

PSL COVID-19

Protocolo de Salud Laboral para la Prevención de contagio por COVID-19 en el ámbito laboral del Personal Docente

11 de mayo, 2020

PSL COVID-19. Protocolo de Salud Laboral para la Prevención de contagio por COVID-19 en el ámbito laboral del Personal Docente.

La exposición al COVID-19 constituye un riesgo para la salud del conjunto de la población, tal y como han señalado las autoridades sanitarias; un riesgo para la salud pública que va más allá del ámbito laboral; frente al cual los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales están llamados a cooperar, siguiendo las instrucciones del Ministerio de Sanidad.

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Principado de Asturias (SPRLPA) es el órgano encargado de la evaluación y seguimiento de la exposición a factores de riesgo en el trabajo del personal al servicio de la Administración del Principado de Asturias y de proponer las medidas preventivas más adecuadas para garantizar la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.

El Plan de Prevención para la Administración del Principado de Asturias prevé la colaboración de la Consejería de Educación y de las Direcciones de los centros de trabajo para la integración de la prevención en todos los ámbitos de la actividad laboral.

El presente protocolo tiene por objeto concretar el procedimiento de actuación frente a la exposición al SARS-COV-2 (COVID-19) en el ámbito laboral del personal docente, siguiendo las indicaciones del SPRLPA, a partir de las recomendaciones y medidas preventivas publicadas por el Ministerio de Sanidad; y ha contado con la consulta y participación de los representantes de los trabajadores y las trabajadoras en los Comités de Seguridad y Salud correspondientes al ámbito de los centros educativos dependientes de la Consejería de Educación.

A tal efecto, este protocolo contiene los modelos y vías de comunicación que deben utilizarse en el ámbito laboral docente de centros públicos dependientes de la Consejería de Educación, para la evaluación del riesgo de exposición que pudieran requerir determinadas actividades o tareas docentes. También la forma de solicitar la valoración del riesgo por motivos de salud, en el caso de trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles, incluidos en algunas de las categorías de grupos vulnerables que ha definido el Ministerio de Sanidad. Se detallan, asimismo, las medidas de protección individual y colectiva, que se deben observar antes, durante y después de acudir al trabajo. Finalmente, se contemplan posibles medidas organizativas que pueden ayudar a evitar el riesgo de contagio, tal y como vienen indicadas por las autoridades sanitarias para los centros de trabajo y para los servicios de prevención.

Constituyen un primer conjunto de medidas transitorias cuyo objeto principal es facilitar la planificación de medidas preventivas en los centros y anticipar la protección de trabajadores y trabajadoras que pudieran encontrarse en grupos vulnerables de riesgo; medidas que se irán actualizando conforme a las instrucciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias y del SPRLA.

Este protocolo está disponible en la intranet Educastur/Documentos/Salud Laboral Docente/ donde podrán encontrar el resto de protocolos de salud laboral docente actualizados. También se podrá informar de cualquier otro procedimiento que pueda establecerse desde el SPRLPA para el Personal Docente mediante Circular a los centros y a través del portal de Educastur.

OBJETO Y ALCANCE

El presente Protocolo tiene por objeto establecer las medidas preventivas, colectivas e individuales, que deben adoptarse en el ámbito laboral del personal docente en centros educativos para proteger y prevenir al máximo posible el riesgo de contagio por COVID-19.

El conjunto de medidas que se recogen en este documento tiene como referente las instrucciones facilitadas por las autoridades sanitarias y por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Administración del Principado de Asturias (SPLRPA), y cuentan con el conocimiento y la participación de los y las representantes de los trabajadores y trabajadoras.

Las instrucciones y recomendaciones establecidas en este protocolo estarán en continua revisión en función de la evolución del riesgo. Cualquier cambio podrá ser informado mediante Circular a los centros y a través del portal Educastur.

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Estamos ante la exposición al agente biológico COVID-19, un riesgo de salud pública que va más allá del ámbito laboral, por lo que hay que partir de la evaluación y las medidas preventivas que han establecido las autoridades sanitarias para prevenir el contagio, también en los centros de trabajo.

