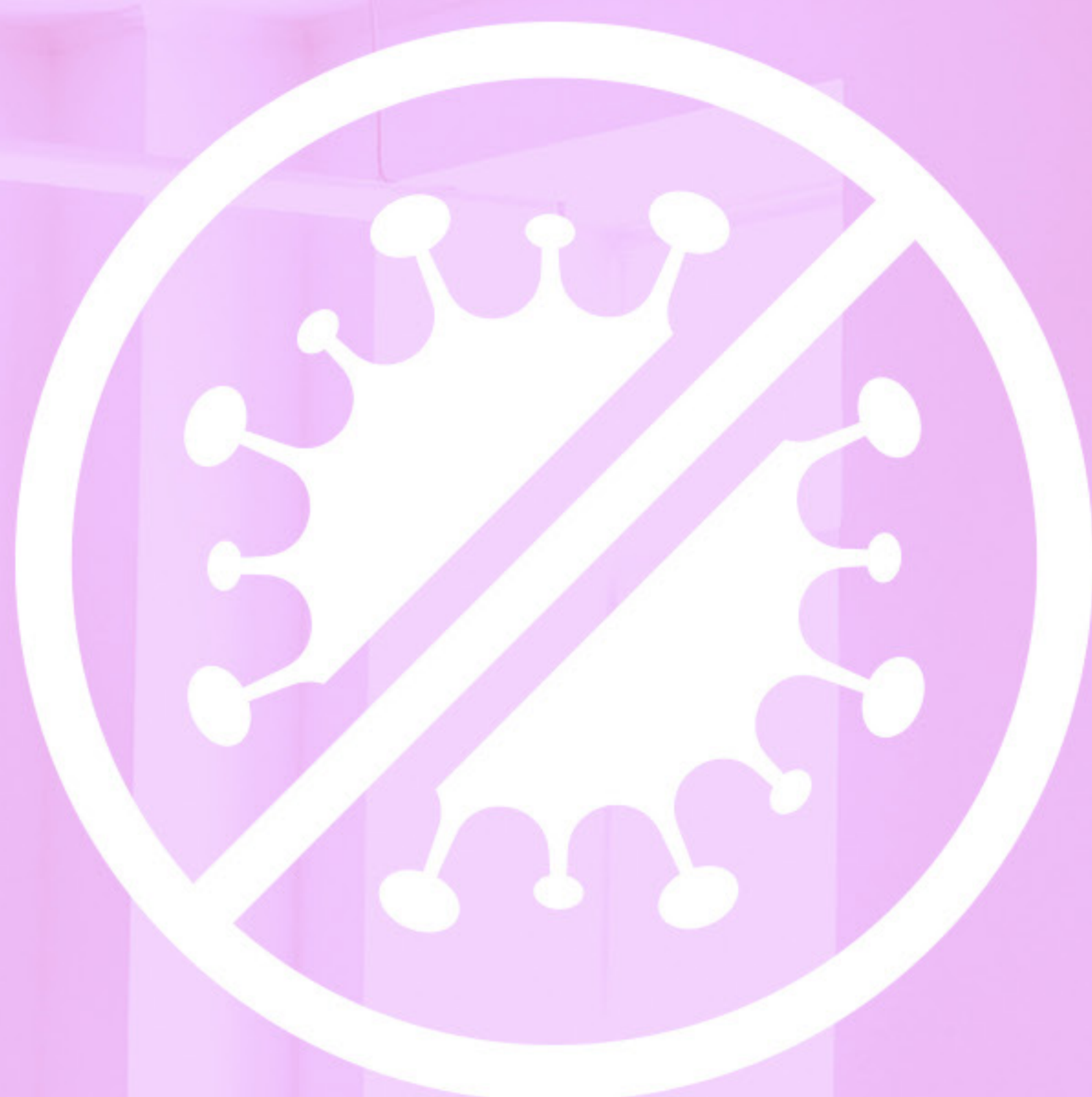




Ayuntamiento de
VILLANUEVA
DE LA SERENA



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL ENTORNO LABORAL

MEDIDAS PARA LA
PREVENCIÓN DE
CONTAGIOS DE
COVID-19

ÍNDICE

- 1. - OBJETO DE LA GUÍA**
- 2. - INFORMACIÓN DE INTERÉS**
- 3. - ¿QUÉ DEBEN HACER LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DEL AYUNTAMIENTO PARA PREVENIR EL RIESGO DE CONTAGIO EN EL ÁMBITO LABORAL?**
 - 3.1. - ANTES DE IR AL TRABAJO**
 - 3.2. - RECOMENDACIONES DE ACCESO AL TRABAJO Y RETORNO AL HOGAR**
 - 3.3. - MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR POR LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS EN EL CENTRO DE TRABAJO**
 - 3.4. - MEDIDAS DE HIGIENE DE CARÁCTER PERSONAL**

**3.5. - MEDIDAS ADICIONALES
EN PUESTOS DE TRABAJO
DE ATENCIÓN AL
PÚBLICO**

**3.6. - MEDIDAS ADICIONALES
EN EL USO DE
VESTUARIOS EN LOS
CENTROS**

**4. - ¿CÚANDO DEBEMOS
USAR MASCARILLAS?**

**4.1. - ¿CÓMO DEBES USAR,
QUITARTE Y DESECHAR
LAS MASCARILLAS?**

**5. - ¿CUÁNDO DEBEMOS
USAR GUANTES?**

**6. - ¿QUÉ HACER EN CASO DE
CONTAGIO EN EL LUGAR
DE TRABAJO?**

**7. - ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

**8. - PROTOCOLOS DE
ACTUACIÓN**

1.- OBJETO DE LA GUÍA

Este documento pretende ser una guía a seguir por todos los trabajadores y trabajadoras del Ayuntamiento de Villanueva de la Serena, para prevenir el riesgo de contagio de la enfermedad Covid-19 en el entorno laboral. En este documento se describen medidas generales que serán de aplicación a todo el colectivo del Ayuntamiento, si bien, para determinados sectores en los que se desarrollen o se hayan desarrollado protocolos específicos se deberán tener también en consideración los mismos.

2.- INFORMACIÓN DE INTERÉS

