

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respetar señalización existente en el centro de trabajo.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros con todos los trabajadores, tanto de la propia empresa como con trabajadores de empresas externas. Evitar el saludo con contacto directo. Con carácter general se evitará la concentración de trabajadores en grupos. En el caso de cruces inevitables por espacios estrechos (pasillos, por ejemplo) sin utilizar protección respiratoria, se realizarán en el menor tiempo posible, sin pararse, y girando la cara hacia el lado contrario donde está la otra persona.
- Evitar el contacto cercano con personas que muestren signos de afección respiratoria como tos y /o estornudos. Respetar las distancias mínimas establecidas de 2 metros.
- Reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.
- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Por lo que se deberá realizar periódicamente una higiene de las manos, para la prevención y control de la infección. Ver Anexo “Infografía lavado de manos” del presente documento.
- Adoptar medidas de higiene respiratoria:
  - Al toser o estornudar tápese la boca y nariz con un pañuelo 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.
  - Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.
  - Ver Anexo “Infografía Buenas prácticas” del presente documento.
- Ventilar frecuentemente los distintos espacios del centro de trabajo, en especial zonas comunes, salas de reuniones, etc. Evitar la carga de los ambientes.
- Evitar al máximo los desplazamientos, reuniones,..., durante la jornada de trabajo, así como desplazamientos a zonas declaradas por el Ministerio de Sanidad con riesgo importante de contagio. Utilizar en la medida de lo posible medios informáticos, telemáticos,...
- En lo posible, evitar compartir material, equipos y herramientas (especialmente en los casos en que no empleen guantes).
- En el caso de herramientas y equipos compartidos que tengan contacto directo con las manos se deberá proceder previamente a la limpieza de los mismos con papel desechable humedecido en alcohol u otros productos desinfectantes antes de su uso.
- Totalmente prohibido compartir teléfonos móviles.
- No se utilizarán vehículos por más de un trabajador de forma simultánea.
- Antes de utilizar y después de utilizar vehículos de empresa “comunitarios”, así como otros como carretillas elevadoras, palas cargadoras, etc., se deberá limpiar mediante toallitas desinfectantes o papel desechable humedecido en alcohol u otros productos desinfectantes, el volante, manillas, palanca de cambio, etc.
- Para realizar el fichaje (reloj de control de presencia), deberá respetarse la distancia mínima establecida de 2 metros. Temporalmente se suspende marcar la incidencia en la pantalla de control. Únicamente utilizar la tarjeta.
- En los comedores, se deberá respetar la limitación del aforo establecida, así como garantizar la distancia mínima establecida de 2 metros. Solamente se podrá acceder una sola vez por turno de trabajo.
- En los vestuarios y/o aseos la entrada y la salida deberá realizarse de forma escalonada, garantizando y manteniendo siempre la distancia mínima establecida de 2 metros. Coordinarse con resto de trabajadores.
- Prohibido rellenar botellas, en los puntos de distribución de agua (dispensadores de agua).
- Observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, comuníquelo a su inmediato superior, respetando las distancias mínimas establecidas de 2 metros.
- Si los síntomas se inician en su domicilio no deben acudir bajo ningún concepto al centro de trabajo. De forma inmediata deben autoaislarse, contactar con el teléfono de información de coronavirus habilitado en Castilla y León 900222000 y avisar a la empresa.
- Ante la imposibilidad de mantener la distancia mínima establecida de 2 metros (realización de tareas entre varios trabajadores,...), así como ante la posible presencia en el centro de trabajo de un caso que presente síntomas, se deberá utilizar protección respiratoria UNE-EN 149 (Mascarilla Autofiltrante FFP2 ó FFP3) y guantes de seguridad (UNE-EN 374-5).
- Los guantes y mascarillas desechables, después de su uso, se depositarán en una bolsa cerrada y ésta en el contenedor de residuos correspondiente.

Con la evidencia científica disponible a fecha 23 de marzo de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.



