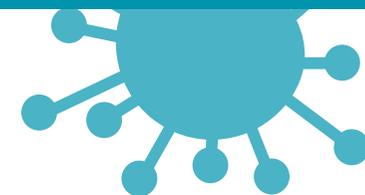
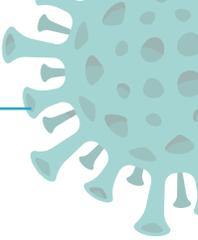




GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS FRENTE A LA COVID-19 PYMES





INTRODUCCIÓN

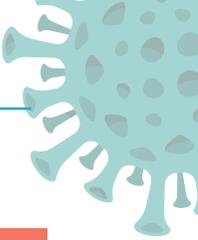
Esta guía que se dirige a las pymes: recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones y medidas de seguridad adecuadas para garantizar la protección de la salud de los trabajadores frente a la exposición al coronavirus SARs- CoV-2.

Se han tenido en cuenta las instrucciones y recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad.

Su eficacia dependerá de la concienciación, responsabilidad y solidaridad de las empresas, el personal y los consumidores. Hacer frente a la pandemia del coronavirus es una labor de todos.



NOTA: por razones de claridad y economía lingüística se ha utilizado el masculino genérico en todo el texto. No obstante, las menciones a trabajadores deben entenderse referidas también a las mujeres trabajadoras.

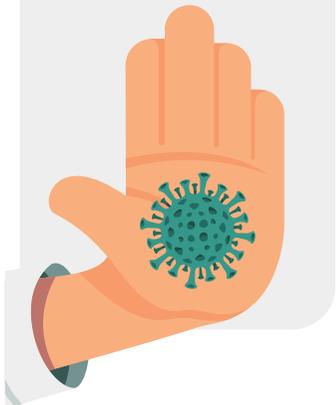


MEDIDAS GENERALES



Medidas de protección frente al virus.

1.



Medidas organizativas.

2.



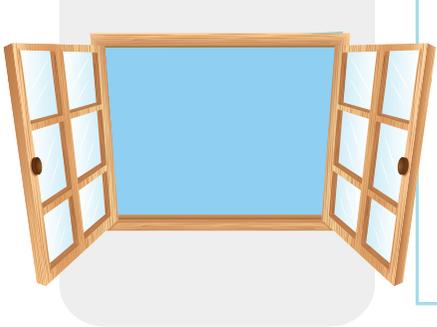
Medidas de higiene personal y protección de los trabajadores.

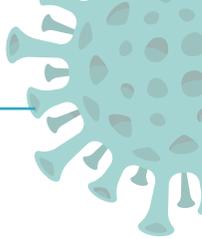
3.



Medidas de higiene y protección en el centro de trabajo.

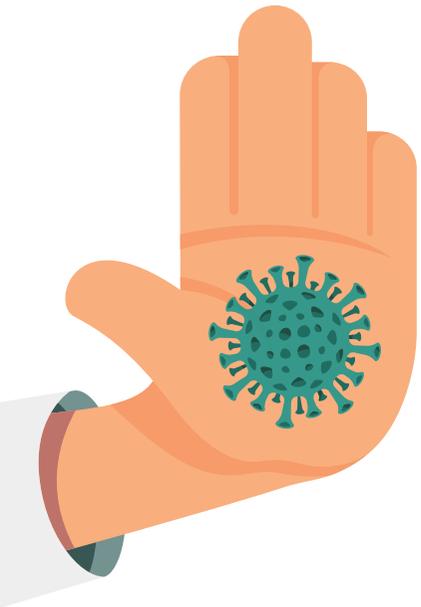
4.





1.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL VIRUS



- Distanciamiento interpersonal de, al menos, metro y medio y el uso obligatorio de mascarilla en cualquier espacio que se encuentre abierto al público.



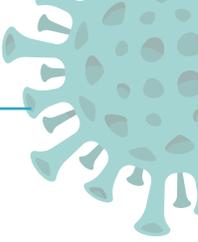
- Higiene de manos con agua y jabón y, en defecto de estos, con una solución hidroalcohólica.



