

PROTOCOLO FRENTE AL RIESGO DE EXPOSICION AL COVID-19

FORMACION PRESENCIAL

INDICE

| | |
|---|----|
| INDICE..... | 2 |
| MEDIDAS PREVIAS A LA ENTRADA EN LA ZONA DE TRABAJO..... | 3 |
| Antes de salir de casa..... | 3 |
| Durante los desplazamientos a la zona de trabajo..... | 3 |
| Durante los desplazamientos a la zona de trabajo..... | 4 |
| MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO..... | 4 |
| Medidas organizativas..... | 4 |
| Medidas de protección colectivas..... | 5 |
| Equipos de Protección Individual (EPI)..... | 8 |
| LIMPIEZA DEL CENTRO DE TRABAJO..... | 10 |
| Metodología..... | 10 |
| Productos desinfectantes..... | 12 |
| Equipos de Protección Individual..... | 13 |
| Gestión de los residuos en los centros de trabajo..... | 13 |
| MEDIDAS HIGIENICAS FRENTE AL COVID-19..... | 15 |
| Medidas de higiene personal..... | 15 |
| Limpieza de los vehículos..... | 15 |
| MEDIDAS EN CASO DE CONTAGIO O SOSPECHA..... | 16 |
| RECOMENDACIONES GENERALES..... | 17 |
| ANEXOS..... | 20 |
| Infografías..... | 20 |
| Listado de virucidas..... | 20 |

MEDIDAS PREVIAS A LA ENTRADA EN LA ZONA DE TRABAJO

Antes de salir de casa

- Si se presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se deberá acudir al trabajo y deberá contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de Castilla y León 900 222 000 o con el centro de atención primaria o con Prevenleón y se deberá seguir las instrucciones que le indiquen. No se deberá acudir al centro de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para usted o el resto de personas.
- Si se ha 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) con una persona afectada por el COVID-19, tampoco se deberá acudir al puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo se deberá realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad. Esta situación deberá comunicarla a la empresa y esta a su vez a Prevenleón.

Durante los desplazamientos a la zona de trabajo

- Siempre que sea posible, utilice las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Si va al trabajo andando, en bicicleta o moto no es necesario que lleve mascarilla. Guarde la distancia de seguridad cuando vaya caminando por la calle.
- Si coge un taxi solo debe viajar una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- El uso de mascarillas que cubran nariz y boca será obligatorio para todos los usuarios del transporte en autobús, ferrocarril, aéreo y marítimo
- En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarillas y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes.
- En los vehículos en los que, por sus características técnicas, únicamente se disponga de una fila de asientos, como en el supuesto de cabinas de vehículos pesados, furgonetas, u otros, podrán viajar como máximo dos personas, siempre que sus ocupantes utilicen mascarillas que cubran las vías respiratorias y guarden la máxima distancia posible. En caso contrario, únicamente podrá viajar el conductor.

Durante los desplazamientos a la zona de trabajo

- Si la actividad formadora exige la utilización de vehículos será obligatorio el uso de mascarilla tanto por el personal docente como por el alumnado o el resto de ocupantes del vehículo.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Medidas organizativas

- El empresario deberá informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos de contagio y propagación del coronavirus, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas.
- En caso de que algún trabajador se encuentre dentro de alguno de los grupos vulnerables para COVID-19 (personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años con patologías previas), se deberá comunicar a Prevenleón, para proceder a evaluar la posible calificación de trabajador especialmente sensible y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección.
- Al inicio de la jornada se comprobará que los trabajadores no han tenido contacto con casos posibles, probables o confirmados de COVID-19 y la ausencia de sintomatología.
- Se establecerán turnos de trabajo, siempre que sea posible, de forma que se disminuya al mínimo el número de trabajadores presentes en el centro de trabajo al mismo tiempo.
- Siempre que sea posible, usar puertas separadas para entrada y salida para evitar el contacto entre personas. En caso de no ser posible, establecer el recorrido de entrada y salida para dirigir el flujo de personas que entran y salen con el mismo fin de evitar el contacto.
- Se evitarán sistemas de fichajes por huella dactilar, habilitándose otras vías para evitar el contacto de los trabajadores con una misma superficie.
- Retirar toallas de cuarto de baño y sustituir por papel (en caso de secador de manos, anularlo o retirarlo).
- Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia de seguridad de aproximadamente 1,5 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.

