

BOAS PRÁCTICAS NOS CENTROS DE TRABAJO PARA A PREVENCIÓN DE CONTAXIOS DA COVID-19

O 11 de abril do 2020, o Goberno de España publicou unha [guía de boas prácticas en centros de traballo para previr os contaxios do COVID-19](#) pensando na reincorporación aos centros de traballo de todas aquelas persoas traballadoras de actividades non esenciais que non poidan teletraballar.

O 12 de abril de 2020, a Xunta de Galicia publicou a [guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante o coronavirus](#), co mesmo obxectivo.

Antes de ir ao traballo

1. Ante calquera sintomatoloxía (tose, febre ($T > 37^{\circ}$), dificultade ao respirar etc.) que poida estar asociada coa COVID-19 non debes acudir ao traballo, queda no teu domicilio e tes que contactar co teléfono COVID 900 400 116 e consultar o decálogo de actuación en caso de síntomas dispoñible nesta [ligazón](#).
2. Se estiveches en contacto estreito (convivente, familiares e persoas que estivesen no mesmo lugar que un caso mentres estepresentaba síntomas a unha distancia menor de 2 metros durante un tempo de polo menos 15 minutos) ou compartiches espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada pola COVID-19, tampouco debes acudir ao teu posto de traballo, incluso en ausencia de síntomas, por un espazo de polo menos 14 días. Durante ese período debes realizar un seguimento por se aparecen síntomas desta enfermidade.
3. Tampouco deben acudir ao traballo as persoas máis vulnerables por idade, por estaren embarazadas ou padeceren afeccións médicas (hipertensión arterial, enfermidades cardiovasculares, diabetes, enfermidades pulmonares crónicas, cancro ou inmunodepresión) que, no caso necesario, poden contactar co seu médico para que acredite a súa necesidade de illamento e realizar o seu traballo a distancia e, de non ser posible realizalo, considerárase para efectos laborais unha situación asimilada a accidente de traballo para a prestación económica de incapacidade temporal (o persoal médico de atención primaria emitirá os partes de baixa e alta que serán tramitados como doenza común).
4. Cando se probe que o contaxio vén provocado pola causa exclusiva na realización do traballo (art. 156 da Lei xeral da seguridade social, RDL 8/2015) a baixa será cualificada como accidente de traballo para todos os efectos, coa tramitación habitual desta continxencia.

Desprazamentos ao traballo

1. Sempre é mellor utilizar un medio de transporte individual, se non é posible, unha persoa por fila de asentos. No transporte colectivo ou compartido precisarase o uso de máscara hixiénica e seguiranse as indicacións de mobilidade.
2. Se vas ao traballo andando, en bicicleta ou moto non é necesario que leves máscara hixiénica. Garda a distancia interpersoal de 2 metros.
3. Deberá establecerse un protocolo de limpeza e desinfección de vehículos, tanto propios como externos cando vaian a ser utilizados por varias persoas diferentes.

No centro de traballo

1. O empresario establecerá –e o persoal traballador deberá respectar– as medidas necesarias para manter a distancia de seguridade de 2 metros, tanto na entrada e saída ao centro como durante a permanencia nel en todas as actividades que o permitan, como pode ser:
 - Utilizar a flexibilidade horaria e quendas de traballo para evitar coincidencia de persoas.
 - Reorganizar fisicamente os postos de traballo, delimitar zonas, sinalización vertical ou horizontal do chan, controlar a circulación de persoas e as capacidades máximas dos espazos.
 - Limitar as actividades presenciais sempre que sexa posible (videoconferencia, teletraballo).
 - Evitar as aglomeracións do persoal nas zonas comúns como vestiarios e dispoñer de roupeiros individuais.
 - Adoptar as medidas para minimizar o contacto entre as persoas traballadoras e usuarias. Evitar o contacto físico nos saúdos entre as persoas.
 - Recoméndase informar mediante carteis ás persoas traballadoras e ao público dos procedementos de hixiene publicados polas autoridades sanitarias.
 - Recoméndase o uso de biombos ou elementos físicos que fagan de barreira entre as persoas traballadoras e o público.
 - É recomendable o uso de máscara de barreira cando non se garanta a distancia interpersoal de 2 metros.
 - No regresos do traballo hai que seguir tendo e conta a distancia de seguridade e as medidas de prevención, sobre todo se se convive cunha persoa vulnerable ao risco de infección.

