

## PAUTAS PREVENTIVAS A SEGUIR ANTE EL CORONAVIRUS A TODOS LOS TRABAJADORES:

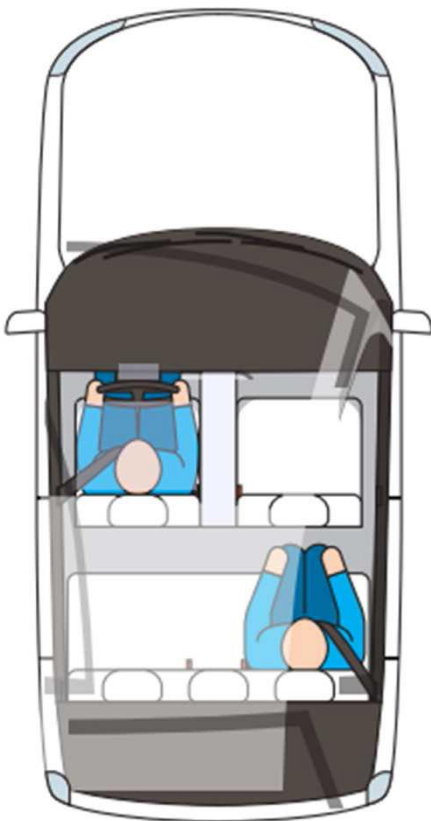
Ante la situación de crisis de propagación del covid-19 indicamos como actuar:

### **Desplazamientos:**

Utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de 2 metros.

- guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle y usa mascarilla.
- 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 y usando mascarillas.

La movilidad en vrr está regido por el ministerio de transporte y se irán aplicando las instrucciones del mismo



**Recordamos que la distancia de seguridad entre personas es de mínimo 2 metros.**

**Es importante que lo recuerde en espacios comunes de los centros de trabajo, de forma que se organice el uso de los mismos para poder cumplir con ello**

**Deberá usar el epi mascarilla para garantizar la protección  
Recuerde que también es obligatorio limpiar lo que toque en estos recintos**

**Esto implica que en los accesos y cruces de personas a los locales se debe guardar estas distancias de seguridad. Y estas medidas de protección.**

**Por ello es muy importante organizar tal y como indique en sus centros la entrada a zonas comunes, respetando aforos indicado, puestos dispuestos y señalizaciones**

**Lávese con agua y jabón y con los desinfectantes existentes en sus puestos**

**Extreme las medidas higiénicas**

**Ventile los lugares de trabajo y estancias**

**Higiene de vestuario y ropa: lave la ropa a diario, separada y sométala a temperaturas de 60 grados.**

**Recuerde que la ropa av. es un epi , cuide su estado para que siga siendo eficaz.**

### **Actos en centros:**

#### **En sus centros se están desarrollando**

- **Campañas de desinfección de vehículos, instalaciones , oficinas y salas; por empresas autorizadas**
- **Periódicamente a lo largo de las jornadas y turnos, desinfecciones pulverizando mezcla de agua con hipoclorito sódico: instalaciones generales, puertas, portones, bancos de trabajo, escaleras, pasamanos , escaleras portátiles, barandillas, cintas transportadoras, carenados de puestos en planta, plataformas elevadoras, etc.**

Contribuya a la desinfección con las pautas que le indicamos a continuación para su jornada. Deje actuar el desinfectante al menos 15 minutos de acuerdo a lo explicado por el suministrador antes de retirarlo

Si utiliza oxivirin , lea el etiquetado, no es necesario retirar

En sus centros de trabajo dispondrán de :

- Desinfectante, toallas de papel desechables ( pueden usar las de tipo servicio ) guantes látex/ nitrilo desechables para la aplicación de los limpiadores y para ponerse bajo los guantes de trabajo siempre impermeables
- Agua y jabón , gel hidroalcohólico
- Dispondrá de un botella de agua con mezcla de hipoclorito sódico para el lavado durante su ruta

