

RECOMENDACIONES GENERALES DE PROTECCIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS EN LOS PUESTOS DONDE REALIZAN TAREAS NO ASISTENCIALES

Diciembre 2020

Este documento es aplicable en:

- ✓ Áreas administrativas/Controles
- ✓ Edificios Administrativos
- ✓ Zonas comunes

Se deberán seguir las siguientes indicaciones:

MEDIDAS HIGIÉNICAS	
Lavado de manos	<p>Lavado frecuente de las manos, preferiblemente con agua y jabón (durante 40-60 segundos). Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol (20-30 segundos), como mínimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al entrar al centro de trabajo - Antes y después de fichar - Después de toser o estornudar o sonarse la nariz. - Después de un contacto con alguien que estornuda o tose (Si la persona se encuentra a menos de 1,5 m.). - Después de tocar documentos u otro tipo de materiales o superficies que puedan haber sido tocadas por otras personas. - Después de usar el baño. - Antes y después de comer. - Al finalizar su jornada de trabajo.
Higiene respiratoria	<p>Cubrir la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Lavado de manos inmediatamente después.</p> <p>Evitar tocarse ojos, boca o nariz, ya que las manos facilitan la transmisión por contacto directo.</p> <p>Si se toca los ojos, boca o nariz o se cubre al toser con la mano, lávese las manos inmediatamente después.</p> <p>Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, boca o nariz.</p>
Orden y limpieza de la zona de trabajo.	Mantenga limpia y ordenada el área personal de trabajo (mesa, teclado, teléfono...)

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso obligatorio de mascarilla. Ajuste adecuado de la misma. ✓ Mantener la distancia interpersonal (aproximadamente 1,5 metros) incluso en los momentos de descanso. ✓ Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano. ✓ Aquellos profesionales que utilicen gafas de corrección desinfectarlas de manera frecuente con agua

y jabón.

- ✓ Usar la mano no dominante para abrir puertas, etc., ya que es más difícil que con esta mano nos toquemos la cara. Realizar inmediatamente lavado de manos.
- ✓ Procurar evitar los contactos innecesarios con las superficies que se encuentran próximas a usuarios o trabajadores para prevenir la contaminación de las manos limpias.
- ✓ Con el objetivo de facilitar la limpieza de superficies y que resulte más operativa, al finalizar la jornada recoja su puesto de trabajo de papeles y objetos, de forma que la mesa o mostrador quede libre y despejado.
- ✓ Realizar limpieza y desinfección frecuente de la superficie de trabajo y equipos.
- ✓ Los Servicios de Mantenimiento deberán asegurar en los distintos servicios y dependencias unas condiciones de ventilación acordes a la normativa en vigor y a las recomendaciones dadas para SARS-COV-2, así como llevar a cabo las acciones de verificación, inspección y mantenimiento establecidas en reglamentación industrial (RITE). Únicamente si no es posible conseguir la tasa de ventilación adecuada mediante ventilación natural o mecánica, estaría recomendado el uso de purificadores de aire.
- ✓ Se recomienda incrementar la ventilación natural incluso en edificios con ventilación mecánica, para aumentar ventilación global (INSST: 15 minutos al entrar a la estancia, MINISTERIO SANIDAD: Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.).
- ✓ En espacios interiores se recomienda la reducción de nivel de ruidos, las actividades que aumentan emisión de aerosoles (gritar, hablar en voz alta...).