2. Retomar a actividade debe guiarse polo principio de mínimo risco. Polo tanto, a reincorporación á normalidade daquelas actividades que comporten risco de aglomeración debe producirse no último lugar.
3. Para a **coordinación de actividades empresariais** coas contratadas, subcontratadas, persoas usuarias ou con outras persoas presentes nos centros alleas á UDC:
 - Deberá eliminarse a presenza de contratadas, usuarias, visitas e calquera outras persoas non imprescindibles para o mantemento da actividade.
 - Propiciárase un intercambio de información en canto ás normas de prevención da infección similar ao que se realiza de xeito habitual para o traballo cotián. Deberáselles proporcionar ás contratadas e visitas as normas existentes no dito centro para o control da infección, e recoller das contratadas as normas que vaian aplicar os seus propios traballadores.
 - Estableceranse as pautas de coordinación coas contratadas e ETT en canto ás medidas adoptadas e a avaliación do risco do persoal afectado.
 - Disporanse as medidas para manter unha distancia de, ao menos, 2 metros entre as persoas en todas as situacións, tanto se se trata de persoas traballadoras, como de clientes ou usuarias.
 - Recoméndase eliminar ou reducir os trámites administrativos (sinaturas de entrada e saída) que faciliten que non haxa que intercambiar papel ou bolígrafos.
 - Definir una zona de espera para o persoal externo á UDC (transportistas, visitas...).

Medidas organizativas

De acordo coa normativa de riscos laborais, será necesario informar ao persoal de forma fidedigna, actualizada e habitual das recomendacións sanitarias que deben seguir de forma individual a través dun plan de continxencia ante o coronavirus, consistente en:

- Avaliar o risco de exposición que se poidan presentar nas diferentes tarefas.
- Implantar as medidas necesarias conforme ás realizadas polo Servizo de Prevención, seguindo as pautas e as recomendacións formuladas polas autoridades sanitarias. Deberanse adoptar medidas específicas para minimizar o risco de transmisión ás persoas traballadoras especialmente sensibles ou vulnerables, como as persoas maiores de 60 anos, embarazadas e persoas que padezan enfermidades cardiovasculares e hipertensión arterial, diabetes, enfermidades

pulmonares crónicas, cancro e inmunodepresión, incluíndo para estes colectivos o uso de máscaras para eles e as persoas ao seu redor.

- Someter a consulta e no seu caso, acordo do CSS ou coa participación dos delegados e delegadas de prevención. Difundir na propia empresa e noutras concorrentes.
- Elaborar un plan de limpeza e desinfección que garanta un axeitado funcionamento a través do oportuno rexistro das accións levadas ao cabo con especial atención as zonas críticas (sanitarios, billas, picaportes...). Hai que manter un aprovisionamento necesario do material de limpeza para poder acometer as tarefas de hixienización reforzada a diario. Entre eles lixivia e produtos autorizados polo Ministerio de Sanidade para desinfectar (consúltaos [nesta ligazón](#)).
- O persoal terá á súa disposición os produtos de hixiene necesarios para poder seguir as recomendacións individuais segundo a súa actividade o requira. Con carácter xeral, é necesario manter un aprovisionamento adecuado de xabón, solución hidroalcohólica e panos dun só uso ou desbotables.
- É necesario contar con aprovisionamento suficiente de material de protección, especialmente luvas e máscaras, para o persoal exposto cando así o indique o Servizo de Prevención de Riscos Laborais. Este material debe almacenarse adecuadamente, seguindo as instrucións dadas polo fabricante, de xeito que se evite un dano accidental nel ou a súa contaminación.
- Establecer os protocolos no caso dunha persoa traballadora que manifesta síntomas no seu posto de traballo, para protexela e protexer o resto do persoal. Envíe un correo a info.covid@udc.gal e siga as indicacións do “Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao COVID-19” publicado polo Ministerio de Sanidade.
- Manter o contacto permanente con provedores co obxecto de organizar as necesidades do centro. Fixar horarios, condicións e zonas para a entrega de produtos.