- Limpieza y desinfección periódica de los objetos de uso personal como: gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, etc.



- Medidas preventivas a adoptar en zonas comunes, como la adecuada ventilación y la limpieza diaria de las superficies de contacto frecuente.

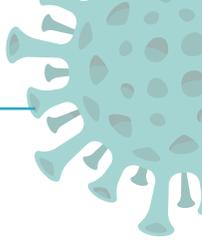


2.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS



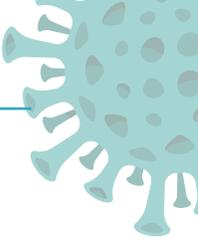
- El **Servicio Sanitario de Prevención de Riesgos Laborales** deberá evaluar los riesgos en caso de haber trabajadores especialmente sensibles.
- **Formación e información a trabajadores** sobre riesgos de contagio y propagación del virus y de las medidas de prevención, higiene y protección adoptadas.
- **Consulta y participación** de trabajadores.
- **Planes de continuidad de la actividad** ante un aumento de las bajas laborales.
- **Planificar tareas y procesos laborales** para facilitar que se mantenga la **distancia seguridad** de **1,5 metros**, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- **En zonas de acceso público** el uso de mascarillas será obligatorio.
- **Evitar las reuniones** de trabajo o celebrarlas respetando la distancia de seguridad y nunca en zonas comunes.
- **Evitar el uso de fichaje que impliquen contacto**, habilitándose otras vías. Si no fuera posible, se deberá desinfectar el dispositivo de fichaje antes y después de cada uso.
- **Organizar turnos de trabajo estables**, reduciendo el contacto entre personas.
- **Garantizar la distancia de seguridad**. Si no resulta posible, facilitar EPI adecuados:
 - > En zonas comunes (de trabajadores y clientes), evitar aglomeraciones.
 - > En disposición de espacios y zonas de circulación (mobiliario, pasillos, líneas de cajas, etc.).
 - > En oficinas y puestos, equipos, etc.
 - > En recepciones atención cliente-cliente: 1 metro si hay barrera y 1,5 metros si no la hay.



2.

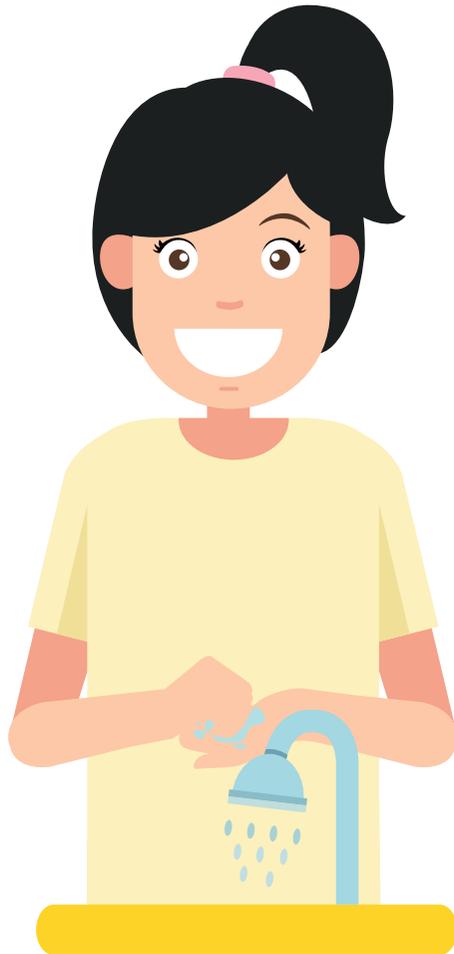
MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Dotar de **flexibilidad** los puestos para facilitar la higiene de manos.
- **Establecer y señalar el aforo máximo.** Prever medidas en esperas para el acceso al local.
- **Establecer y señalar zonas diferenciadas de entrada y salida** al local, evitando el cruce de personas. Señalar un sentido único (flechas, balizas o carteles).
- En entradas y salidas públicas al local, **usar puertas automáticas o dejar la puerta abierta.**
- Uso de **barreras físicas** cuando sea posible (p. ej., mamparas) de fácil limpieza y desinfección.
- **Ocupación máxima del montacargas o ascensores de una persona,** o más si hay distancia de seguridad con uso de mascarilla. Se limitará su uso al mínimo y utilizarán preferentemente las escaleras.
- **Prohibición de entrada a personas con síntomas.**
- **Limitar el tiempo de permanencia** en el establecimiento.
- Se utilizarán preferentemente **medios electrónicos de pago** (tarjeta, móvil, etc.) y se limpiará el TPV tras cada uso.
- **Facilitar las entregas a domicilio,** a ser posible por pago on-line y, preferiblemente, depositar la entrega en la puerta del domicilio, sin acceder a este, manteniendo la distancia recomendada, haciendo uso de mascarilla e higiene de manos con solución hidroalcohólica.
- **Los clientes utilizarán obligatoriamente mascarilla** dentro del establecimiento para asegurar así la protección del resto de clientes y personas trabajadoras.
- En los **desplazamientos** al centro de trabajo se recomiendan las siguientes medidas:
 - > Siempre que se pueda, utilizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1.5 metros. Por esta razón, es preferible el transporte individual.
 - > Si se va al trabajo caminando, guardar la distancia de seguridad y hacer uso obligatorio de mascarilla.
 - > Si se tiene que realizar el desplazamiento en un vehículo de uso propio, extremar las medidas de limpieza y desinfección del mismo. Evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. Si los ocupantes no son de la misma unidad familiar, se deberá hacer uso de mascarilla.
 - > Si se utiliza un medio de transporte público (autobús, metro o tren), guardar la distancia interpersonal con el resto de pasajeros y hacer uso de mascarillas.



