

PROCEDIMIENTO DE ACTUACION EN CENTROS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR CORONAVIRUS (COVID-19)

ACTIVIDAD: ADMINISTRACIÓN

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Medidas de prevención frente al coronavirus (COVID-19).
 - 2.1. Antes de ir al trabajo.
 - 2.2. Durante el desplazamiento al centro de trabajo.
 - 2.3. En el centro de trabajo.
 - 2.4. Al volver del trabajo.
3. Sobre la desinfección de superficies de uso frecuente.
4. En conclusión.....

1. Introducción:

¿Qué es?

Según informe de la OMS, los coronavirus (CoV) pertenecen a una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El nuevo coronavirus (nCoV) es una nueva cepa que no se había identificado previamente en humanos.

El 31 de diciembre de 2019, la Oficina de la OMS en China fue informada de casos de neumonía de causa desconocida detectada en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei de China. El 7 de enero, las autoridades chinas identificaron un nuevo coronavirus (2019-nCoV) como el virus causante.

¿Cómo se transmite? ¿Afecta a animales y personas?

Las autoridades chinas creen que el virus se originó en un mercado de pescado y mariscos de Wuhan. Los primeros casos humanos se identificaron en esta ciudad china en diciembre de 2019, aunque todavía no se sabe cómo o cuándo el virus se volvió infeccioso para las personas.

Si bien en un principio se dijo que el contagio solo ocurría con el contacto de animales, los expertos han confirmado que **el virus se ha transmitido de persona a persona**, mediante las gotas emitidas al **toser o estornudar**.

De hecho, se confirmó que algunos trabajadores de la salud se infectaron después de atender a pacientes con la misma enfermedad.

¿Qué síntomas presenta?

Los signos y síntomas más frecuentes son **fiebre, tos y dificultad respiratoria**. En casos más graves, la infección puede desarrollar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte.

Actualmente el coronavirus chino tiene una tasa de mortalidad del 3,8%, si bien es verdad que se asocia a población más vulnerable (ancianos y personas con enfermedades crónicas e inmunodeprimidos).

¿Cómo se puede prevenir?

Aunque aún falta información sobre el origen del nuevo coronavirus y el modo en que se transmite, se aconseja a la población y al personal sanitario, seguir los **principios básicos para reducir el riesgo general de transmisión** de infecciones respiratorias agudas:



Las personas con síntomas de una infección respiratoria aguda deberían tomar las siguientes precauciones:



Para los centros de atención sanitaria: mejorar las prácticas habituales de prevención y control de infecciones en hospitales, especialmente en las unidades de urgencias.



2. Medidas de Prevención frente al Coronavirus (COVID-19)

2.1. Antes de ir al Trabajo

Si **presentas cualquier sintomatología** (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

Si **has estado en contacto estrecho** (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) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

Si **eres vulnerable** por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) contacta con tu Servicio de Prevención ó Servicio de Atención Primaria.

2.2. Durante el desplazamiento al centro de trabajo

Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el **transporte individual**.

Si **vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla**. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.

Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema **las medidas de limpieza** del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

En los viajes en autobús, en transporte público, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. **Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.**