Recomendacións aos traballadores/as

1. Mantén a distancia interpersoal (aproximadamente 2 metros).
2. Evita o saúdo con contacto físico, incluído o dar a man.
3. Evita na medida do posible utilizar equipos e dispositivos doutros traballadores e, no caso de que sexa necesario, aumenta as medidas de precaución e, se podes, desinféctaos antes de usalos. Se non é posible, lava as mans inmediatamente despois de usalos. Nesta [ligazón](#) tes recomendacións de como facelo.

4. Facilita o traballo ao persoal de limpeza cando abandones o teu posto, desdexando o máximo posible.
5. Tira calquera refugallo de hixiene persoal –especialmente, os panos desbotables- de forma inmediata ás papeleiras ou contedores habilitados.
6. Lava frecuentemente as mans con auga e xabón, ou cunha solución hidroalcohólica. É especialmente importante lavarse despois de tusir ou esbirrar ou despois de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure polo menos 40 segundos.
7. Cubre o nariz e a boca cun pano desbotable ao tusir e esbirrar, e refúgao a continuación a un cubo de lixo que conte con peche. Se non dispós de panos, emprega a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.
8. Evita tocar os ollos, o nariz ou a boca.
9. Se empezas a notar síntomas, avisa aos teus compañeiros e superiores ou envía un correo a info.covid@udc.gal, extrema as precaucións tanto de distanciamento social como de hixiene mentres esteas no posto de traballo e contacta de inmediato co teu médico de atención primaria ou co teléfono de atención COVID-19 no **900 400 116**.
10. Se tes dúbidas acerca das medidas de seguridade, ou observas algunha deficiencia ou posible mellora, non dubides en dirixirte aos responsables do centro, ao colaborador/a de prevención de riscos laborais do teu centro, ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais, aos representantes dos traballadores/as.
11. Os traballadores que realicen actividades fóra dos centros da UDC, deberán:
 - Antes dos desprazamentos aos lugares onde se realicen traballos, ben sexa nos centros de empresas clientes, na vía pública, no campo..., deberá asegurarse de que o traballo pode realizarse mantendo as condicións de distancia e hixiene de mans descritas, que durante e ao rematar o traballo os traballadores poden lavar as mans as veces que sexa necesario.
 - Deberán solicitarse ao titular do centro de traballo as normas existentes no dito centro para o control da infección e proporcionar as que vaian aplicar os traballadores da empresa que se despraza.
 - Se nalgunha ocasión non se dispón no centro de traballo da posibilidade de lavarse (traballos de campo ou na vía pública) e é absolutamente imprescindible manter os traballos, antes da visita deberá proporcionarse aos traballadores algún tipo de hidroxel desinfectante e luvas en número suficiente.
 - Debe advertirse á persoa interlocutora da empresa onde se vaian desenvolver os traballos que debe minimizar o n.º de persoas que acompañen aos traballadores durante as visitas, a ser posible unha ou dúas persoas como máximo.
 - Deberán elaborarse normas e difundirse entre os traballadores que contemplan:

- As normas de hixiene persoal e hixiene respiratoria.
- O mantemento da distancia de seguridade de 2 m entre os traballadores propios e alleos e o uso de EPI cando non sexa posible.
- A necesidade de non compartir ferramentas ou utensilios, ou ben hixienizalos despois de cada utilización cando non sexa posible.