Los virus no tienen capacidad propia de desplazamiento ni pueden realizar las funciones de nutrición y reproducción por si mismos, necesitan estar en un organismo vivo.

Un virus depositado en un objeto inerte, en un determinado número de horas, se desactiva.

Si en un recinto, como puede ser un despacho, un vehículo o una nave, no entra una persona infectada de Covid19, no se puede contaminar.

Se insiste mucho en el lavado frecuente de manos, ello es debido a que el virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19, esta envuelto en una doble membrana lípidica (grasa) donde están insertadas sus proteínas y el jabón está formado por moléculas compuestas por una cabeza que atrae el agua y una cola que atrae los lípidos, por lo que al actuar sobre el virus las moleculas del jabón destruyen la membrana que lo rodea y el agua arrastra las moléculas de jabón con los fragmentos del virus destruido.

Además del jabón, si lo que se quiere es desactivar un virus se puede usar lejía

diluida en agua, alcohol diluido en agua, un virucida autorizado por Sanidad, o si es para limpiar las manos o pequeños objetos un gel hidroalcohólico.

¿Cómo se puede contagiar una persona de Covid19?

El virus SARS-CoV-2 se propaga a través de aerosoles (de tamaño menor de 10 μm) y de gotitas de saliva (cuyo diámetro es mayor de 0,1 mm), al ser proyectadas por una persona infectada cuando exhala el aire, habla, tose o estornuda. Estas gotas de saliva, cuando una persona exhala respirando podría alcanzar una distancia de 1,5 m, pudiendo llegar aproximadamente hasta los 2 m. cuando se tose. De ahí la importancia de mantener una distancia social de 2 metros con otras personas y en caso de no poder mantener esta distancia adoptar otras medidas de protección de separación física colectiva o individual.