Para que :

- **Antes y después de cada ruta/turno limpie, usando los guantes para evitar el contacto con el producto y los contaminantes :**  
**El móvil de empresa. Los mandos, palancas salpicadero del vrr. , manijas , puerta , cinturones de seguridad, espejos, cualquier lugar que se hay podido tocar**
- **En plantas incluida incros cuadros sinópticos, pantallas táctiles, mesas de trabajo , pantallas , teclados, ratones. Cualquier superficie con la que se entre en contacto**
- **Ventile el habitáculo / estancia de trabajo**
- **Limpie sus epis y no los comparta.**
- **Lávese mucho las manos , agua jabón , agua con desinfectantes. No se toque la cara.**
- **Si tose, hágalo sobre pañuelos desechable, o utilice el movimiento de codo**
- **Siga las instrucciones de su centro sobre uso de espacios comunes y llegar uniformados al centro y de forma escalada evitando acumulaciones de personal**

- No usar los vestuarios ni salas , sin el permiso de los mandos intermedios que garantizaran el cumplimiento del aforo de las estancias y puestos
- Respete la cartelería y avisos sobre ocupación y aforo
- No se concentre y mantenga distancias , a tal fin la empresa a dispuesto un horario de entrada que evita la confluencias , respételo para evitar concentraciones en los centros.
- Para el uso de servicios respete aforo, mantenga su higiene, y tras usarlo límpielo , para ello en la estancia tendrá lejía , debe limpiar todo aquello que haya usado.
- Mantenga las tapas de inodoros cerradas
- Desinfecte antes y después de uso
- Respete aforo y señalización
- Debe continuar cumpliendo las normas de seguridad dispuestas para cada puesto de trabajo

#### Instrucciones de las tareas:

Cumpla con las instrucciones de prl de sus trabajos y además:

- No manipule bolsas
- No recoja contenedores donde observe residuos de naturaleza sanitaria fuera de bolsas
- Retírese de la proximidad de tolvas

#### Uso de equipos de protección individual.

Estamos suministrando los equipos de acuerdo a la erl de su puesto y a la erl riesgo biológico por coronavirus .

Por favor sea responsable en el uso y limpieza ,

- Agua y detergente, aclarado y posteriormente higienizado con lejía diluida en agua, para finalmente secar.

Debemos seguir insistiendo en que el guante que debemos usar es el impermeable de invierno bajo el cual colocaremos los guantes de

látex/nitrilo, con objeto de proteger de los riesgos mecánicos y los biológicos , en cumplimiento de la erl

El resto de equipos de protección de todas las categorías entregados deben seguir siendo usados.

#### **Trabajadores de afino :**

Semimascara con filtros p3, mascarillas ffp2, kn95

Quienes además usaran sus epis habituales : casco integral con pantalla y p. Auditiva, mono químico.

#### **Trabajadores de vaso :**

Semimascara con filtro p3 , mascarilla ffp2, kn95 y mono químico

Quienes usaran sus epis habituales

**Trabajadores en lavadero:** además de sus epis mono químico, gafas panorámicas , siguiendo las siguientes consignas:

- No manipule bolsas, aplique a distancia el limpiador de lavadero y solo limpie en lejanía con la hidrolimpiadora , usará mono químico y gafas ( estas últimas señalizadas en lugar de trabajo)
- Queda terminantemente prohibido el acceso a las cajas interiores de cualquier vehículo: vrr, selectiva, mixto, pisos móviles, compactadores , etc.