2.3. En el centro de trabajo

1. Cumple con todas las medidas de seguridad que te indique tu empresa.
2. Establecer el Teletrabajo siempre que sea posible.
3. Mantén desinfectadas las superficies y los espacios de uso común donde se pueda diseminar algún tipo de enfermedad contagiosa, como las **cafeteras, teléfonos, teclados, ratón, etc.**
4. Evita la propagación de cuadros virales, **cubriéndote la nariz y la boca** con un pañuelo al toser y estornudar, y desechándolo a un cubo de basura con tapa y/o pedal. Si no se dispone de pañuelos se empleará la **parte interna del codo para no contaminar las manos.**
5. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
6. Mantén siempre una **distancia de seguridad mínima de 2 metros** con las demás personas.
7. Asegúrate de mantener los **espacios de trabajo frescos y ventilados**, siempre que sea posible y como mínimo de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
8. **No compartas utensilios de uso personal** como vasos o cubiertos con compañeros de trabajo u otras personas.
9. Insiste en la **limpieza regular de tus manos lavándolas con agua y jabón**, poniendo especial atención en ambas caras de las manos y los espacios entre los dedos; recuerda que esto es primordial para eliminar gérmenes, bacterias o virus que pueda haber en ellas. Es conveniente hacerlo varias veces al día y en cualquier caso, no olvides hacerlo siempre que llegues al centro de trabajo.
10. En caso de que en tu centro de trabajo se hayan provisto de geles desinfectantes, también podrás reforzar el lavado de manos con este medio de higienización.
11. No apoyar bolsos, mochilas de gimnasio o carteras sobre escritorios o repisas de trabajo, estos podrían portar enfermedades que podrían ser fácilmente transmitidas dentro de las instalaciones.
12. Evita las costumbres sociales que puedan facilitar la transmisión de la enfermedad de persona a persona (p.ej.: apretón de manos, besos, abrazos, etc.).
13. Evita viajes y reuniones no esenciales, realizar las reuniones por videoconferencia siempre que sea posible.
14. Inhabilitar las máquinas de vending.
15. **Los bolígrafos y demás material de oficina** serán de uso exclusivo. **Eviten compartir con otros compañeros este material.**

16. Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.

17. El pelo estará recogido en un moño o coleta, en su caso.

18. La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas.

19. Si se tiene contacto con un afectado de Coronavirus positivo (familiar o entorno laboral) deberá comunicarlo a su empresa lo antes posible.

20. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

21. Eliminar el uso de ascensores, salvo para casos imprescindibles.

22. La **disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas** y la **distribución de espacios** (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse en la medida de lo posible con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros.

23. Establecer **horarios y turnos** para reducir el número de personas trabajadoras presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo

24. **Prohibir** el consumo de alimentos en los centros de trabajo siempre que sea posible. En el caso de que no lo fuera, **limpiarse y desinfectarse las manos** antes de usar la zona de comedor. En el comedor, la distribución de las sillas y mesas debe organizarse para cumplir la distancia mínima de seguridad. Las mesas del comedor deben limpiarse y desinfectarse después de cada turno.

2.4. Después de ir al trabajo.

Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

3. Sobre la desinfección en las superficies de uso frecuente.

Desde Interactiva, le recordamos que las zonas **de superficies de contacto habitual** son: interruptores, botones (ascensor, por ejemplo), teléfonos, teclados, pomos, manivelas, mostradores, barandillas y espacios de uso común donde se podría entrar en contacto con el virus.

Recuerda que es muy importante que tanto al llegar a casa, al centro de trabajo, tras el contacto con superficies de uso frecuente y tras el contacto con otras personas, **te laves las manos con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos.**

Si dispones, además, de un desinfectante hidro-alcoholico, puedes aplicarlo posteriormente, pero *es importante matizar que este producto no sustituye el lavado de manos y pierde efectividad si se aplica sobre manos sucias, por lo que **la clave es el adecuado lavado de manos con agua y jabón.***

4. En conclusión...

Es fundamental que mantengamos la serenidad ante esta emergencia sanitaria. La inquietud es perfectamente comprensible pero debemos procurar mantener a raya al miedo, tomando muy en serio, sobre todo, cada indicación y medida de seguridad.

Toda la población y por supuesto las empresas, estamos expectantes ante la información que se nos va suministrando desde el Ministerio de Sanidad y otros organismos expertos y competentes en la materia, por lo que daremos traslado puntual de aquellos aspectos que entendamos sean relevantes y aporten novedades.

Por encima de todo, nos preocupa tu salud y seguridad, por lo que sí te pedimos que tomes todas las medidas de prevención personal que sin duda ya conocías pero te hemos recordado con especial énfasis.

Si deseas más información, puedes consultar la página del Ministerio de Sanidad <https://www.mscbs.gob.es/>

GRACIAS POR HACER DE TU EMPRESA UNA EMPRESA MEJOR