Las partículas de saliva caen por efecto de la gravedad sobre las superficies de los objetos del entorno de una persona enferma, pudiendo permanecer activo el virus durante diferente espacio de tiempo según la superficies, por lo que si las tocamos y llevamos las manos a los ojos, boca o la nariz, podemos resultar infectados/as.



3.- ¿QUÉ DEBEN HACER LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DEL AYUNTAMIENTO PARA PREVENIR EL RIESGO DE CONTAGIO EN EL ÁMBITO LABORAL?

3.1. - ANTES DE IR AL TRABAJO

Si presenta cualquier sintomatología como tos, fiebre, dificultad al respirar, disminución del olfato y del gusto, diarrea o vómitos, o lesiones variadas en la piel, en el pecho o en los dedos de manos o pies etc., que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debe acudir al trabajo y tiene que contactar con su centro de atención primaria o al 112 y comunicarlo a su responsable inmediato.

No se debe acudir al puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para usted o para los demás.

3.2. - RECOMENDACIONES DE ACCESO AL TRABAJO Y RETORNO AL HOGAR

Se recomienda a los trabajadores/as que los desplazamientos de su hogar al centro de trabajo, y el retorno de nuevo al hogar, se realicen evitando, en la medida de lo posible, el transporte público. En caso de ir en medio de transporte público, se intentará mantener una separación de dos metros con otros pasajeros y será obligatorio el uso de mascarilla respiratoria que cubran nariz y boca (Orden TMA/384/2020, de 3 de mayo).

Se debe valorar realizar el trayecto correspondiente andando, en bicicleta, ciclomotor o en motocicleta y de realizarlo en un automóvil tipo turismo, que sea de manera individual. En el caso uso colectivo de automóvil tipo turismo por personas de distinto núcleo familiar, es también obligatorio el uso de mascarillas.

En el uso de mascarillas debemos regirnos por lo que indique la Autoridad Sanitaria en cada

momento; siendo los que se indican en los dos párrafos anteriores los que rigen en la fecha actual. (14-05-20)

En cualquier caso, se ha de respetar lo establecido en la Ley de Seguridad Vial, en el Reglamento General de Circulación, y en las Ordenanzas Municipales tanto como peatón como conductor.

3.3. - MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR POR LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS EN EL CENTRO DE SALUD

No todos los centros de trabajo nos permiten mantener, en todo momento, 2 metros de distancia con otras personas; habrá casos en los que haya que recurrir a establecer turnos de trabajo, reubicar mobiliario o puestos de trabajo, instalar métodos de separación física, como pueden ser mamparas o utilización de mascarillas, además podría ser necesario adoptar otras medidas como establecer recorridos, delimitación de aforos, asignación de puertas exclusivas de entrada y salida etc. Todas estas medidas que contribuyen a reducir la posibilidad de contagio de la enfermedad Covid, en el ámbito laboral, precisan de la colaboración de todos y todas nosotras, para ello debemos:

- 1) Respetar** la asignación de **entradas y salidas de cada centro de trabajo**, si así se establece.
- 2)** Aprovechar la flexibilidad horaria para **no formar aglomeraciones** en las entradas/ salidas.
- 3) Posponer** todos aquellos **viajes de trabajo que no sean imprescindibles** para la normal prestación de servicios esenciales; especialmente aquellos fuera de la provincia.

4) En pasillos que se pueda **circular** en ambos sentidos, hacerlo **lo más pegado posible a la derecha, en fila india y guardando la distancia de 2 metros** con la persona que nos precede

5) Respetar la señalización de los pasillos. En los pasos estrechos dejar salir antes de entrar y respetar la prioridad si está señalizada.