#### **Talleres:**

Limpiar con desinfectante el vehículo antes de proceder a la reparación:

- Sea riguroso en la limpieza de sus equipos como ya se indica en los primeros párrafos, así como en su estancia ( banco de trabajo, herramientas portátiles, herramientas manuales, maquinas fijas , camillas, escaleras portátiles, etc.)
- Caso de epis de taller , pida individuales incluso pantallas de metacrilato , pantallas de soldadura límpielas antes y después de usarlas. Use todos los epis de acuerdo con su erl y límpielos y además mono químico
- Mantenga las distancias de seguridad explicados anteriormente

**Para todos los trabajadores y centros:**

- Los arneses deben limpiarse con agua y jabón , fijese bien en su estado para evitar deterioros que pudieran comprometer la seguridad ante caídas de altura.
- Las eslingas deben limpiarse también

Debemos insistir en :

- Asegúrese que en sus botiquines hay alcohol
- Mantenga la higiene lávese las manos , y no se toque la cara.
- Cumpla con las directrices de llegadas y permanencia en los lugares

Específico para las plantas:

- Sobre turnos: atienda lo anteriormente dicho sobre no formar grupos. Mantenga la distancia de seguridad de acuerdo con lo indicado por sus mandos intermedios
- Posiciones en cintas: guarde las distancias de seguridad de metro y medio a dos metros.
- En las cinta no pueden encontrarse dos personas enfrentadas ( una frente a otra) deben hacer zig-zag para garantizar posiciones con distancias seguras
- Se debe ventilar la instalación con mucha frecuencia , antes, durante , en cambios de turnos.
- Para las plantas con cabina , ventile con mucha frecuencia y mantenga una buena limpieza de los filtros de aire
- Sobre limpieza instalaciones y herramientas: varias veces al día especialmente en cambios de turno desinfectara con la solución indicada anteriormente ( hipoclorito sódico y agua) las superficies tales como cintas transportadoras , carenados , baberos , pasamanos ,plataformas, maquinaria.

- Las herramientas portátiles , manuales , aperos de limpieza tales como cepillos palas, etc. cada vez que lo usen
- Los plc, pantallas táctiles , móviles, etc , tras su uso
- Cabina de pulpo: antes y después de cada turno: mandos , joystick, superficie asiento , llaves, etc.
- Queda terminantemente prohibido abrir bolsas , deje pasar el residuo

### Administración :

Se ha articulado el teletrabajo , en caso de asistir a la oficina actúe de la siguiente forma:

Coches empresa compartidos : límpielos como se indica anteriormente  
Limpe y ventile su lugar de trabajo con los productos desinfectantes explicados y use para ello los guantes desechables

Limpe los terminales telefónicos

Limpe los fotocopiadoras antes y después de cada uso

Limite la presencia de personas en su despacho de forma que se cumplan las distancias de seguridad, tal y como se ha comunicado en el escrito enviado por prevención y personal , así como las reuniones  
No entradas de empresas externas salvo esenciales o urgentes esto lo determinará la dirección de cada centro.

Lávese las manos con frecuencia . Tiene a su disposición geles hidroalcohólicos para la desinfección

Procure no manipular documentos en su caso mantenga la higiene personal, tiene guantes a su disposición para las aplicaciones de desinfectantes de los puestos y útiles , y para la manipulación de documentos intercambiados. Lávese las manos con frecuencia , después de las manipulaciones .

Utilice mascarillas siempre que no pueda guardar las distancias de seguridad ( cruces, pasillos , estancias comunes)

Utilice servicios y zonas de descanso o fumadero, atendiendo a las señalización de aforo y ocupación.

Mantenga las tapas cerradas

Limpe instalaciones antes y después de usarlas

Mantenga su higiene personal en los términos explicados

---

**En caso de presentar síntomas y haber estado en una zona de riesgo, o haber tenido contacto con personal que esté contagiado o sea sospechosos de ello NO VAYA A TRABAJAR POR FAVOR\*, utilice los teléfonos que para informar a la población pone a nuestra disposición la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades y a mayor brevedad comunique con su centro de trabajo.**



## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob



## ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta síntomas leves

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob



## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



## ¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del nuevo coronavirus?



La población general sana **no necesita utilizar mascarillas.**

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan quienes están enfermos.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.



