

Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo municipales.



MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID-19.

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID- 19.

Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, 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 la **distancia de seguridad de 2 metros**.

RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES

El personal que acuda a los centros de trabajo, servicios mínimos presenciales, deberá seguir escrupulosamente las siguientes normas:

- 1. Se extremará la higiene básica a través de las medidas preventivas ampliamente difundidas por las autoridades sanitarias competentes.*
- 2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).*
- 3. Se realizará un lavado frecuente de manos con agua y jabón (si no se dispone de aseos en el puesto se proveerán soluciones alcohólicas).*
- 4. Se llevará el pelo recogido, y se procurará no llevar accesorios tipo pendientes, pulseras, cadenas, etc.*
- 5. En este sentido, tanto al llegar al centro como al salir de él se realizará esta limpieza de manos.*
- 6. Se evitará tocarse la nariz, la boca o los ojos con las manos.*
- 7. Al toser o estornudar hacerlo siempre sobre un pañuelo desechable y tirarlo inmediatamente a la basura. Para casos súbitos, se utilizará el pliegue del codo, nunca la mano.*
- 8. Se utilizarán bolígrafos y objetos similares para el accionamiento de botones de ascensor, impresoras centralizadas, etc.*

- 9.** *En general, se hará uso individualizado de todo el material y equipos de oficina (teléfono, bolígrafos, ordenadores, etc.).*
- 10.** *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 tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu Comunidad Autónoma.*
- 11.** *No se celebrarán reuniones de trabajo presenciales salvo que sean absolutamente imprescindibles, y siempre manteniendo una distancia de 2 metros entre las personas.*
- 12.** *Se mantendrá siempre una distancia superior a 1-2 metros con relación a otras personas, no realizando nunca saludos con contacto (apretones de manos, besos o abrazos).*
- 13.** *Las circunstancias excepcionales, donde por motivos de operativa no puedan respetarse los 2 metros de distancia en centros de trabajo, como pasillos, vestuarios, escaleras y en vehículos municipales que impliquen una exposición puntual, ésta se resolverá señalizando la zona con el uso de EPI (mascarillas) en esos tramos.*
- 14.** *Se Limitará el acceso al público en general a las dependencias de la Policía Local, únicamente para casos urgentes, con su debida justificación y mediante control policial.*
- 15.** *Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto no es necesario que lleves mascarilla.*
- 16.** *Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.*
- 17.** *Si te tienes que desplazar en un turismo, tanto propio o de la empresa, 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.*

MEDIDAS ORGANIZATIVAS EN CENTROS DE TRABAJO

- Establecer planes de continuidad de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo, con un proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores.
- Contemplar posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo si fuera necesario.

En aquellos centros abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

1. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
2. Hay que asegurar que la distancia de seguridad está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos. En particular, la zona de vestuarios debe garantizar que se puede mantener la distancia interpersonal y disponer de taquillas individuales para guardar la ropa.
3. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar.
4. Se recomienda informar mediante cartelería a las personas trabajadoras y a los clientes de los procedimientos de higiene publicados por las autoridades sanitarias.
5. En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
6. En los centros abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
 - *El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.*

- *Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas. La permanencia en las dependencias deberá ser la estrictamente necesaria.*
 - *Todo el público, incluido el que espera en el exterior, debe guardar la distancia interpersonal.*
 - *Se fomentará y facilitará, en la medida de lo posible, el pago online o por tarjeta.*
 - *Se recomienda el uso de mamparas o elementos físicos que aseguren la protección del empleado/a público/ usuario. Se pueden instalar mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección, de forma que, una vez instalada, quede protegida la zona de trabajo.*
- 7.** La Corporación debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia de seguridad en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

En los despachos ocupados normalmente por 2 personas, deberá evitarse la ocupación simultánea del mismo por las 2 personas, que deberán alternar sus jornadas si no fuese posible realizar el trabajo a distancia, siempre y cuando las dimensiones del despacho así lo recomienden. En las salas de trabajo administrativo de uso compartido, se limitará la ocupación de modo que se garantice el mantener las medidas de alejamiento social como mínimo a 2 metros de distancia, y si fuese posible incrementar esta distancia, mejor