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- ✓ La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas, la distribución de espacios (mobiliario, pasillos, zona de espera, etc.), y el resto de las condiciones de trabajo presentes en el centro deben modificarse, en la medida necesaria, con el objetivo de garantizar la posibilidad de mantener las distancias de seguridad mínimas exigidas (1,5 metros).
- ✓ Se recomienda no compartir objetos con usuarios o trabajadores. En caso de que sea necesario, después del intercambio de objetos como, por ejemplo, documentos, bolígrafos, etc., se realizará higiene de manos y desinfección del objeto intercambiado.
- ✓ Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes y después de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlo usado.
- ✓ Limitar el movimiento de los usuarios, evitar que estén en pasillos o zonas comunes esperando a ser atendidos. Indicar que esperen en las zonas indicadas para ello, manteniendo la distancia de seguridad, aproximadamente 1,5 metros entre ellos.
- ✓ Establecer Cita Previa en puestos de atención continuada al público.
- ✓ Se debe disponer de dispensadores con solución hidroalcohólica al alcance de la población y el personal y mantener aprovisionamiento suficiente. Se deben indicar a los usuarios/pacientes antes de iniciar cualquier acto administrativo (entrega de documentación, solicitud de documentación...) que realicen higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- ✓ En espacios compartidos desinfecta antes y después de usarlos.
- ✓ Establecer un máximo de 3 compañeros fijos para salir a desayunar, con el fin de establecer los llamados "grupos burbuja", es decir, grupos de convivencia estable.
- ✓ En descansos y desayunos: Mantener puesta la mascarilla y retirarla el tiempo indispensable para comer, con el fin de que nunca estemos más de 15 minutos sin la mascarilla puesta.
- ✓ Si se fuma, hacerlo en los lugares que esté permitido y de forma individual.
- ✓ Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- ✓ 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.
- ✓ Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.

ZONAS COMUNES

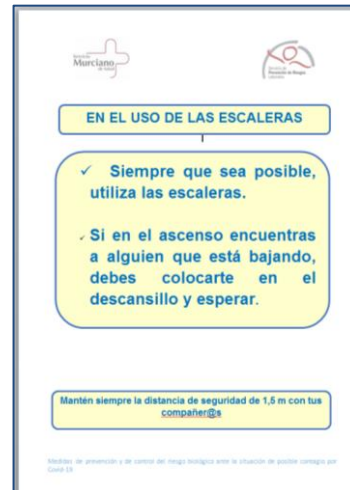
- ✓ Se recomienda la colocación de información visual (carteles, folletos, etc.) en lugares estratégicos del centro de trabajo para proporcionar a la población las instrucciones sobre higiene de manos, higiene respiratoria, notas informativas...
- ✓ Distancia entre trabajadores-usuarios y entre usuarios, en sala de espera y en colas de atención, de al menos 1,5 metros.
- ✓ Mejor utiliza las escaleras que el ascensor.
- ✓ En la atención directa a usuarios, se debe mantener una distancia mínima de 1,5 metros, recomendándose el uso de cintas u otros obstáculos que garanticen esta distancia.
- ✓ Se deberá disponer de contenedores de residuos, con tapa de apertura con pedal, para la eliminación de los residuos generados (en centros hospitalarios)
- ✓ Se debe revisar al menos diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos equipos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones.
- ✓ Realizar limpieza y desinfección frecuente de las instalaciones con especial atención a superficies, pomos de las puertas, sillas de usuarios, camillas, estanterías, teléfonos, equipo informático, mobiliario, etc. Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario.
- ✓ Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general. Se recomienda la limpieza de superficies con un desinfectante adecuado o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 5000 ppm de cloro activo (por ejemplo, un producto con hipoclorito en una concentración de 40-50 gr/litro, se hará una dilución 1:10 en el momento de su utilización), después del uso por el caso posible.
- ✓ Se puede consultar otros desinfectantes de uso posible en el documento técnico del Ministerio de Sanidad "Productos virucidas autorizados en España". Siempre se utilizarán de acuerdo con lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.
- ✓ También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.