- Comunicar a la empresa, si reúne alguna de las condiciones anteriores de forma inmediata, para su valoración y aplicación de medidas preventivas necesarias.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

Trabajadores Especialmente Sensibles / Vulnerables reconocidas a Coronavirus (COVID-19)

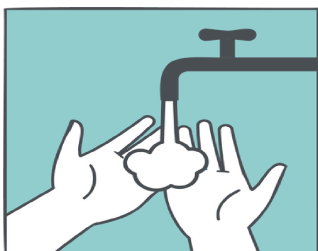
- Extremar al máximo las medidas preventivas indicadas anteriormente.
- Mantener y respetar SIEMPRE una distancia superior a 2 metros con el resto de personas. Coordinar los trabajos a realizar con resto de trabajadores. En los casos que no sea posible mantener y/o garantizar la distancia mínima establecida de 2 metros, se deberá utilizar OBLIGATORIAMENTE protección respiratoria UNE-EN 149 (Mascarilla Autofiltrante FFP2 ó FFP3).
- Recomendable utilizar durante toda la jornada guantes de protección UNE-EN 374-5.
- Aplicar frecuentemente las medidas de higiene personal establecidas.
- No realizar las tareas de los puestos de trabajo; Médico, Enfermera, Operario de Limpieza y Trabajos Varios.

TODAS las normas incluidas en el presente documento se elaboran en base a la información suministrada por las Autoridades Sanitarias en el momento actual, pudiendo ser modificadas con el tiempo si hubiera nueva información sobre la evolución de la enfermedad.

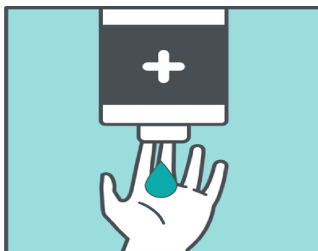
EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL [E.P.I.'s] A UTILIZAR	TAREAS
 <p>Mascarilla autofiltrante tipo FFP2 o FFP3 [UNE-EN 149].</p>	<p>Para TODOS los trabajadores: Ante la imposibilidad de mantener la distancia mínima establecida de 2 metros (realización de tareas entre varios trabajadores,...), así como ante la posible presencia en el centro de trabajo de un caso que presente síntomas.</p> <p>Además para Trabajadores Especialmente Sensibles / Vulnerables reconocidas a Coronavirus (COVID-19):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendable utilizar OBLIGATORIAMENTE durante toda la jornada de trabajo protección respiratoria UNE-EN 149 (Mascarilla Autofiltrante FFP2 ó FFP3).</li> </ul>
 <p>Guantes de protección frente al riesgo biológico (microorganismos) [UNE-EN 374-5].</p>	<p>Para TODOS los trabajadores: Ante la imposibilidad de mantener la distancia mínima establecida de 2 metros (realización de tareas entre varios trabajadores,...), así como ante la posible presencia en el centro de trabajo de un caso que presente síntomas.</p> <p>Además para Trabajadores Especialmente Sensibles / Vulnerables reconocidas a Coronavirus (COVID-19):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendable utilizar OBLIGATORIAMENTE durante toda la jornada de trabajo guantes de protección UNE-EN 374-5.</li> </ul>
<p>Los Equipos de Protección Individual – E.P.I.'s, se deberán utilizar y cuidar correctamente, siguiendo indicaciones del fabricante.</p>	

## BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos:



Mójate las manos



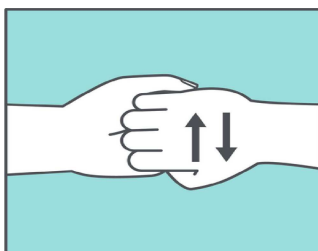
Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas



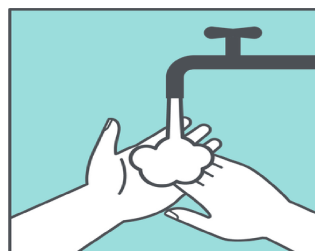
Frótate las palmas de las manos



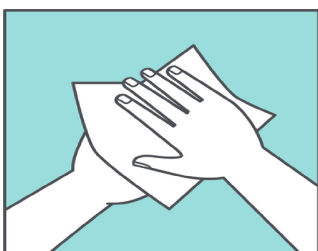
Frótate las palmas con los dedos entrelazados



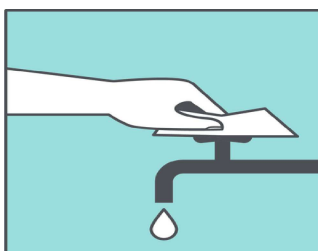
Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