- 8.** Se recomienda facilitar las reuniones por videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios para esta finalidad donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.
- 9.** Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- 10.** Cuando no sea posible garantizar las medidas de separación mínima de 2 metros entre personas para determinadas tareas muy concretas (ej. traslados en vehículos, reparaciones y/o actuaciones que requieran un contacto estrecho de mantenimiento en pareja, etc.), previa solicitud de y tras la oportuna estimación de necesidades, proporcionará a este colectivo, de la siguiente dotación de EPI:
- *Protección de las manos: guantes de nitrilo. En función de las tareas (para aquellas que por su nivel de exigencia física puedan conllevar una ruptura del guante) se utilizará doble guante, con atención al riesgo de abrasión, corte, rasgado o perforación por riesgo mecánico.*
 - *Vías respiratorias: mascarilla con características con un nivel de protección FFP2 UNE EN 149.*
 - *Protección para los ojos (gafas o similar).*

OTRAS MEDIDAS ORGANIZATIVAS.

- 1.** De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual. (*ver medidas para el trabajador*).
- 2.** Hay que organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- 3.** Promover el uso de las escaleras frente al de ascensores, limitando el uso de estos a una única persona. Al hacer uso de las escaleras, se debe intentar evitar el contacto con el pasamanos, o bien lavarse intensivamente las manos tras el contacto con éste.
- 4.** En su caso, puede ser preciso adaptar horarios y flexibilizar las entradas y salidas del centro. Se recomienda suspender el fichaje con huella dactilar sustituyéndolo por cualquier otro sistema.
- 5.** Hay que evitar la realización de actividades en el centro de trabajo que impliquen aglomeraciones de personas.
- 6.** Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- 7.** Hay que mantener un aprovisionamiento necesario del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.
- 8.** Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).

- 9.** Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles o vulnerables, *como las personas mayores de 60 años, embarazadas y personas que padezcan enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer e inmunodepresión*, incluyendo para estos colectivos el uso de mascarillas para ellos y las personas a su alrededor.
- 10.** Es aconsejable realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.
- 11.** Es preciso establecer protocolos en caso de una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerle y proteger al resto de la plantilla, siguiendo las indicaciones del ***“Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al COVID-19”***.
- 12.** Se debe de tener servicio médico claramente identificado y formado para poder intervenir con rapidez sobre el terreno, en colaboración con el sistema sanitario público.
- 13.** Se aconseja mantener contacto permanente con los proveedores con objeto de conocer la disponibilidad y las condiciones de entrega de los productos y necesidades del centro de trabajo.

MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO.

1. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.
2. Se recomienda mantener la temperatura del centro entre 23 y 26º C.
3. 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.
4. Se debe revisar por parte del Adjudicatario del contrato de limpieza de las instalaciones municipales al menos diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones. También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.
5. Es conveniente **reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias**, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de los empleados. Es particularmente importante, la desinfección periódica de:

- PASAMANOS / BARANDILLAS
- MOSTRADORES, ORDENADORES
- POMOS Y MANILLAS DE PUERTAS Y VENTANAS
- TELÉFONOS Y DATÁFONOS
- LAVABOS
- BOTONERAS DE ASCENSOR Y PORTEROS
- MESAS DE TRABAJO
- TECLADOS
- BORDES SUPERIORES DE ASIENTOS / REPOSAMANOS DE SILLAS

Siguiendo las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias, debe prestarse un especial cuidado en los siguientes aspectos:




1º) Se limpiarán con un detergente o con agua y jabón las superficies que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión, teniendo en cuenta también el número de personas que pueden tocar esas superficies .