- Se garantizará que se cumple la distancia de seguridad en las zonas de descanso y se evitarán aglomeraciones de personal en estos puntos.
- Se fomentará, en la medida de lo posible, el teletrabajo.
- Para evitar contagios del personal se recomienda evitar los abrazos, besos o estrechar las manos con los alumnos-as o con otros empleados. También se recomienda no compartir objetos con alumnos u otros empleados. Después del intercambio de objetos entre cada alumno-a-trabajador-a (como, por ejemplo: papeles, bolígrafos, etc.) se realizará una desinfección de manos.
- Se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección frecuente de aquellas superficies en contacto con las manos de los alumnos-as y/o de las personas trabajadoras.
- Para aquellas contratas que deban prestar servicios en el centro de trabajo se exigirán y mantendrán las mismas medidas de seguridad que para el personal propio.
- En el caso del uso de aseos se establecerá el aforo de los mismos para que se mantenga la distancia social de seguridad y se procederá de inmediato a la limpieza de sanitarios, grifos y pomos de puerta.
- Todos los establecimientos y locales deberán disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente y al menos una vez al día.
- Los establecimientos y locales deberán poner a disposición del público dispensadores de geles hidroalcohólicos con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, en la entrada del local, y deberán estar siempre en condiciones de uso.

Medidas de protección colectivas

Una de las formas más efectivas para minimizar la propagación del coronavirus es limitar la proximidad física entre los trabajadores y otras personas. Para ello se adoptarán las siguientes medidas:

- Calcular el área del espacio de atención al público y establecer un número máximo de clientes u otras personas que pueden estar dentro de las instalaciones en cualquier momento para intentar mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros en la medida de lo posible (no olvide contar a sus trabajadores). Se recomienda la entrada como máximo de un cliente por cada 10-20m². En cualquier caso la formación no reglada y centros de formación no incluidos en el ámbito de aplicación del artículo 9 del Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, inscritos en el correspondiente registro podrán impartir clases de modo presencial siempre que no se supere un aforo del 75%

- Los puestos de trabajo deberán mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros. Para ello y si fuera necesario, se reorganizará la distribución del mobiliario del centro de trabajo. En caso de no poder la distancia de seguridad entre los puestos de trabajo se instalarán barreras físicas de separación (mamparas, pantallas, etc.).
- Se deberá, en la medida de lo posible, concertar las citas previamente con los clientes, con el fin de que varias personas no coincidan en las zonas comunes del centro.
- En las salas de espera o comunes, deberá mantenerse igualmente la distancia de seguridad entre alumnos-as mediante la retirada de las sillas, sillones, etc. o su inhabilitación mediante carteles informativos en los que se indique dónde deben sentarse. Si en algún momento la sala de espera estuviera completa (manteniendo las medidas antes descritas) se pedirá a los nuevos usuarios que esperen en el exterior de las instalaciones a ser atendidos o se concertará una nueva cita con ellos.
- Se deberá limitar al mínimo los objetos (revistas, elementos decorativos, etc.) presentes en las salas de espera; se recomienda limpiar cualquier objeto manipulado por el usuario.
- Cuando sea posible se organizará la entrada de los alumnos-as por turnos respetando la distancia estipulada durante la espera.
- Usar barreras físicas cuando sea posible. Se recomienda la instalación de mamparas u otros elementos físicos de fácil limpieza y desinfección en los puestos de trabajo de atención al público para proteger la zona de trabajo. Es recomendable poner marcas en el suelo que proporcionen distancias mínimas de guía entre los usuarios que hacen cola para ser atendidos.
- Distribuir las tareas y los tiempos de descanso entre el personal de forma que se garantice la distancia mínima establecida. Asimismo, en la zona de descanso también debe contemplarse esta medida.
- En caso de ser necesario, solicitar pago con tarjeta o móvil siempre que sea posible para evitar el contacto con el cliente y la manipulación de dinero en efectivo que puede ser un foco de contagio.
- Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y, si es posible, desinfectarlos antes de usarlos. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos utilizado
- No se llevarán a cabo actividades grupales como reuniones o cursos que requieran la concentración de trabajadores. Aplazar o sustituir por encuentros no presenciales haciendo uso de plataformas o herramientas de tipo informático.
- Evitar el intercambio de documentación (albaranes, documentos de identificación personal, etc.). Utilizar medios electrónicos