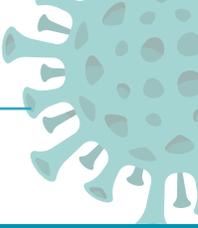
3.

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL Y PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES



Se reforzarán las siguientes medidas de higiene personal:

1. El **lavado frecuente de manos** con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
2. Es especialmente importante **lavarse después de toser o estornudar**, o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.
3. Tratar de que en cada **lavado** el jabón actúe de 15 a 20 segundos.
4. **Higiene de manos antes y después de atender a un cliente.**
5. Realizar **medidas de desinfección y lavado de manos antes del acceso a la sala de descanso**, almacenes, etc.
6. **Evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos.**
7. **Cubrirse la boca al toser o estornudar con el codo o con un pañuelo desechable**, que se tirará tras su uso en un cubo de basura que cuente con cierre, preferiblemente.
8. **Se recordará frecuentemente a los clientes la necesidad de extremar las medidas de higiene personal.**
9. **Evitar el contacto estrecho** y mantener una distancia mínima de un metro y medio, llevando mascarilla quirúrgica o sanitaria en todo momento.
10. **Evitar los saludos de cortesía** que requieran contacto físico como besos, abrazos o estrecharse las manos.



AL TOSER O ESTORNUDAR



Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos de papel y tíralos a la basura.



Si no tienes pañuelo de papel tose y estornuda sobre la manga de la camisa para evitar la contaminación de las manos.



LAVADO DE MANOS CORRECTO

- Lávate las manos frecuentemente con jabón (15-20 segundos) y sobre todo después de toser o estornudar.
- Evita tocarte con las manos los ojos, la nariz o la boca.

4.

MEDIDAS DE HIGIENE Y PROTECCIÓN EN EL CENTRO DE TRABAJO

Sin perjuicio del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales y del resto de la normativa laboral que resulte de aplicación, el titular de la actividad económica deberá:

- **Adoptar medidas de ventilación, limpieza y desinfección** adecuadas a las características e intensidad de uso de los centros de trabajo, con arreglo a los protocolos que se establezcan en cada caso.
- **Poner a disposición de los trabajadores agua y jabón, o geles hidroalcohólicos** o desinfectantes con actividad viricida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos.