Consulta fuentes oficiales para informarte

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

@sanidadgob



# LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

## ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer

## ¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?



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 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

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



## ANEXO 2 | MEDIDAS HIGIÉNICAS GENERALES

Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

1. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico. Realizar de forma frecuente
2. Si se tiene que tocar la cara, antes lávese las manos con agua y jabón, si no es posible desinfectélas antes. Nunca se toque la cara con el guante
3. Cuando se quite el guante lávese las manos con agua y jabón, si no es factible desinfectélas con los productos facilitados por la empresa
4. Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
5. En caso de cabello largo, recogerlo en una coleta o moño bajo, pudiéndose ayudar de un gorro de quirófano.
6. Evitar el uso de lentillas. Si se necesitan gafas, éstas deberán estar fijadas con cinta adhesiva desde el puente de la gafa a la frente.
7. Si se utiliza maquillaje se recomienda retirar el mismo u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
8. Revisión de los equipos de protección individual, si es necesario su uso, para comprobar su buen funcionamiento, sustituyendo los defectuosos antes de su uso.
9. Seguir los procedimientos de trabajo establecidos por la empresa.
10. Al salir de la zona de trabajo, el trabajador deberá quitarse las ropas de trabajo y los equipos de protección individual (si son obligatorios su uso) y deberá desecharlos o, si no son desechables (caso de las gafas o pantallas de protección), limpiarlos, desinfectarlos y guardarlos en lugares que no contengan otras prendas (taquillas o similar). En el caso de uso de mascarillas y debido a su escasez desinfectélas, teniendo en cuenta que la parte que ha podido contaminarse más es la exterior. Cuando disponga de mascarillas en número suficiente éstas deben de desecharse según lo establecido por las instrucciones del fabricante
11. Si no se puede evitar el uso de EPIs no reutilizables, estos se deben descontaminar usando el método indicado por el fabricante (ver folleto informativo del EPI en cuestión).
12. El empresario se responsabilizará del lavado, descontaminación y, en caso necesario, destrucción de la ropa de trabajo y los equipos de protección individual a que se refiere el apartado anterior, quedando rigurosamente prohibido que los trabajadores se lleven los mismos a su domicilio para tal fin.

13. Mantener las distancias de seguridad de al menos 2m entre trabajadores o con otras personas
14. Sólo se permiten dos personas en la cabina del vehículo: En los transportes públicos de mercancías por carretera. Siempre se guardará la mayor distancia posible
15. El transporte público, privado complementario y particular de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, en los que debe viajar más de una persona en un vehículo, respetará que vaya como máximo una persona por cada fila de asientos, manteniéndose la mayor distancia posible entre los ocupantes
16. Etiqueta respiratoria:
  - Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse 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.
  - Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  - Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.

### Mascarilla de uso dual

Las mascarillas de protección individual y las mascarillas quirúrgicas, aunque de aspecto similar, tienen objetivos diferentes y deben cumplir con distintas disposiciones legislativas. Las primeras son equipos de protección individual (EPI) y protegen frente a la inhalación de bioaerosoles\*. Las mascarillas quirúrgicas son productos sanitarios (PS) diseñados para evitar la transmisión de agentes infecciosos procedentes de quien las llevan puestas. No debe confundirse con las denominadas mascarillas higiénicas que no son ni EPI ni PS y no garantizan mediante ensayos protección frente a agentes infecciosos.

#### ¿Qué es una mascarilla autofiltrante o media máscara filtrante frente a partículas?

Es un equipo de protección individual (EPI) que cubre nariz, boca y mentón, diseñado para garantizar la protección contra los aerosoles sólidos y líquidos.

Debe garantizar un ajuste hermético con la cara de la persona portadora, independientemente del estado de su piel y los movimientos de su cabeza.

#### ¿Qué es una mascarilla quirúrgica?

Producto sanitario (PS) que cubre, al menos, nariz y boca proporcionando una barrera para minimizar la transmisión de agentes infecciosos procedentes de la persona que la lleva puesta. Adicionalmente esta mascarilla puede proporcionar al usuario protección frente a salpicaduras de fluidos potencialmente contaminados.