- Establecer el uso individualizado los equipos de trabajo, garantizado su desinfección tras su uso al acabar el turno de trabajo.
- Fomentar el uso de auriculares con micrófono incorporado como alternativa al teléfono.
- Colocar letreros en zonas visibles de las instalaciones que adviertan sobre las medidas de distanciamiento y de prevención establecidas.
- Protocolo de recepción de materiales.
 - Minimizar las visitas de contratistas y proveedores. Siempre que sea posible fuera del horario comercial.
 - Si es posible, establecer una zona exclusiva de entrega de pedidos la cual será desinfectada entre pedido y pedido. Los materiales se llevarán al almacén con guantes, una vez en el mismo con nuevos guantes y limpiando cada envase o producto que contenga el embalaje con solución de hipoclorito sódico se procederá a su colocación en el lugar pertinente. Posteriormente el embalaje se depositará en los contenedores pertinentes y se desinfectarán las superficies que hayan estado en contacto con el embalaje.
- La cantidad de tiempo que el coronavirus sobrevive en objetos inanimados y superficies es variable. Llevar a cabo estrictas medidas de limpieza y desinfección continua es la clave para eliminar el virus o reducir su carga viral disminuyendo su probabilidad de contagio. Entre estas medidas se encuentran:
 - Ventilación adecuada del local.
 - Proporcionar a los trabajadores toallitas y productos desinfectantes para limpiar puestos de trabajo y otros equipos de trabajo.
 - Se dotará a los clientes de guantes de plástico o bien de sistemas para la desinfección de manos a la entrada del establecimiento.
 - Limpiar y desinfectar con frecuencia todas aquellas superficies de contacto continuo, como puertas, pasamanos o los propios productos de consumo.
 - En la utilización de equipos de trabajo compartidos (impresoras, escáner, etc.) se deberá realizar una limpieza por parte del trabajador después de cada uso.
 - Limpiar los asientos tanto de la sala de espera, como de cualquier otra zona de atención al cliente después de cada uso.
- Cuando no resulte viable mantener la distancia de 1,5 metros entre trabajadores o entre trabajadores y otras personas, ni sea posible la instalación de barreras físicas

(protecciones colectivas) para separarlos, se recurrirá al uso de equipos de protección individual, de acuerdo con las directrices recogidas en el siguiente punto.

El personal de limpieza debe:

- El personal de limpieza debe utilizar el equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo y del resultado de la evaluación de riesgos laborales. Como mínimo, el personal debe utilizar mascarilla y guantes. Se recomienda el cambio de guantes para la limpieza de cada elemento de alquiler.
- Tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Se habilitarán cubos con tapa para su depósito y posterior gestión.
- En caso de que los servicios aquí descritos estén subcontratados, la empresa supervisará que el personal cuenta con los equipos de protección individual necesarios y actúa bajo los procedimientos establecidos

Equipos de Protección Individual (EPI)