6) No formar reuniones en los pasillos.



7) Evitar desplazamientos en el centro de trabajo que no sean imprescindibles, priorizando la comunicación por correo electrónico, chat, teléfono...

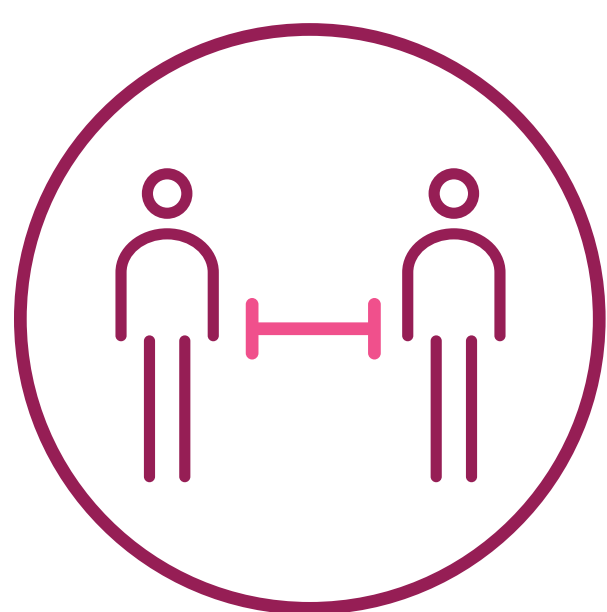
8) Procurar **usar los ascensores** solamente en caso de minusvalías o dolencias justificadas y siempre **de manera individual**. Se recomienda el **uso de las escaleras**.

9) Ventilar, periódicamente, sí es posible, despachos y oficinas.

10) Colaborar en **mantener limpios espacios comunes y aseos**.

11) Facilitar las tareas del personal de limpieza dejando el puesto lo más recogido posible.

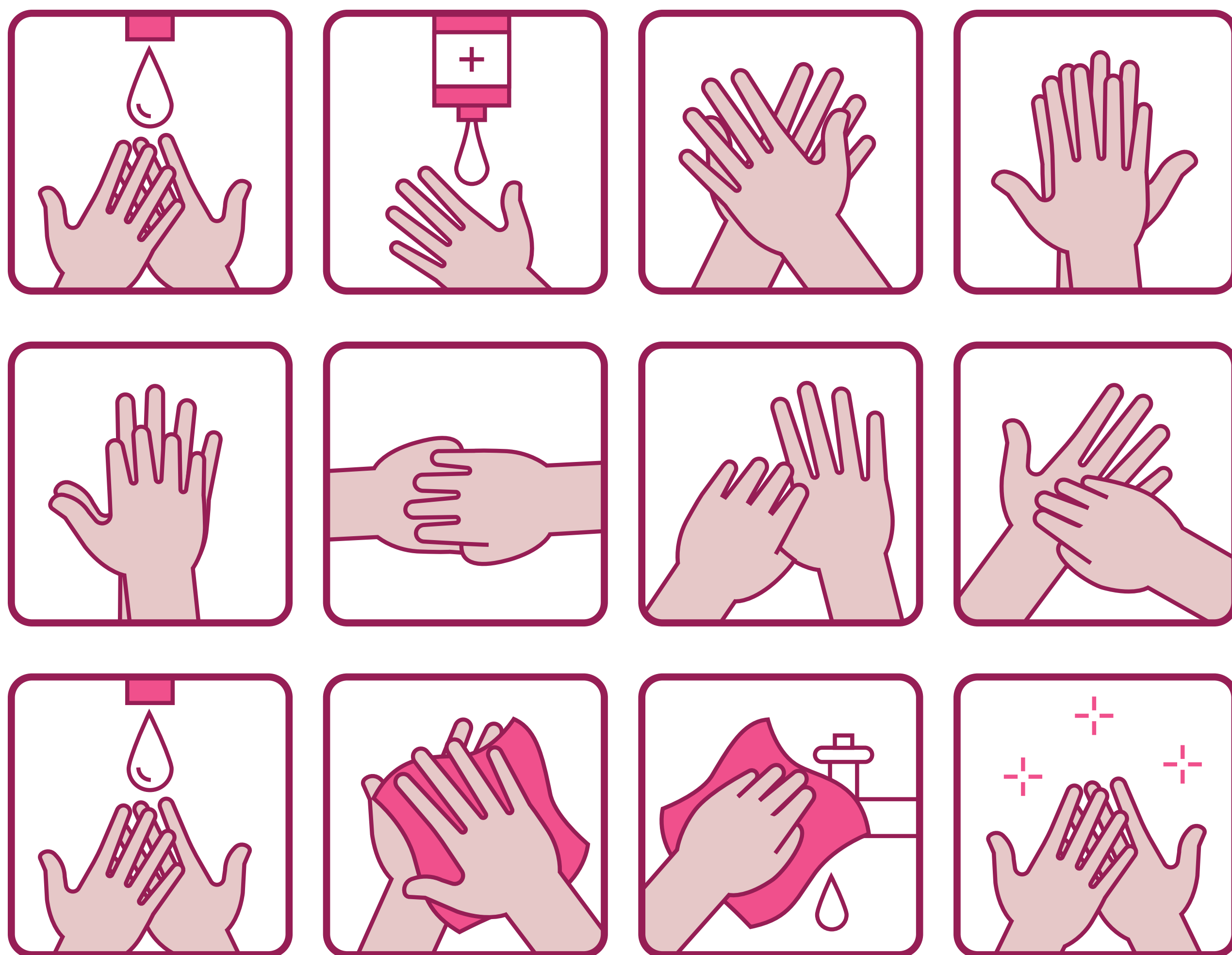
12) La **ocupación máxima de los aseos será de una persona;** respetando en todo caso la **distancia social de 2 metros** en su acceso.