Medidas de hixiene no centro de traballo

1. Débense realizar tarefas de ventilación periódica nas instalacións e, como mínimo, de forma diaria e por espazo de máis de cinco minutos.
2. Recoméndase manter a temperatura do centro entre 23 e 26º C.
3. É recomendable reforzar a limpeza dos filtros de aire e aumentar o nivel de ventilación dos sistemas de climatización para renovar o aire de maneira máis habitual.
4. Débese revisar polo menos diariamente o funcionamento de dispensadores de xabón, xel desinfectante, papel desbotable etc., e proceder a reparar ou substituír aqueles que presenten avarías. Recoméndase dispoñer dun rexistro destas accións. Tamén se debe vixiar o funcionamento e a limpeza de sanitarios e billas de aseos.
5. É conveniente reforzar as tarefas de limpeza en todas as estancias, con especial incidencia en superficies, en particular aquelas que se tocan con máis frecuencia como xanelas ou pomos de portas, así como todos os aparellos de uso habitual por parte dos empregados, desde mandos de maquinaria a mesas e computadores. É particularmente importante a desinfección periódica das mesas ou mostradores de preparación de pedidos, así como das embalaxes antes da súa entrega a repartidores e clientes.
6. É necesario limpar a área de traballo usada por un empregado en cada cambio de quenda.
7. Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se poden contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza, sempre en condicións de seguridade.
8. En todo caso, débese asegurar unha correcta protección do persoal encargado da limpeza. Todas as tarefas deben realizarse con máscara e luvas dun só uso. Para as tarefas de limpeza, é recomendable facer uso de luvas de vinilo/acrilonitrilo. No caso de uso de luvas de látex, recoméndase o seu uso sobre unha luva de algodón.
9. Unha vez finalizada a limpeza, e tras desposuírse de luvas e máscara, é necesario que o persoal de limpeza realice unha completa hixiene de mans, con auga e xabón, durante polo menos 40-60 segundos.

10. No caso dos uniformes de traballo ou similares, serán embolsados e pechados, e trasladaranse ata o punto onde se faga o seu lavado habitual, para o que se recomenda un lavado cun ciclo completo a unha temperatura de entre 60 e 90 graos.

Xestión dos residuos nos centros de traballo

1. A xestión dos residuos ordinarios continuará realizándose da forma habitual, respectando os protocolos de separación de residuos.
2. Recoméndase que os panos desbotables que o persoal empregue para o secado de mans ou para o cumprimento da “etiqueta respiratoria” sexan refugados en papeleiras ou contedores protexidos con tapa e, se é posible, accionados por pedal.
3. Todo material de hixiene persoal –máscaras, luvas etc.—debe depositarse na fracción resto (agrupación de residuos de orixe doméstica que se obtén unha vez efectuadas as recollidas separadas).
4. No caso de que un traballador presente síntomas mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso illar o contedor onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

Referencias

- Guía de boas prácticas en centros de traballo para previr os contaxios do COVID-19. Ministerio de Sanidade.
- Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante o coronavirus. Xunta de Galicia
- Recomendacións de protección fronte á COVID-19. Dirección Xeral de Saúde Pública. Xunta de Galicia.
- Bo uso dos equipos de protección individual en persoal esencial non sanitario. Dirección Xeral de Saúde Pública. Xunta de Galicia.
- Hixiene das mans. Salud Madrid.
- Uso adecuado das luvas sanitarias. Departamento de Salud. Gobierno Vasco.
- Plan de actuación para a reincorporación á actividade post-covid-19. Sector oficinas e asimilados. Quirón Prevención.

Técnica para unha correcta hixiene de mans



MÁSCARAS

O uso inadecuado das máscaras pode contribuír a un desabastecemento naquelas situacións en que estean indicadas, e crea unha falsa sensación de seguridade que pode facer que se descoiden outras medidas esenciais, como a hixiene de mans.

O manexo correcto da máscara, cando é necesaria, é:

- Antes de poñer a máscara, lave ou desinfecte as mans.
- Axuste a máscara para que non haxa espazos entre a súa cara e a máscara.
- EVITE TOCAR a máscara mentres a usa se o fai, lave ou desinfecte as mans.
- Cambie a máscara cando estea húmida e non reutilice as dun só uso.
- Quite a máscara por detrás, NON toque a parte de diante, desbótea nun recipiente pechado e lave as mans.

