

# PROTOCOLO ACTUACIÓN COVID-19

PROTECCIÓN Y CONTROL DE LOS TRABAJADORES  
EN LOS CENTROS DE TRABAJO

En la elaboración del presente documento se han tenido en cuenta las recomendaciones del Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

## MECANISMO DE TRANSMISIÓN

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

El periodo de incubación de la enfermedad de los primeros casos se ha estimado entre 4 y 7 días con un promedio de 5 días, pero basado en el conocimiento de otros Betacoronavirus, MERS-CoV y SARS-CoV, podría ser de 2 hasta los 14 días.



Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), OMS y Agencia EFE.

## DEFINICIÓN DE CASOS Y CONTACTOS

### CASO

Se consideran caso sospechoso de infección por coronavirus SARS-CoV-2 los que cumplan los siguientes criterios:

- Presencia de los siguientes síntomas clínicos:
  - Fiebre
  - Tos
  - Disnea (dificultad respiratoria)
- Cumplir alguno de los siguientes criterios epidemiológicos:
  - Historia de viaje a áreas donde hay evidencia de transmisión comunitaria.
  - Historia de contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

### CONTACTO ESTRECHO CON UN CASO POSIBLE, PROBABLE O CONFIRMADO:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Trabajadores 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.

En este caso se indicará al trabajador que se abstenga de acudir al centro de trabajo y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días. Las autoridades sanitarias podrán valorar situaciones individuales que requieran otro tipo de recomendación. Si durante los 14 días posteriores a la exposición el contacto desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención primaria según se haya establecido en los protocolos de cada CCAA.

### CONTACTO CASUAL

Cualquier persona que haya estado en el mismo espacio cerrado con un caso, pero que no cumple los criterios para ser considerado contacto estrecho. De forma general, podrán llevar una vida normal, en familia, con amigos y, en general, en el ámbito laboral, informándoles de las precauciones de higiene respiratoria y lavado de manos.

## MANEJO DE CASOS DE SOSPECHA

Ante sospecha de que un trabajador pueda padecer una infección por COVID-19, se deben de seguir las siguientes pautas.

- Si cualquier trabajador presenta síntomas sospechosos NO DEBE PRESENTARSE EN EL CENTRO DE TRABAJO, debe permanecer en su domicilio y contactar con el teléfono habilitado en cada Comunidad Autónoma (ver relación de teléfonos oficiales al final de este documento).
- Si se encuentra en la empresa, enviar al trabajador a su a su domicilio, evitando contacto con otras personas y que llame inmediatamente al teléfono distribuido en cada Comunidad Autónoma.
- Si el trabajador no está bien para regresar a su domicilio, se le facilitará si es posible, una mascarilla quirúrgica o FPP2 con filtro o sin él, acomodándole en un lugar que guarde al menos dos metros de distancia con el resto de personal (si es posible se puede adoptar un espacio de aislamiento en el local y utilizar material que pueda limpiarse fácilmente).
- Se le recomendará llamar al teléfono distribuido en cada Comunidad Autónoma o al 112, facilitando los datos de contacto. Es preferible que lo haga desde su propio teléfono para facilitar que se le devuelva la llamada, en caso necesario.
- En caso de que el trabajador no estuviera en disposición de llamar al 112 o teléfono distribuido en cada Comunidad Autónoma, lo hará su responsable, informando de la situación del paciente y de la sospecha de COVID-19, a la espera de recibir las indicaciones oportunas para el traslado del trabajador.

## PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES/AS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

1. Teletrabajo: Los trabajadores que puedan realizar las tareas en modo de teletrabajo deberán hacerlo desde sus domicilios.
2. Medidas de higiene personal:
  - Se debe cumplir una estricta higiene de manos con lavado frecuentemente con agua y jabón al menos durante 40 a 60" o soluciones hidroalcohólicas. Es recomendable disponer de dispensadores con solución hidroalcohólica al alcance de los usuarios y del personal.
  - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
  - Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
  - Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) con otras personas.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

3. Uso de mascarillas, la población general sana no las necesita. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. Se indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso, ya que un uso inadecuado puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas, así como a una sensación de falsa seguridad que puede llegar a ser contraproducente. En algunas poblaciones donde existe un mayor foco de la infección, se está recomendando si así lo estiman oportuno, utilicen mascarillas como refuerzo de las medidas de prevención.
4. Se recomienda la colocación de información visual (carteles, folletos, etc.) en lugares estratégicos en los lugares de trabajo para proporcionar las instrucciones sobre higiene de manos e higiene respiratoria.
5. Evitar aglomeraciones dentro de los espacios de trabajo. Los aforos de público a establecimientos y oficinas debe quedar reducido a un 30% para así poder garantizar una distancia de seguridad de al menos 1 metro.
6. Se recomienda la espera en la calle y entrada de uno en uno en el establecimiento. En caso de tiendas, farmacias y supermercados se debe reducir el aforo al 30%.
7. Mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1 metro (tanto con el público como entre el personal).
8. Colocar cintas de señalización de espacios en el suelo (que marque la separación con el cliente).
9. Procurar que el personal se mantenga detrás del mostrador, sin acceder a la zona de atención al público.
10. Preferentemente los pagos se harán con tarjeta bancaria.
11. Tener prevista una zona reservada donde poder trasladar a una persona sospechosa. En estos casos, se recomienda que el personal que le traslade hasta la zona reservada, se coloque mascarilla.
12. Limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies de trabajo, pomos de puertas etc. Limpieza con el detergente habitual y desinfección con solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, que han demostrado la inactivación de los coronavirus al aplicarlos durante un minuto.
13. Se recomienda el aplazamiento de cualquier tipo de visita a los lugares de trabajo, salvo en casos que resulten imprescindibles.

## TRABAJADOR ESPECIALMENTE SENSIBLE A RIESGO BIOLÓGICOS POR COVID 19

Se considera trabajador especialmente sensible por riesgo biológico de infección por COVID 19 a:

- Embarazadas.
- Trabajadores/as en tratamiento con fármacos inmunosupresores o quimioterapia.
- Todos los diabéticos tipo 1 y los de tipo 2 con mal control.
- Trabajadores/as con enfermedades respiratorias: asma, bronquitis crónica, etc.
- Trabajadores/as con enfermedades cardiovasculares.
- Trabajadores/as con hipertensión arterial con mal control.

Los trabajadores que padezcan alguna de estas enfermedades deben quedarse en sus domicilios para evitar el riesgo a contraer la infección por Coronavirus Covid19.

En caso de duda deberá comunicarlo al médico de trabajo de la empresa para valoración.

El médico del trabajo expedirá una NO APTITUD TEMPORAL mientras dure la pandemia a efectos de tramitación de la incapacidad temporal.

### ENLACES

En la elaboración del presente documento se han tenido en cuenta las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

El Ministerio de Sanidad ha difundido el material que se incluye en el siguiente enlace

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm> y lo mismo, las Comunidades Autónomas.

## TELÉFONOS HABILITADOS POR LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Información recogida de la web del Ministerio de Sanidad:

ANDALUCÍA	955 545 060
ARAGÓN	061
ASTURIAS	112
CANTABRIA	112 y 061
CASTILLA LA MANCHA	900 122 112
CASTILLA Y LEÓN	900 222 000
CATALUÑA	061
CEUTA	900 720 692
C. MADRID	900 102 112
C. VALENCIANA	900 300 555
EXTREMADURA	<a href="https://saludextremadura.ses.es/web">https://saludextremadura.ses.es/web</a>
GALICIA	900 400 116
ISLAS BALEARES	061
CANARIAS	900 112 061
LA RIOJA	941 298 333
MELILLA	<a href="http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm">http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm</a>
MURCIA	900 121 212
NAVARRA	948 290 290
PAÍS VASCO	900 203 050

## ANEXOS

- Ficha resumen sobre las recomendaciones contra el COVID-19 en los centros de trabajo.
- Limpieza de manos con hidroalcohol.
- Lavado de manos con agua y jabón.
- Encuesta a los trabajadores antes de entrar al centro de trabajo.