- Se recuerda que el uso de EPI es una medida complementaria y no reemplaza a las medidas preventivas establecidas.
- Los principales equipos de protección individual frente al riesgo de exposición al COVID19 son las mascarillas (quirúrgicas – no consideradas EPI-, FFP2 y FFP3), así como las pantallas y gafas de protección y los guantes.
 - **Distancia igual o mayor a 2 metros** con el resto de personas (trabajadores o clientes): NO ES NECESARIO UTILIZACION DE MASCARILLA NI PANTALLAS.
 - **Distancia entre 1 y 2 metros** con el resto de personas (trabajadores o clientes): MASCARILLA QUIRURGICA, es recomendable también el uso de Pantalla Facial o Gafas de Protección.
 - **Distancia inferior a 1 metro** con el resto de personas (trabajadores o clientes): MASCARILLA FFP2 + PANTALLA FACIAL / GAFAS DE PROTECCION. Si se utiliza Pantalla Facial puede sustituirse la mascarilla FFP2 por una quirúrgica.
- Se deberán utilizar guantes siempre que, por las características del trabajo, sea imprescindible estar en contacto con otra persona y/o cuando se manipulen elementos que hayan estado o vayan a estar en contacto con otras personas y en las labores de limpieza (en el apartado de limpieza del centro se especifican los EPI recomendados para estas tareas). El uso generalizado de guantes de nitrilo y/o látex suele conllevar cierta relajación en la higiene personal, por lo que no debe descuidarse la misma al hacer uso de estos.

- 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.
- 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.
- A partir del 18 de Julio de 2020 en todo el territorio de la Comunidad Autónoma de Castilla y León:

USO OBLIGATORIO DE LA MASCARILLA:

Uso obligatorio en la vía pública, en los espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o abierto al público, con independencia del mantenimiento de la distancia física interpersonal de seguridad (1,5 metros).

Expresa obligatoriedad, por parte de las personas mayores de seis años, de su uso en todo momento tanto en la vía pública o en espacios al aire libre como en espacios cerrados de uso público o zonas de atención al público de edificios tanto de titularidad pública como privada cuando sea previsible la concurrencia en el mismo lugar con personas no convivientes.

Será obligatoria en todo tipo de transportes públicos o privados, excepto cuando todos los ocupantes convivan en el mismo domicilio; en el caso de motocicletas o ciclomotores deberán llevar mascarilla o casco integral cuando no convivan juntos.

Uso adecuado de la mascarilla, de modo que cubra desde parte del tabique nasal hasta la barbilla incluida; la mascarilla no debe estar provista de válvula salvo en usos profesionales.

El Plan hace referencia al obligado cumplimiento del mantenimiento de la distancia de seguridad y al uso de la mascarilla.

Estas medidas anteriormente citadas se complementarán con una adecuada higiene de manos correcta y frecuente y con el mantenimiento de la higiene respiratoria.

Se exceptúan de la obligación su uso:

- o En situaciones de consumo de alimentos y bebidas.
- o Durante la práctica de actividad física en espacios; en espacios de la naturaleza o al aire libre, fuera de los núcleos de población.

- o En piscinas, siempre que se mantenga la distancia interpersonal.

LIMPIEZA DEL CENTRO DE TRABAJO

Metodología.

- o Se realizarán, al menos dos veces al día, una limpieza y desinfección de las instalaciones con especial atención a las superficies de contacto más frecuentes (superficies, pomos, lavabos, grifería, manivelas, ascensores, mostrador de recepción, puertas, llaves/tarjetas de elementos de alquiler como bungalows, mobile home, teléfonos, mandos a distancia, botón de descarga del wc, barreras de protección, control de climatización, secador, máquinas de gimnasios, barandas, etc.) De forma específica, debe desinfectarse la zona de trabajo de los empleados al finalizar su turno (ej. mostrador de recepción, caja, etc.)
 - o Una de las limpiezas se realizará, obligatoriamente, al finalizar el día
 - o Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. Si se utiliza un desinfectante comercial se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
 - o Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección individual (en adelante EPI) utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno, con especial atención a mostradores, mamparas, teclados, terminales de pago, pantallas táctiles, herramientas de trabajo y otros elementos susceptibles de manipulación, prestando especial atención a aquellos utilizados por más de un trabajador.
 - La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección.
 - Otro aspecto importante es la ventilación de los espacios cerrados, procurando garantizar que el aire que se respira es seguro. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus. En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento y grado de desinfección adecuado.
 - Se deben llevar a cabo estrictas medidas de limpieza y desinfección, este es uno de los puntos clave para eliminar el virus o reducir su carga viral disminuyendo su probabilidad de contagio.
 - Los establecimientos donde puedan congregarse muchas personas de diferente origen deben realizarse unas labores de limpieza y desinfección con mayor frecuencia de lo habitual, con objeto de no ser fuentes de contagio entre clientes ni entre estos y el