Como usar correctamente as máscaras e as luvas

Para colocar as luvas e a máscara hai que seguir a seguinte orde e sempre lavar as mans antes de poñelas e cando se retire cada unha das proteccións:

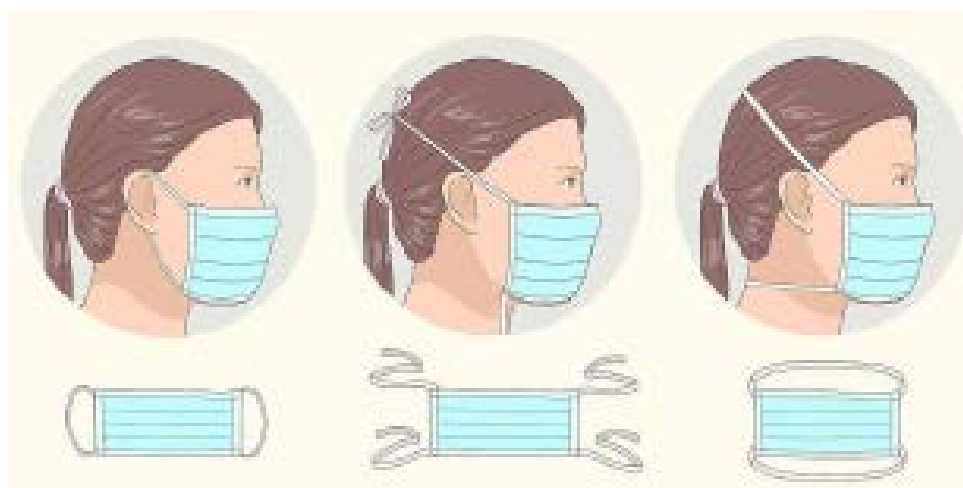
1. Lavar as mans
2. Poñer as luvas
3. Poñer a máscara

Como poñer unha máscara

MASCARA CIRÚRXICA

Asegurarse de que o lado correcto queda contra a cara, habitualmente é de cor branca.

Colocar ben as bandas, segundo o modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.



Asegurarse de que cubre boca e o nariz e de que non hai espazos entre a cara e a máscara



Cambia de máscara cirúrxica tan pronto como estea húmida e non reutilices as máscaras dun só uso

Evita tocar a máscara mentres a usas. Se o fas, lava as mans cun desinfectante a base de alcohol ou con auga e xabón.

Para retirala, faino por detrás, collendo das gomas/cintas con coidado (véxase a imaxe). NON tocar a parte dianteira.

Finalmente, volve lavar as mans

Como poñer unha máscara

MASCARA FFP2 SEN VÁLVULA DE EXHALACIÓN



Coloca a máscara na palma da súa man coa parte que se coloca sobre o nariz tocando os dedos.



Agarra a máscara na palma da man, deixando que as bandas colguen sobre a man. Sostén a máscara debaixo do queixo coa parte que se coloca sobre o nariz mirando cara arriba.



A banda superior da máscara colócase sobre a testa, descansando na área superior da parte de atrás da testa. A banda inferior colócase ao redor do colo e debaixo das orellas. Non cruce as bandas unha sobre outra.



Coloca as puntas dos dedos de ambas mans na parte superior que cubra o nariz. Desliza cara abaixo a punta dos dedos por ambos lados da zona superior que cubre o nariz (con gancho de metal ou sen el) para pegala á cara.

Como quitar correctamente as luvas e a máscara

1. Retirar as luvas



Beliscar polo exterior da primeira luva



Retirar sen tocar a parte interior da luva



Retirar a luva na súa totalidade



Recoller a luva coa outra man



Retirar a segunda luva inserindo uns dedos por debaixo do pulso na man que aínda ten posto a luva



Tirar da luva ata que saia do revés, sen tocar a súa parte exterior



Botar as dúas luvas á bolsa da papeleira

2. Lavar as mans

3. Retirar a máscara e refugala adecuadamente (nunha bolsa que se pechará ben)



Non toques a parte dianteira da máscara!
Pode estar contaminada!



Quita a máscara retirando primeiro a banda inferior sobre a parte de atrás da testa sen tocar a máscara e facendo o mesmo coa banda superior.



Desbota a máscara na bolsa dos refugallos.
Lava as mans!

4. Lavar as mans