3.4. - MEDIDAS DE HIGIENE DE CARACTER PERSONAL

Todas las personas deben contemplar la adopción de las siguientes medidas de higiene personal:

1) Buena higiene de manos: después de haber tosido o estornudado tire el pañuelo a una papelera y antes de tocarse la boca, la nariz, los ojos u otros objetos que puedan tocar terceras personas, **lávese las manos** de forma cuidadosa **con agua y jabón durante al menos 40 segundos**. Si no dispone de agua y jabón, utilice **soluciones desinfectantes con alcohol** para limpiárselas.



2) Buena higiene respiratoria: al toser o estornudar taparse la boca y nariz con un pañuelo o, de no ser posible, con la manga del antebrazo o flexura del codo.



3) Intenta **no tocar directamente con los dedos botones de ascensores, interruptores de la luz...**, en caso de hacerlo **desinfectar las manos, bien con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas**, antes y después del uso.



4) No mantener conversaciones a menos de 2 metros de distancia.

5) Desinfección de manos antes y después del uso de aseos.

6) Lavarse las manos antes y después de la utilización de equipos electrónicos de uso compartido (fotocopiadoras, escáneres, etc.). Complementar el lavado con la **limpieza** con alcohol o desinfectante autorizado (compatible para ser usado sobre equipos electrónicos) **de cualquier elemento de estos equipos que pueda ser tocado por más de una persona.**