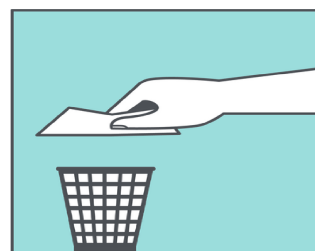
Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para cerrar el grifo



Tira la toalla a la basura

[www.quironprevencion.com](http://www.quironprevencion.com)

# BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)



EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS



EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA



LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE



SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

## REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

Equipos de protección individual (E.P.I.'s)

**Protección respiratoria:**

**Colocación del respirador**



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

**Revisión del ajuste<sup>2</sup>**



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

**Para quitarse el respirador**



¡NO TOQUE la parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!

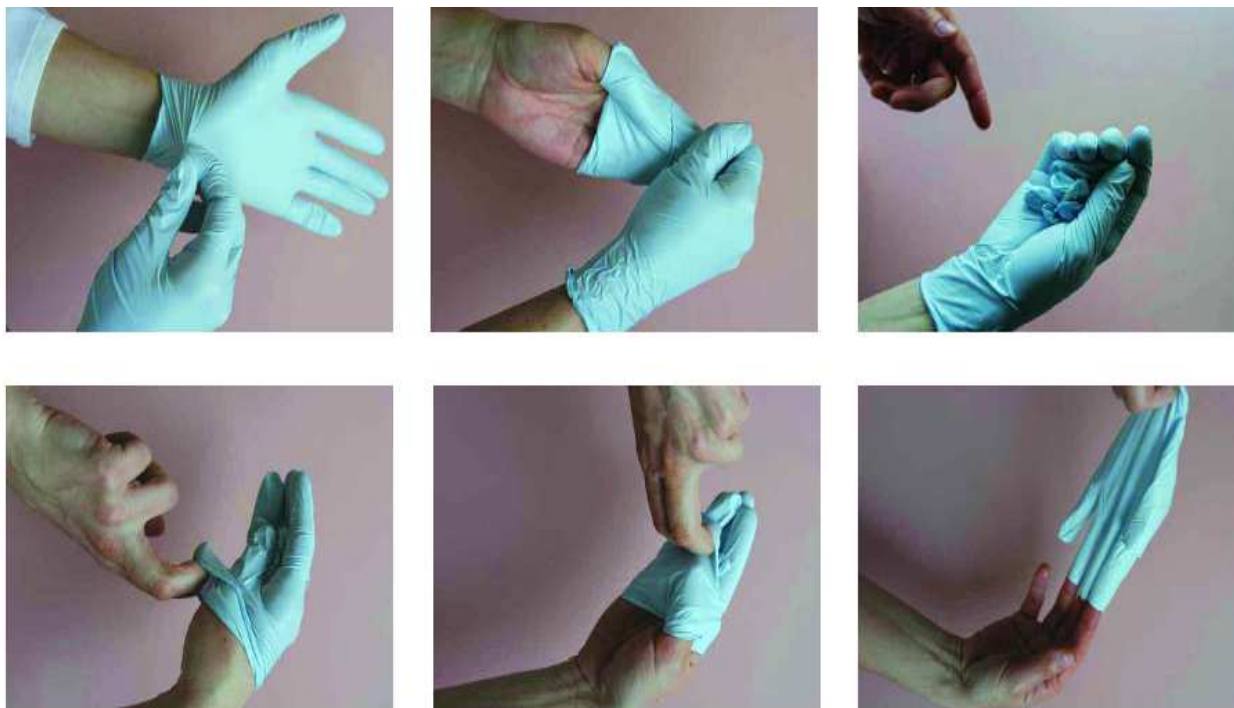


Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de deshechos ¡LÁVESE LAS MANOS!



**Protección de las manos:****Retirada de los guantes (tanto el primero como el segundo)****Colocación y retirada de los E.P.I.'s**

- El orden de puesta de los E.P.I.'s necesarios sería:  
Higienizarse las manos antes de la colocación de EPIs.
  1. Mascarilla.
  2. Guantes.
- El orden de retirada de los E.P.I.'s sería:
  1. Guantes.  
Higienizarse las manos inmediatamente después de terminar la retirada de EPIs, sin tocar nada.
  2. Mascarilla.  
Higienizarse las manos inmediatamente después de terminar la retirada de EPIs, sin tocar nada.