#### ¿Qué es una mascarilla de uso dual?

Mascarilla que proporciona protección frente a bioaerosoles a la persona portadora y a la vez reduce la transmisión de agentes infecciosos de esta misma persona a la zona de trabajo. Debe cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS.

\*Bioaerosol: suspensión de partículas sólidas o líquidas de origen biológico en el aire, compuestas por o derivadas de, organismos vivos. Pueden incluir microorganismos (virus, bacterias, hongos) vivos o muertos, fragmentos y metabolitos procedentes o liberados por los mismos (toxinas)

### Aspectos técnicos a considerar

MASCARILLA DE USO DUAL	COMO MASCARILLA AUTOFILTRANTE (EPI)	COMO MASCARILLA QUIRÚRGICA (PS)
<b>DURACIÓN DEL USO</b>	Desechable tras el uso en una determinada tarea o tras la estancia en un área contaminada	
<b>CERTIFICACIÓN</b>	Según Reglamento de EPI <sup>1</sup>	Según la Directiva de PS <sup>2</sup>
<b>CATEGORÍA/CLASE</b>	Categoría III	Clase I
<b>MARCADO CE DE CONFORMIDAD</b>	Debe indicar la conformidad con respecto a las dos disposiciones legislativas. El marcado CE irá seguido de: • N° de Organismo Notificado que participe en los procedimientos de conformidad con el tipo (XXXX) por ser la mascarilla un EPI de categoría III. <span style="font-size: 1.2em;">CE XXXX</span>	
<b>REFERENCIA A NORMAS</b>	Normas de productos armonizados respecto al Reglamento de EPI: EN 149:2001 (Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas).	Normas armonizadas respecto a la Directiva de PS: EN 14683:2019 (Mascarillas quirúrgicas).

(1) Reglamento (UE) 2016/425 del Parlamento Europeo y del Consejo de 9 de Marzo de 2016 relativo a los equipos de protección individual.  
(2) Directiva 93/42/CEE del Consejo, de 14 de Junio de 1993, relativa a los productos sanitarios. A partir del 26 de Mayo de 2020 será aplicable el Reglamento (EU) 2017/745 del Parlamento Europeo y del Consejo de 5 de abril de 2017 sobre los productos sanitarios.

#### Referencias

EN 149:2001+A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.

EN 14683:2019+AC:2019 Mascarillas quirúrgicas. Requisitos y métodos de ensayo.

Cartel del INSST: ¿Qué es qué?

Ficha de selección y uso de medias máscaras filtrantes (mascarillas autofiltrantes).

Guía sobre el Reglamento (UE) 2016/425 sobre Equipos de Protección Individual.

RD 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

Guía Técnica del INSST para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos.

## ANEXO 3 | EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL EN EL ÁMBITO NO SANITARIO

En los casos en los que no se pueda respetar la distancia de seguridad, se seguirá la siguiente secuencia en la colocación de EPI's :

- 1° Lavado o limpieza de manos
- 2° Protección respiratoria
- 3° Guantes de protección

Para su retirada se seguirá la siguiente secuencia:

- 1° Guantes de protección
- 2° Protección respiratoria
- 3° Lavado o limpieza de manos

**Secuencia de Colocación y retirada del Equipo de Protección Individual: Mascarilla autofiltrante:**

- Debe de cubrir totalmente la boca, nariz y acoplarse por debajo del mentón, de manera que ningún germen pueda entrar o salir de las vías respiratorias.
- Las mascarillas deben sujetarse por la palma de la mano en su parte exterior para poder pegar la mascarilla en la cara (boca, nariz, mentón).
- Con la otra mano, se debe pasar los dos elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello.
- Mientras se sujeta la mascarilla cuidadosamente, y siempre con la otra mano se ajusta el elástico inferior al cuello y el elástico superior debe situarse en la parte del cráneo donde ambas manos estén situadas una frente a la otra.
- Deben desecharse cuando la respiración se vuelve difícil.
- Para retirarla no debe tocarse la mascarilla y solo deben tocarse las cintas de sujeción para evitar la contaminación de las manos.