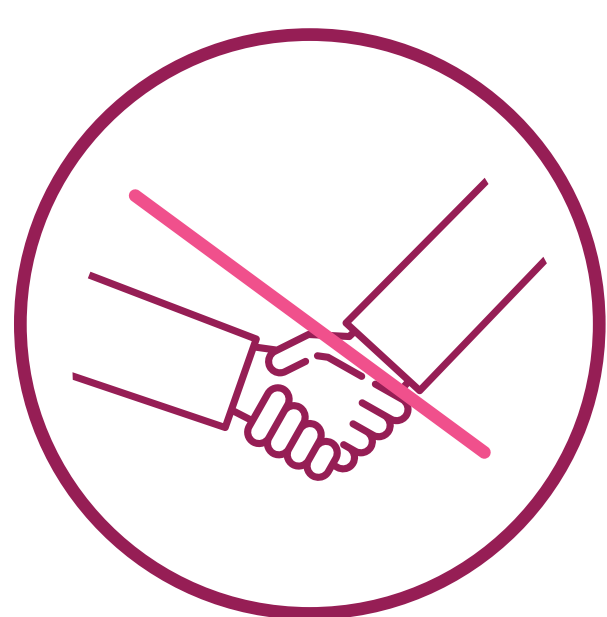


7) Evitar, en la medida de lo posible, **utilizar equipos, dispositivos y herramientas compartidas. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y desinfección antes y después de su uso.**

Pueden utilizares toallitas y gel hidroalcohólico; pero si las manos se encuentran sucias no va a resultar efectivo este método de desinfección, por lo que se recomienda lavarse las manos antes e inmediatamente después de haberlos usado.

8) Limpieza frecuente de objetos de uso personal, tales como móviles, gafas, teclados de ordenador, ratones, carteras, etc.

9) No saludar con “estrechones de mano” o “par de besos”. La utilización de guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. En cuanto a su uso o no, seguir las recomendaciones recogidas en los apartados de cuando usar mascarillas y/o guantes.



10) Las personas trabajadoras que para el desarrollo de su tareas **deban entrar en contacto con otras personas**, sin poder guardar la distancia social de 2 m., y no puedan adoptar otro medio de protección colectiva, **deberán utilizar mascarillas para evitar el contagio.**



3.5. - MEDIDAS ADICIONALES EN PUESTOS DE TRABAJO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Sumado a todas las medidas relacionadas en los apartados anteriores, en Servicios de Atención al Público, deberá adoptarse las siguientes medidas:

1) Se priorizará y fomentará la atención telefónica y telemática. Si es presencial, se organizarán adecuadamente las citas previas, de modo que no se produzcan concurrencias de

personas que no garanticen la posibilidad de guardar la correspondiente distancia social de 2 metros.

2) Desinfectar tus manos con gel hidroalcohólico **al terminar la atención al ciudadano/a** si se han manipulado documentos ajenos.

3) Si no dispone de medio de separación física utiliza siempre mascarillas de protección.

3.6. - MEDIDAS ADICIONALES EN EL USO DE VESTUARIOS EN LOS CENTROS

Las personas que, en sus centros de trabajo, tienen que hacer uso de vestuarios, con o sin ducha, deberán seguir, además de todas las recomendaciones generales, lo siguiente;

1) Se debe **respetar los aforos máximos** permitidos en los vestuarios y además, en su interior, respetar la **separación mínima de 2 metros**.

2) Ser muy cuidadoso en la **manipulación de elementos comunes** como grifos, dispensadores de jabón, interruptores de los secadores... y tocarlos con las **manos limpias o con un papel**.

3) No se podrá hacer uso de las duchas de los vestuarios.

4. - ¿CUÁNDO DEBEMOS USAR MASCARILLAS?

Los trabajadores y trabajadoras , deberán usar mascarilla, proporcionadas por sus superiores

jerárquicos , cuando:

1) No se pueda garantizar el **distanciamiento social de 2 metros** con los compañeros y compañeras, o con otros usuarios o usuarias. **Si todas las personas**, que pueden interactuar, **portan mascarillas** resultaría adecuado **mascarillas tipo quirúrgico**, ya que unas personas se protegen a las otras. **Si no** podemos garantizar que **todas las personas**, que van a interactuar, **van a llevar mascarillas** puestas, deberemos **usar mascarillas FFP2 o similar**, a ser posible, sin válvula de exhalación, que nos protegen y no contagiamos.