personal trabajador, especialmente en tiradores, pasamanos, mesas, apoyabrazos de sillas y sillones, interruptores, mobiliario, etc.

- Los carros de limpieza (si los hubiere) deben limpiarse y desinfectarse tras cada cambio de turno en el que se hayan utilizado.

- La recogida de papeleras de zonas de uso común debe realizarse de forma que éstas queden selladas y trasladadas al punto de recogida.
- Debe quedar registro diario de las limpiezas realizadas en las zonas de uso común y elementos de alquiler, indicando la frecuencia y el método de limpieza llevado a cabo.
- El plan de contingencia deberá determinar el impacto de las medidas de limpieza necesarias en la planificación y organización del trabajo por la especial trascendencia en este contexto de esta área.

- Se debe realizar una limpieza exhaustiva al finalizar la jornada. **Los detergentes habituales son suficientes, si bien debe asegurarse la eficacia de estos (siempre se utilizarán de acuerdo a lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad), aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.**

- **Zonas comunes:**
 - Al finalizar la jornada laboral, todas las zonas comunes serán sometidas a una limpieza y desinfección. Para los suelos se recomienda (siempre que sea viable) el uso de hipoclorito sódico (30 ml de lejía común por litro de agua).
 - Deben limpiarse y desinfectarse todos los pomos de puertas y ventanas, posibles pasamanos, mesas, apoyabrazos de sillas y sillones, interruptores, teléfonos, con solución de hipoclorito de sodio, siempre que el material lo permita (por ejemplo, si los pomos son metálicos, evitar la lejía y preferir solución alcohólica al 70%).

Zona de recepción:

- Limpieza y desinfección de la mesa de trabajo.
- Limpieza y desinfección de la mampara.
- Limpieza y desinfección de pantalla y teclado de ordenador (se recomienda la colocación de un film de plástico para mejor limpieza).
- Limpieza y desinfección de impresora.
- Limpieza y desinfección del datáfono.
- Limpieza y desinfección del teléfono

Zona de baños:

- Limpieza y desinfección de lavabo.
- Limpieza y desinfección de interruptores.
- Limpieza y desinfección a fondo del sanitario.
- Fregado de suelo con lejía.

Productos desinfectantes

- Los productos químicos utilizados para llevar a cabo la desinfección son biocidas pertenecientes al grupo 1: desinfectantes y al tipo de producto 2: Desinfectantes y alguicidas no destinados a la aplicación directa de personas o animales (anexo V del Reglamento 528/2012 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 22 de mayo de 2012, relativo a la comercialización y el uso de los biocidas). En concreto aquellos que tenga una potente acción virucida.
- Las propiedades desinfectantes son proporcionadas por las sustancias activas que contienen, pero no todas las sustancias son eficaces frente a todos los organismos nocivos. De hecho, el tipo de sustancia activa utilizada, la concentración en la que se encuentre en la formulación, entre otros aspectos, condicionan la eficacia del producto biocida. Por ello, es importante utilizar aquellos que hayan demostrado ser capaces de ejercer una acción virucida de amplio espectro.
- Los desinfectantes virucidas autorizados se pueden consultar el Anexo de este documento.
- En el caso de que para la desinfección se utilicen productos virucidas cuya aplicación requiera de personal profesional especializado (ver anexo de productos virucidas autorizados), las empresas que realizan estos tratamientos deberán ser empresas de servicios que estén expresamente registradas para ello en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de la Junta de Castilla y de León.
- El Ministerio de Sanidad recoge en un documento técnico las concentraciones mínimas de algunas sustancias activas que tras la aplicación durante, al menos, 1 minuto de contacto han evidenciado la inactivación del coronavirus: hipoclorito sódico al 0.1%, etanol al 62-71% y peróxido de hidrógeno al 0.5%.
- En el caso de la lejía (hipoclorito sódico 35g/l – 100g/l) se muestra muy efectiva en la inactivación del coronavirus en las pruebas llevados a cabo:
 - **Hipoclorito sódico -lejías:**
Antes de la aplicación de la legislación comunitaria, la lejía ha estado regulada por el Real Decreto 349/1993, de 5 de marzo, por el que se modifica la Reglamentación Técnico-Sanitaria de Lejías aprobada por el Real Decreto 3360/1983, de 30 de noviembre. En la parte de esta norma que sigue vigente