**Secuencia de Colocación y retirada del Equipo de Protección Individual: Guantes desechables.**

- El uso inadecuado de guantes aumenta el riesgo de contagio.
- Tener las manos libres de objetos como anillos, relojes, etc. ya que pueden romper el guante, sin cremas, con las uñas cortas y sin esmalte en el caso de mujeres, para facilitar una buena limpieza de material potencialmente infeccioso
- Recuerda además que si usas alcohol para desinfectar tus manos es necesario que dejes que se seque completamente, ya que el alcohol causa que el látex se dañe.
- Realizar la higiene de manos
- Colocación adecuada de guantes

- Primero, extraer un guante del envase y enfundarlo en una mano, hasta obtener una perfecta adaptación a la mano (ausencia de arrugas) estirando desde el extremo abierto.
- Después, extraer un segundo guante y proceder a su correcta colocación.
- En caso de rozadura con superficies metálicas o cristales pudiendo provocar algún tipo de daño, es necesaria la sustitución inmediata del guante dañado
- Para la retirada de los guantes, seguir la siguiente secuencia:



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



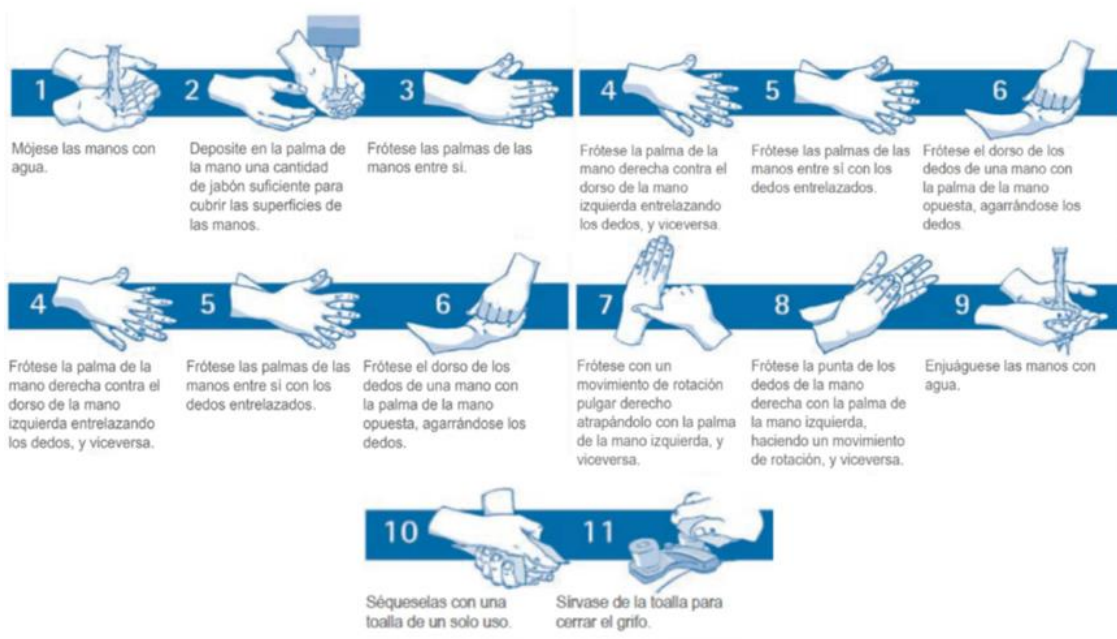
Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo

Lavado y limpieza de manos:

- Lavado de manos con agua y jabón (El alcohol en gel no reemplaza al lavado de manos).





- Limpieza y desinfección de manos (El alcohol en gel no reemplaza al lavado de manos). En el caso del uso de soluciones alcohólicas se seguirán las siguientes recomendaciones