La cantidad de tiempo que el coronavirus sobrevive en objetos inanimados y superficies es variable. Llevar a cabo estrictas medidas de limpieza y desinfección es la clave para eliminar el virus o reducir su carga viral, disminuyendo su probabilidad de contagio. Entre estas medidas se encuentran:

1. **Realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones** y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos. En la medida de lo posible, se incrementará la entrada de aire fresco y se reducirá la recirculación del aire.
2. Es recomendable 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.
3. **Reforzar las tareas de limpieza y desinfección de las instalaciones**, en especial las superficies de contacto habitual como manillas, pomos, puertas, pasamanos, escaleras, así como los aparatos de uso habitual por los empleados como mandos de máquinas, mesas, ordenadores, etc.
4. **Realizar limpiezas y desinfecciones periódicas, como mínimo dos veces al día**, y preferentemente después de cada turno y al finalizar la jornada.

INSTRUCCIONES para el
PERSONAL DE LIMPIEZA

COR NAVIRUS



Los CORONAVIRUS se encuentran cubiertos con una capa lipídica lo que les hace ser especialmente sensibles a los desinfectantes de uso habitual.

LA PERMANENCIA DE SARS-COV-2

COBRE
4 hCARTÓN
24 hACERO INOXIDABLE
48 hPLÁSTICO
72 h

En condiciones experimentales, a 21-23 °C y humedad relativa del 65%.

Es importante asegurar una correcta limpieza de las SUPERFICIES Y DE LOS ESPACIOS. Es necesario utilizar productos con nivel **VIRICIDA** (que maten a los virus). Por ello, desde el Ministerio de Sanidad se ha recomendado el uso de:



LEJÍA

(hipoclorito sódico en una concentración 0,1%).



ALCOHOL

(etanol al 62-71%)



AGUA OXIGENADA

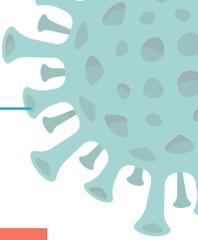
(peróxido de hidrógeno al 0,5%).

- Para la limpieza de los suelos se utilizará la dilución de hipoclorito sódico.

- Es recomendable aumentar la frecuencia de limpieza en zonas de más afluencia de personas dentro de cada empresa.

5. **Incorporar lejía u otros productos desinfectantes con efecto viricida** (autorizados por el Ministerio de Sanidad) a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
6. **Disponer de toallitas desechables y productos desinfectantes** para limpiar mostradores, percheros, datáfonos, teléfonos, teclados, ratones de ordenador, etc.
7. **Proporcionar solución de gel hidroalcohólico** en la entrada al local para que los clientes y los trabajadores desinfecten sus manos en el acceso al mismo.
8. En puestos de trabajo donde no sea posible proceder al lavado de manos por el desempeño de la tarea, **se deberá disponer de gel o solución alcohólica sustitutiva en cantidad suficiente para su turno** y puesto de trabajo y así mantener la higiene adecuada.
9. Se recomienda **evitar compartir objetos** (por ejemplo, dinero, tarjetas de pago, bolígrafos, etc.) con clientes u otros empleados. En caso de no poder evitar el intercambio de objetos, se realizará una desinfección de manos después de dicho intercambio.
10. Se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. **Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.**
11. En el caso de que se empleen **uniformes o ropa de trabajo**, se procederá al **lavado y desinfección regular de los mismos**, siguiendo el procedimiento habitual.
12. **Atender a las recomendaciones de carácter profesional y de higiene y limpieza** que puedan establecer las autoridades sanitarias con respecto a protocolos de trabajo, protección y limpieza y desinfección de espacios concretos (aseos, salas de descanso, etc.).





ACTUACIÓN DE LA EMPRESA ANTE CASOS Y CONTACTOS DE COVID 19

Las normas del Ministerio de Sanidad definen las actuaciones de la empresa para prevenir contagios e informar al Servicio de Prevención para que este haga el estudio y control de los casos y sus posibles contactos. Igualmente, determinan el manejo de los casos detectados.