ANEXO I: PROPUESTA DE CARTELERÍA PARA APLICAR LAS RECOMENDACIONES GENERALES FRENTE AL CORONAVIRUS

Para facilitar la aplicación de dichas medidas, se proponen los siguientes modelos de cartelería:

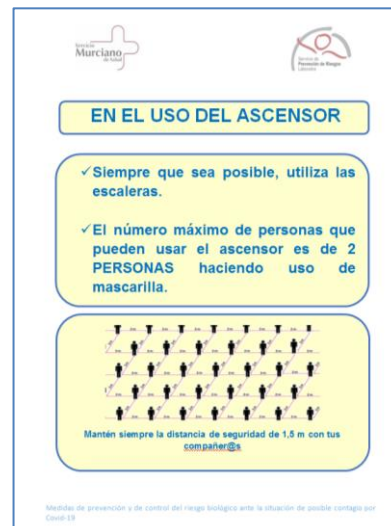
ESCALERAS:

- Para garantizar la separación entre quienes hagan uso de las escaleras, se dará prioridad al sentido de bajada, de modo que quien suba y se encuentre con alguien que baje, tenga que colocarse en un descansillo dejando paso al que baja.
- Se ha elaborado un cartel que lo indica:



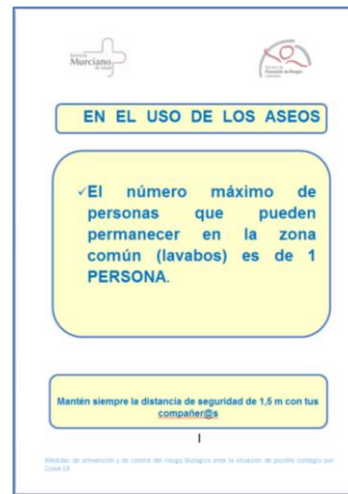
ASCENSORES:

- Se indicará el número de máximo de personas que puede hacer uso de los ascensores en las puertas de estos, al menos en planta baja.
- Se ha elaborado un cartel que lo indica:



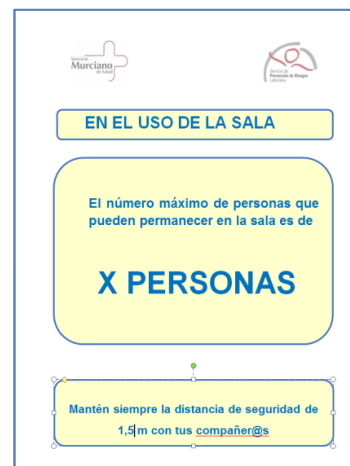
ASEOS:

- Se indicará el número máximo de personas que puede permanecer en la zona común (lavabos).
- Se mantendrá abierta la puerta que da acceso a los aseos (lavabos), de modo que pueda verse si el lavabo está ocupado o no, y se evite el tener que tocar la manivela para abrirla.
- Se ha elaborado un cartel que lo indica:



SALAS OFFICE:

- En las Salas office: se ajustará el número aproximado de personas que pueden ocuparla simultáneamente.
- Se ha elaborado un cartel que lo indica:



Estas medidas podrán modificarse o ampliarse en función de las necesidades que vayan surgiendo, y de la información recibida y en continua actualización.

BIBLIOGRAFÍA:

- Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2) actualizado (Ministerio sanidad).
- Documentos técnicos del Ministerio de Sanidad en relación con la exposición al nuevo coronavirus (covid-19) actualizados.
- Documento técnico Manejo Clínico de pacientes con enfermedad por el nuevo coronavirus (covid-19) actualizado
- Precauciones estándar, por gotas y por contacto. Guía Técnica Exposición Agentes Biológicos- INSST
- Guía de buenas prácticas para centros de trabajo”. Ministerio Sanidad (11.04.2020)
- Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2”. Versión actualizada. Ministerio de Sanidad.
- Documento técnico: Evaluación del riesgo de transmisión de SARS-CoV-2 mediante aerosoles. Medias de prevención y recomendaciones. Versión actualizada. Ministerio de Sanidad.
- Guía de recomendaciones calidad aire interior edificios pública concurrencia frente SARS-COV-2. Federación de Empresas de Calidad Ambiental en Interiores.
- Recomendaciones sobre el uso de instalaciones de climatización en edificios, con el fin de prevenir la propagación del SARS-CoV-2 INSST