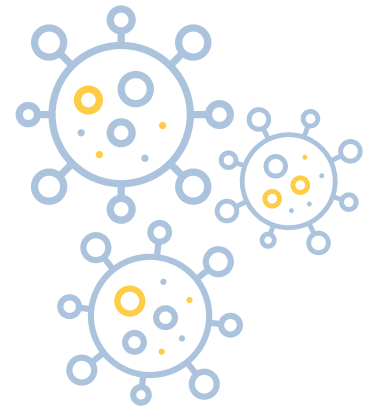
## RECOMENDACIONES CONTRA **CORONAVIRUS** COVID-19 EN LOS CENTROS DE TRABAJO

### ¿QUÉ ES EL **CORONAVIRUS**?

El coronavirus es un virus que afecta al sistema respiratorio y que se transmite a través de las gotas respiratorias de tamaño medio de la tos, saliva o de moco, no yendo más allá de 1,5m.

Las **MASCARILLAS** únicamente están indicadas en los pacientes enfermos para no transmitir la enfermedad, en el personal sanitario en estrecho contacto con enfermos y en el personal con atención al público en territorios declarados con transmisión comunitaria del virus.

La evolución normalmente es muy rápida y leve una vez superadas las primeras 48 h.



### ¿CUÁLES SON SUS **SÍNTOMAS**?

La enfermedad suele comenzar con fiebre, tos seca, dolores musculares y sensación de falta de aliento en algunos casos, **NO** con molestias nasales.



**FIEBRE**



**TOS SECA**



**DOLORES MUSCULARES**



**SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE**

Asegurarse de que la información sobre el COVID-19 procede de fuentes fiables, como agencias nacionales de salud pública, profesionales médicos o la OMS.

### MEDIDAS GENERALES DE **PREVENCIÓN**

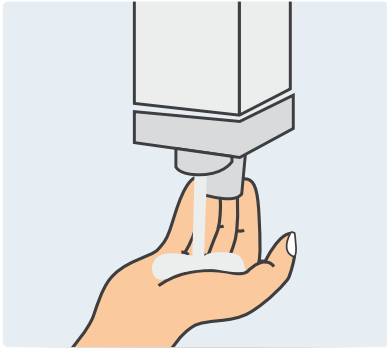
- 1** Lavarse las manos frecuentemente con gel antiséptico, o con agua y jabón si no se dispone de este. El virus puede transmitirse al tocar superficies contaminadas o a enfermos.
- 2** Limpiar regularmente las superficies de trabajo, escritorios, teclados, ratón.
- 3** Toser o estornudar sobre el codo flexionado o usar pañuelo desechable. Después lavarse inmediatamente las manos.
- 4** Evitar los desplazamientos si se tiene tos o fiebre. Reducir o evitar los viajes a zonas de riesgo.
- 5** Evitar contactos directos (apretones de manos o abrazos).
- 6** Evitar tocar ojos, nariz y boca, ya que las manos facilitan la transmisión del virus.
- 7** Si tiene más de 65 años o problemas de salud tales como diabetes o enfermedad cardiovascular, evitar los lugares concurridos, o donde podría haber contacto con potenciales enfermos.
- 8** Si se observa alguno de los síntomas, permanecer en el domicilio. No acudir ni al centro de trabajo ni a los hospitales, y contactar telefónicamente con el 900 400 116.
- 9** En caso de afectación de su centro de trabajo o comunidad, no entrar en pánico valorando la posibilidad del teletrabajo. La enfermedad no es grave en personas previamente sanas.
- 10** No hay que tomar precauciones especiales con animales ni con alimentos en España.