El objetivo de esta guía de actuaciones es la detección temprana de cualquier caso sospechoso, así como la identificación de los contactos en el entorno laboral.

DEFINICIONES



Síntomas

COVID-19: con fiebre, tos o sensación de falta de aire, entre otros síntomas (Dolor al tragar, pérdida del gusto u olfato, dolores musculares, diarreas, dolor torácico, dolor de cabeza, entre otros).

Caso confirmado con infección activa

Caso sospechoso con PCR+.

Caso descartado

Caso sospechoso con PCR- y pruebas serológicas negativas.

Caso sospechoso

Persona con cuadro clínico de infección respiratoria aguda y síntomas COVID-19.

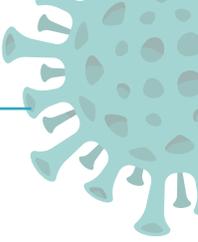
Caso confirmado con infección resuelta

Persona asintomática con serología IgG positiva.

Contacto estrecho

Persona que sin las medidas de protección necesarias

- ha proporcionado cuidados a un caso sin medidas de protección (personal sanitario o sociosanitario),
- ha estado en el mismo lugar que un caso a una distancia menor de 1,5 metros durante más de 15 minutos (ej., convivientes), o
- que en un medio público de transporte haya estado en un radio de dos asientos alrededor de un caso.



MEDIDAS DE ACTUACIÓN PARA LA EMPRESA



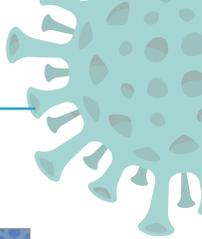
En el ámbito laboral surgen dudas respecto a la actuación frente a casos sospechosos o confirmados, estudio de contactos y trabajadores especialmente sensibles.

En el supuesto de detectar un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 y contactos entre el personal de la empresa, se actuará de la siguiente forma:

1.

SI UN TRABAJADOR PRESENTA SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19 DURANTE EL TRABAJO:

- Se deberá comunicar a la Gerencia o persona responsable de la empresa y al Servicio de Prevención.
- El trabajador deberá abandonar el centro de trabajo portando siempre mascarilla quirúrgica, autoaislarse en su domicilio y contactar con el Sistema Público de Salud para ser valorado por un profesional sanitario.
- En el caso de que se presenten síntomas graves (como dificultades respiratorias), se avisará a los servicios sanitarios de urgencias.
- Se desinfectarán todas las zonas donde haya podido estar el trabajador utilizando productos viricidas establecidos por el Ministerio de Sanidad.
- Se revisará el puesto de trabajo de dicho trabajador para verificar si se cumplían adecuadamente las medidas preventivas frente al COVID-19: separación personal, existencia de mamparas, gel desinfectante, ventilación, etc. Se realizará limpieza y desinfección del puesto.



2.

SI UN TRABAJADOR INFORMA DE SÍNTOMAS ATRIBUIDOS AL COVID-19 ANTES DE ACUDIR AL TRABAJO:

- Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19, el trabajador no deberá acudir al trabajo, avisará a su empresa y comunicará con su centro de salud. La empresa contactará con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para su control y seguimiento.
- No se deberá acudir al centro de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para el afectado o resto de personas (ver el decálogo de "Cómo actuar en caso de síntomas").
- Se deberá autoaislar en su domicilio y seguir en contacto con el Sistema Público de Salud, para atender sus indicaciones.

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener **síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1	AUTO-AISLARSE	En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.	
2	MANTENTE COMUNICADO	Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.	
3	¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?	Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112 .	
4	TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA	Si no, llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud.	
5	AUTOCUIDADOS	Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos ; descansa , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.	
6	AISLAMIENTO DOMICILIARIO	Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.	
7	LAVADO DE MANOS	Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos .	
8	SI EMPEORAS	Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112 .	
9	AL MENOS 10 DÍAS	Se debe mantener el aislamiento un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.	
10	ALTA	El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.	

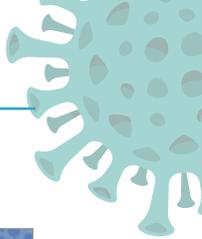
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)
 22 junio 2020

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

* Información sujeta a cambios establecidos por el Ministerio de Sanidad.