2) Sí presentamos síntomas compatibles con COVID-19, en el trabajo, En este caso, es necesario el uso de **mascarilla quirúrgica**.

3) En todos los casos en los que las autoridades sanitarias lo establezcan como obligatorio, y sea **imprescindible para el desarrollo de nuestro trabajo**, por ejemplo, en viajes de trabajo con vehículos compartidos, en este caso **sería suficiente mascarillas quirúrgicas**.

4.1. - ¿CÓMO DEBES USAR, QUITARTE Y DESECHAR LAS MASCARILLAS?

1) Lo **primero** que debes hacer antes de ponerte la mascarilla es **lavarte bien las manos** con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol.

2) Pon la **mascarilla sobre tu boca y nariz cubriéndolas por completo** y asegúrate de que no queda ningún espacio entre tu cara y la mascarilla.

3) No toques la mascarilla mientras la llevas puesta, si no tienes más remedio trata de **lavarte las manos antes y después de manipularla** con algún desinfectante a base de alcohol o en su defecto con agua y jabón.

4) Desecha la mascarilla **tan pronto notes que está húmeda, no reutilices las mascarillas indicadas para un solo uso.**

5) Para quitarte la mascarilla **evita tocar la parte delantera** que recubre parte de la cara, hazlo cuidadosamente **tirando del elástico o cordones** que la sujetan **y lávate las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

6) Se recomienda consultar los videos referente al correcto uso de mascarillas en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=CJyRe9oaUz8&feature=youtu.be>

5. - ¿CUÁNDO DEBEMOS USAR GANTES?

Los trabajadores/as, deberán usar guantes proporcionados por sus superiores jerárquicos, **cuando exista una recomendación, específica**, del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para su uso, el **resto de los casos, no se recomienda su uso**, por los siguientes motivos:

1) El virus SAR-CoV-2 no se transmite a través de la piel.

2) La limpieza adecuada y frecuente de manos **es más eficaz** que el uso de guantes

3) Un **uso incorrecto** de los guantes puede generar una **sensación de falsa protección** y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, **contribuyendo así a la transmisión**

Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse, pudiendo infectarse la persona que los lleva puesto si se toca la cara con unos guantes que estén contaminados.

4) Quitarse los guantes sin contaminarse las manos, requiere de una **técnica específica**

6. - ¿QUÉ HACER EN CASO DE CONTAGIO EN EL LUGAR DE TRABAJO?

1) Si un trabajador/a empieza a notar síntomas compatibles con infección por Covid-19 en su centro de trabajo, deberá hacer **uso inmediato de una mascarilla quirúrgica, avisar a sus compañeros y superiores, extremar las precauciones** tanto de distanciamiento social como de higiene, mientras esté en el puesto de trabajo, y **contactar**, de inmediato, **con su médico/a** de atención primaria **o con el teléfono 112** para que le indiquen los pasos a dar.

2) Será preciso **aislar el contenedor** o papelera **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.

7. - ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Con el fin de no sufrir infecciones víricas o bacterianas es muy importante mantener nuestro sistema inmunológico en las mejores condiciones posible, para ello debemos:

1) Comer con moderación, realizando una

alimentación tipo dieta mediterránea, tomando frutas, verduras, legumbres...

2) No abusar del alcohol ni del tabaco.

3) Hacer ejercicio con moderación, tipo aeróbico, 5 o 6 días a la semana, sin olvidar los estiramientos.

4) Evitar tomar bebidas excesivamente frías o calientes.

5) No llevar los problemas al dormitorio para intentar tener un sueño reparador de al menos 7 horas.

8. - PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

En esta guía se recoge una relación, no exhaustiva, de las medidas preventivas actualmente recomendadas en relación a la prevención de contagios frente el COVID-19.



Ayuntamiento de
VILLANUEVA DE LA SERENA

#EsteVirusLoParamosUnidos