**Para más información, consulta el teléfono de contacto según tu comunidad en:**

**[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)**



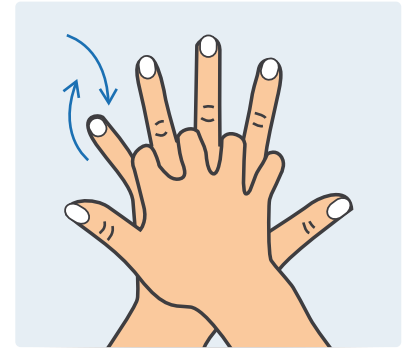
# LIMPIEZA DE MANOS CON HIDROALCOHOL



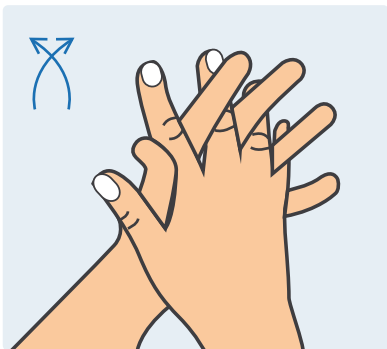
Deposita en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir toda la superficie.



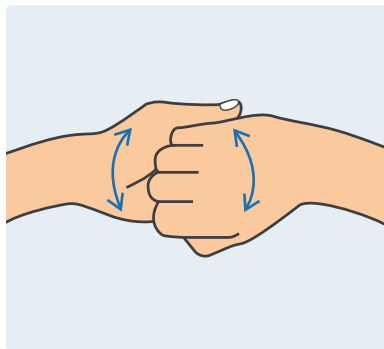
Frótate las palmas de las manos entre sí.



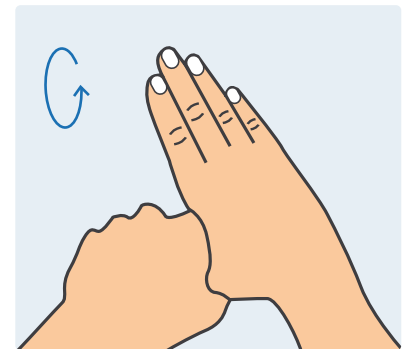
Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



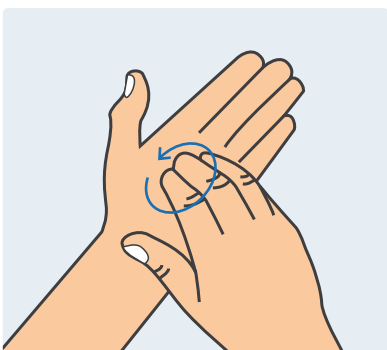
Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



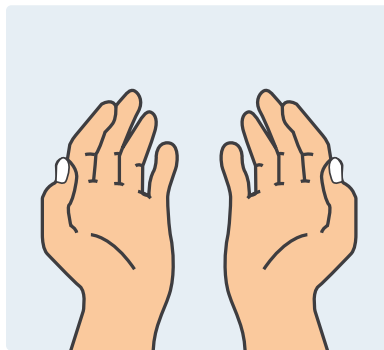
Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.

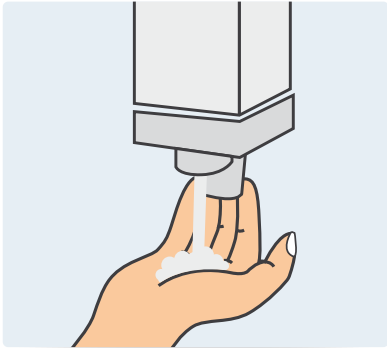


Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.

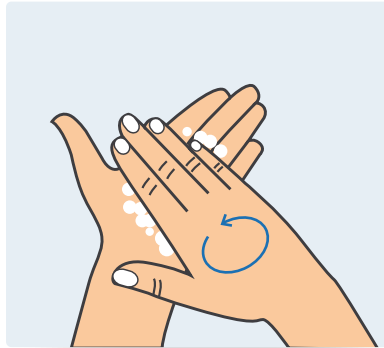


Una vez secas, tus manos ya son seguras.