3.

SI UN TRABAJADOR HA ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA INFECTADA POR COVID-19:

- El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales será el encargado de establecer los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos y del personal sintomático en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.
- No debe acudir a su puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas.
- Contactará con su centro de salud, que realizará un seguimiento estrecho para hacer pruebas de confirmación y extenderá el parte de baja médica.
- No acudirá a su puesto de trabajo hasta la situación de alta (generalmente, 14 días).

¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?

Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:

Proporcionando cuidados

Estando en el **mismo lugar** a menos de 2 metros y durante **más de 15 min.**

Si has tenido un **contacto estrecho**, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:

<p>Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último contacto</p>	<p>Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes</p>	<p>Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica</p>
<p>Observa la aparición de algún <u>síntoma</u> (fiebre, tos, dificultad respiratoria)</p>	<p>Lávate las manos frecuentemente</p>	<p>A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes</p>

Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar **mascarilla quirúrgica**.

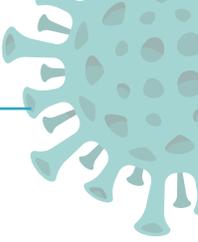
- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las "Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves".

22 mayo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
 MINISTERIO DE SANIDAD

* Información sujeta a cambios establecidos por el Ministerio de Sanidad.



NOTIFICACIÓN

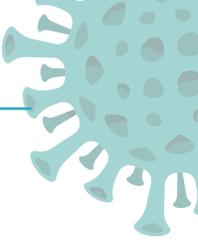
La empresa deberá informar al servicio sanitario del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales sobre las tres situaciones antes descritas. Igualmente, informará de posibles situaciones laborales de contactos estrechos con los compañeros de trabajo, por ejemplo, compartir salas de pausa-café o comedor, puestos de trabajo contiguos o uso conjunto de un vehículo. A partir de esta información, el Servicio de Prevención realizará el estudio de casos y contactos.

Si existen contactos estrechos en el ámbito laboral, el Servicio de Prevención, con la información facilitada por la empresa y el trabajador afectado, elaborará la lista de contactos estrechos. Si se confirma el caso, se informará a las personas afectadas y se comunicará al Sistema Público de Salud. Los contactos deberán permanecer en sus domicilios, aislados hasta que lo determine el correspondiente médico de asistencia primaria, que extenderá los partes de baja y de alta que procedan.

Por el contrario, si el trabajador fuera un caso descartado, se informará a los contactos laborales estrechos y finalizarán las actuaciones.



La detección precoz de la infección por coronavirus debe hacerse por una técnica PCR a todo caso sospechoso en las primeras 24 horas. Igualmente, se practicará la prueba PCR a los contactos estrechos en el momento de su identificación. Actualmente, se están realizando en los centros de salud y servicios de urgencias hospitalarios. Las pruebas serológicas (detección de anticuerpos) mediante test rápidos NO se consideran adecuadas para el diagnóstico de la infección aguda.



INCORPORACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO



Se evitará la incorporación o presencia en el centro de trabajo en la empresa de trabajadores:

- En aislamiento domiciliario por ser caso sospechoso, probable o confirmado.
- Asintomáticos en cuarentena por contacto con un caso confirmado.

El trabajador se incorporará a su puesto tras finalizar el periodo de aislamiento con el parte de alta proporcionado por el Sistema Público de Salud.

Ante la comunicación de un trabajador a la empresa de su posible vulnerabilidad, esta informará de dicha situación a su servicio de prevención, así como del puesto de trabajo y las tareas que realiza aquel.

Se estará pendiente en todo caso a las recomendaciones de la autoridad sanitaria competente.

Documentos de interés:

“Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19”. Ver últimas actualizaciones.

“Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV2 19”. Ver últimas actualizaciones.

“Instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección de la COVID-19 en el ámbito de las empresas”.

Más información de interés en la web del Ministerio de Sanidad, apartado COVID-19.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/home.htm>





UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