se definen las lejías como “las soluciones de hipoclorito alcalino, tal y como se producen por la industria, incluyan o no los aditivos necesarios para su puesta en el mercado, siendo su contenido en cloro activo no inferior a 35 gramos por litro ni superior a 100 gramos por litro”.

Si tenemos en cuenta una concentración mínima de hipoclorito sódico en las lejías comercializadas en España de 35 g/l, y dado que existen evidencias de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico al 0,1% aplicado durante 1 minuto, con una cantidad de 30 ml de cualquier lejía se van a conseguir concentraciones superiores a ese 0,1 % (se establece una concentración algo mayor con objeto de alcanzar ese límite mínimo, teniendo en cuenta la tasa de evaporación tanto por la naturaleza de la propia sustancia como por las posibles elevadas temperaturas de nuestra comunidad). En el caso de que se utilicen lejías o disoluciones de hipoclorito sódico que dispongan de una concentración de esta sustancia superior a 35 g/l, se deberán hacer los ajustes pertinentes en los cálculos.

En base a lo argumentado, **se podrá desinfectar de forma eficaz con hipoclorito sódico al 0,1% mediante su aplicación con mochilas pulverizadoras (30 ml de lejía común por litro de agua), dejando actuar, al menos, 1 minuto.**

Es importante que desde la preparación de las soluciones de hipoclorito sódico hasta su uso pase el menor tiempo posible, con objeto de evitar que, por evaporación, la concentración de esta sustancia activa vaya disminuyendo.

Equipos de Protección Individual

- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado, y los desechará de forma segura tras cada uso, procediendo posteriormente al lavado de manos. Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.
- Para las tareas de limpieza del centro de trabajo se recomienda el uso de GUANTES DE PROTECCION, MASCARILLA FFP2 + PANTALLA FACIAL / GAFAS DE PROTECCION. Si se utiliza Pantalla Facial puede sustituirse la mascarilla FFP2 por una quirúrgica.
- Así mismo, se deben cumplir las normas de uso recogidas en las Fichas de Seguridad de los productos utilizados para la limpieza.

Gestión de los residuos en los centros de trabajo

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex, etc.—debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

MEDIDAS HIGIENICAS FRENTE AL COVID-19

Medidas de higiene personal

- Lavado frecuente de las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Si un trabajador manipula dinero debe lavarse antes y después de atender a cada cliente.
- Realizar medidas de desinfección y lavado de manos de los trabajadores antes del acceso a la sala de descanso.

Limpieza de los vehículos

- Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza.
- Limpie con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción etc. Se recomienda usar lejía diluida donde se pueda usar o en su defecto alcohol.
- Disponga de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlos. Tenga en el coche productos de higiene de manos.

MEDIDAS EN CASO DE CONTAGIO O SOSPECHA

- El servicio sanitario Prevenleón será el encargado 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.
- En caso de que un trabajador presente sintomatología compatible con la enfermedad, se le retirará de su actividad profesional y se notificará a Prevenleón, se aislará al trabajador y se le dotará de mascarilla quirúrgica.