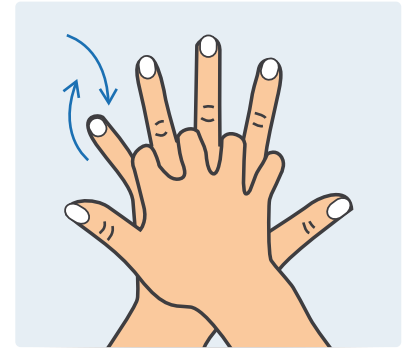
# LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



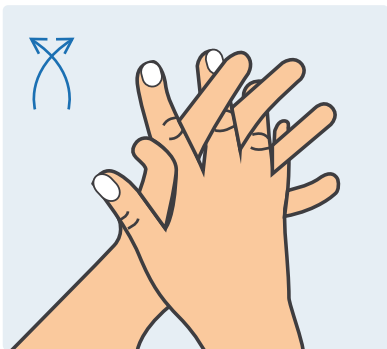
Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón.



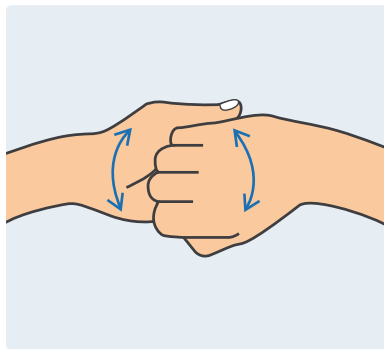
Frótate las palmas de las manos entre sí.



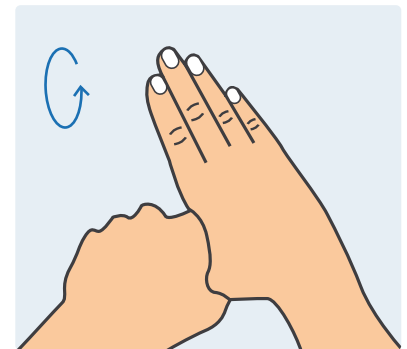
Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



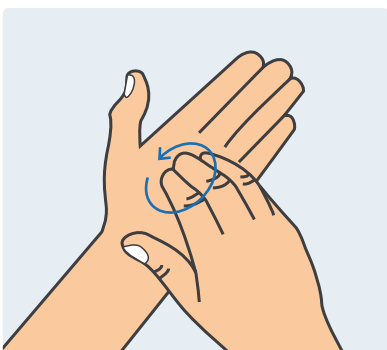
Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



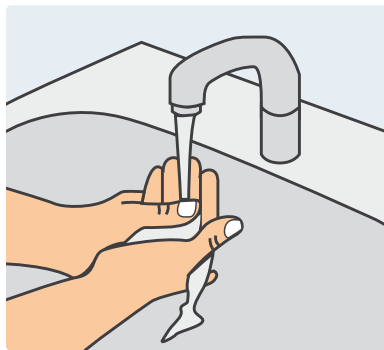
Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.



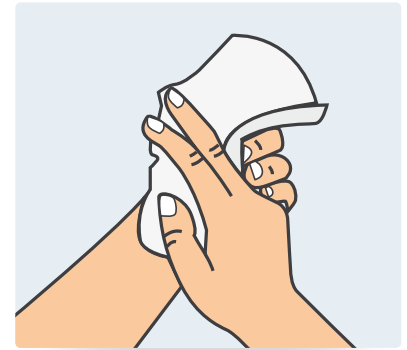
Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación.



Enjuágate las manos con agua.



Sécate las manos con una toalla de un solo uso.

## ENCUESTA A LOS TRABAJADORES ANTES DE ENTRAR AL CENTRO DE TRABAJO

- ¿Tiene fiebre o la ha tenido en los últimos 14 días?
- ¿Ha tenido tos seca u otros problemas respiratorios en los últimos 14 días?
- ¿Ha viajado a países de riesgo en los últimos 14 días?
- ¿Ha estado en contacto con alguna persona con confirmación de coronavirus?
- ¿Ha estado en contacto estrecho con personas que presentaban cuadro respiratorio agudo en los últimos 14 días ?



# #quédateencasa