2º) Se desinfectarán las superficies y objetos que puedan ser susceptibles de favorecer la transmisión de infecciones, teniendo en cuenta también el número de personas que pueden tocar esas superficies. Los virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

3º) Se ventilará de forma frecuente las instalaciones y locales, mediante la apertura de las ventanas y demás elementos que garanticen una buena ventilación natural, primando esta necesidad sobre la eficiencia energética.

4º) Dada la importancia de una adecuada higiene, se verificará periódicamente la disponibilidad y correcto funcionamiento de los recursos necesarios para la higiene y lavado de manos, por ejemplo, jabón y papel para el secado de manos

➤ ¿Qué tipos de mascarillas hay y para quién están recomendadas?

Tipos de mascarillas		Normativa que hay que cumplir	Para quién esta recomendada	
Higiénica	No Reutilizables	Conforme Especificación UNE-0064.	Personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni autofiltrantes. Ejemplo: Aquellas personas que tienen que salir a la calle por motivos laborales, para disminuir el riesgo ante la imposibilidad de mantener el distanciamiento social.	
	Reutilizables	Conforme Especificación UNE-0065.		
Quirúrgica		Conforme la Directiva 93/42/CEE, relativa a productos sanitarios, marcado CE y cumplir normas UNE-EN 14683:2019 + AC 2019.	Personas con infección por coronavirus o síntomas de infección. Personal sanitario o sociosanitario que acompañe a los pacientes a las zonas de aislamiento.	
Autofiltrante	FFP2	Conforme al Reglamento (UE 2016/725) relativa a los equipos de protección individual (EPI) y la norma UNE-EN 149:2001+A1.	Personal sanitario que atienda a casos de infección por coronavirus o personas que entren en la habitación de aislamiento de un enfermo (p.ej. familiares, personal de limpieza).	
	FFP3		Personal sanitario implicado en procedimientos que generen aerosoles.	

- ✔ En el caso de las **mascarillas higiénicas reutilizables, el lavado y secado de la mascarilla debe ser acorde a las recomendaciones del fabricante.** Después de cada lavado hacer una inspección visual por si se detecta algún daño.
- ✔ Las **mascarillas autofiltrantes pueden tener válvula de exhalación** para facilitar la respiración del usuario y evitar la condensación.
- ✔ En el caso de **mascarillas con válvula no se deben colocar a pacientes con procesos respiratorios infecciosos**, ya que al no filtrar el aire exhalado por el usuario, podrían ser una fuente de transmisión del COVID-19.
- ✔ Otras mascarillas, como por ejemplo **las antipolen, no protegen del COVID-19**

Fuente: Colegio Oficial de Farmacéuticos TFE

Instrucciones de uso de una mascarilla

Las mascarillas han de cubrir nariz, boca y barbilla.

Cómo se debe poner la mascarilla:

1.

Lavarse las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.



2.

Identificar la parte superior de la mascarilla.



3.

Colocar la mascarilla en la cara. Si dispone de pinza nasal, ajustarla a la nariz.

4.

Enganchar la mascarilla a las orejas o a la parte posterior de la cabeza, según el modelo.



5.

Bajar la parte inferior de la mascarilla a la barbilla, verificando que cubra la barbilla.



6.

Pellizcar la pinza nasal con ambas manos para ajustarla a la nariz.



Una vez ajustada, no tocar la mascarilla con las manos.

Si se necesita tocar la mascarilla, se deben lavar previamente las manos con agua y jabón o frotárselas con una solución hidroalcohólica. Tampoco se recomienda colocar en una posición de espera en la frente o debajo de la barbilla durante y después del uso.



Cómo se debe retirar la mascarilla:

1.

Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.



2.

Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla.



3.

Desechar la mascarilla en un contenedor provisto de una bolsa de plástico (preferiblemente con doble bolsa), y a ser posible con tapa y control no manual.



4.

Lavarse las manos con agua y jabón o frotarlas con una solución hidroalcohólica.



Se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior al indicado por el fabricante. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra nueva.

Fuente: Colegio Oficial de Farmacéuticos TFE