RECOMENDACIONES GENERALES

A continuación, detallamos una serie de medidas, de carácter voluntario, que se pueden llevar a cabo en su centro de trabajo. Todas ellas se basan en recomendaciones de distintos organismos y sociedades científicas y tienen por objeto **mejorar el nivel de protección** de sus trabajadores y usuarios por encima de las normas mínimas exigibles recogidas en los anteriores puntos del presente documento.

Toma de temperatura a trabajadores y usuarios

- Se recomienda que cada trabajador se tome su temperatura, tanto a llegada como a la salida. Si la temperatura está por encima de 37,5°C no se incorporará a su puesto de trabajo, tampoco deberá incorporarse el trabajador en caso de clínica respiratoria aguda.
- A la entrada del usuario en las instalaciones se le tomará la temperatura mediante un termómetro láser, recomendamos no permitir la entrada si el usuario tiene fiebre.

Triage presencial o telefónico

- Se recomienda realizar un triaje o cribado presencial o telefónico (en caso de que los usuarios concierten su cita por esta vía) a los usuarios antes de su entrada en el centro de trabajo. Preguntas que se deben realizar a los usuarios:
 - ¿Tiene fiebre o la ha tenido en los últimos 14 días (temperatura > 37, 5º)?
 - ¿Ha tenido tos o cualquier otro signo respiratorio en los últimos 14 días?
 - ¿Ha tenido o tiene diarrea u otras molestias digestivas en los últimos 14 días?
 - ¿Tiene o ha tenido sensación de mucho cansancio o malestar en los últimos 14 días?
 - ¿Ha notado una pérdida del sentido del gusto o del olfato en los últimos 14 días?
 - ¿Ha tenido en los últimos 14 días algún tipo de lesión en la piel que no hubiese tenido antes, sobre todo en los dedos de los pies y las manos?
 - ¿Ha estado en contacto o conviviendo con alguna persona sospechosa o confirmada de coronavirus?
 - ¿Ha pasado la enfermedad del COVID-19?
 - En caso de haber pasado la enfermedad, ¿sigue usted en cuarentena?
 - Es especialmente importante valorar, antes de realizar cualquier tipo de intervención a las personas de especial vulnerabilidad al COVID-19 (diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años).
- Si las respuestas son afirmativas, pero ha tenido temperatura inferior a 37,5 grados sería conveniente retrasar la cita a 14 días.

- Si las respuestas son afirmativas y el paciente, además, supera los 37,5 grados avisar de un posible contagio a la consejería de sanidad.
- En el caso de que el usuario supere el triaje con éxito, deberemos darle las siguientes instrucciones:
 - Se recomienda acudir solo, sin acompañante. En caso de ser necesario que acuda acompañado, lo estará de una sola persona y ésta no deberá tener fiebre ni síntomas respiratorios agudos, debiendo, además, respetar las mismas medidas de higiene y protección que se exigen al paciente en la entrada a la clínica.
 - Debe llegar a la hora pactada (no mucho antes para evitar esperas innecesarias). En caso de acudir antes de la hora, y con el objeto de organizar mecanismos de control de acceso se le podrá solicitar que espere en el exterior del establecimiento hasta que pueda ser atendido.
 - Se le darán a conocer las medidas preventivas establecidas por la empresa.

Uso de mascarillas por los usuarios

- En aquellos casos en los que no se pueda mantener la distancia de seguridad de 1.5 metros con el usuario y este no disponga de mascarilla, se recomienda facilitar una mascarilla quirúrgica al usuario.

BIBLIOGRAFIA

- Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). Ministerio de Sanidad.
- Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). Ministerio de Sanidad.
- Manejo domiciliario del COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 - Compendio no exhaustivo de fuentes de información - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).
- Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- Documentos Técnicos Procedente del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, Ministerio de Sanidad y otros Organismos Oficiales.

ANEXOS

Infografías

Listado de virucidas