En este contexto, los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales están llamados a cooperar con las autoridades sanitarias, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo de prevenir los contagios. En nuestro caso, corresponde al SPRLPA el seguimiento y la evaluación del riesgo de exposición que pueda requerir la situación en que se puedan encontrar las personas trabajadoras en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y a éstas seguir las medidas que sobre el particular emita el Servicio de Prevención, siguiendo las pautas y las recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

TRABAJADORES Y TRABAJADORAS ESPECIALMENTE SENSIBLES

El artículo 25 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) establece la obligación de garantizar de manera específica la protección de trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19: las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

La solicitud de valoración de riesgo por motivos de salud debe remitirse al SPRLPA a través del correo electrónico prl.covid19@asturias.org adjuntando el modelo de comunicación Anexo I junto con un informe médico lo más actual posible.

El área médica del SPRLPA propondrá e informará las medidas preventivas que justificadamente puedan adoptarse de la manera más adecuada para cada trabajador y trabajadora (adaptación en puesto de trabajo, teletrabajo, cambio de puesto compatible, otras medidas de adaptación).

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Antes de acudir al trabajo, si una persona presenta sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deberá acudir al trabajo. Seguirá el decálogo de actuación en caso de síntomas (Anexo III) e informará a la Dirección del centro para que tanto la persona afectada como el resto de la comunidad educativa puedan seguir las debidas instrucciones e indicaciones de los servicios sanitarios. La Dirección del centro comunicará los casos de contacto al área médica del SPRLPA mediante el modelo de comunicación Anexo II.
- Si una persona ha estado en contacto estrecho o compartido espacio con una persona afectada por COVID-19 tampoco deberá acudir al trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un periodo de 14 días. Informará a la Dirección del centro, que remitirá el modelo de comunicación Anexo II, y se seguirán las indicaciones de los servicios sanitarios.
- Las trabajadoras y los trabajadores que deban acudir a su puesto de trabajo en el centro deberán priorizar las opciones de movilidad que garanticen la distancia de seguridad y seguir las recomendaciones que las autoridades sanitarias establecen para el desplazamiento al trabajo (Anexo IV).

- Una vez en el centro de trabajo, las autoridades sanitarias vienen destacando que la mejor manera de combatir y prevenir el virus es una combinación de responsabilidades individuales y colectivas (Anexo V). Frente al COVID-19 la protección personal es una de las principales medidas de protección colectiva. Cada trabajador y trabajadora debe extremar el cumplimiento de las recomendaciones y normas de protección antes, durante y después de la jornada, especialmente las relativas a: lavado de manos (Anexo VI), uso de mascarillas (Anexo VII) y mantenimiento de la distancia de seguridad (Anexo VIII).

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Deberán facilitarse equipos de protección individual en el centro cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

Los equipos de protección individual deben ser adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar. El SPRLPA evaluará las necesidades específicas de EPI que pueda requerir la protección de personas trabajadoras en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y propondrá las recomendaciones y las medidas preventivas más adecuadas a cada situación.

De acuerdo con las recomendaciones establecidas por el SPRLPA para el personal de la Administración del Principado de Asturias, se establece como medida preventiva el uso de mascarillas quirúrgicas PS o bien mascarillas higiénicas (que cumplan con las especificaciones UNE 0064 o UNE0065) en aquellas tareas o situaciones laborales en las que no resultara posible mantener el distanciamiento social de dos metros, si el resto de personas a nuestro alrededor también las usan. Las mascarillas de protección respiratoria FFP2 o de similar eficacia de filtración (siempre sin válvula de exhalación), se utilizarán en los casos en que sea necesario trabajar a menos de un metro de personas que no lleven mascarilla.

DISTANCIA DE SEGURIDAD

El establecimiento de una distancia de seguridad de dos metros es una de las principales recomendaciones aconsejadas por las personas expertas del ámbito sanitario y el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo frente al COVID-19. Para garantizar esta separación entre personas:

- La disposición de puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios deberán modificarse en la medida de lo posible.
- En aquellas situaciones en las que no fuera posible la separación deberán adoptarse las medidas de protección necesarias para evitar el riesgo de contagio por contacto con medidas de protección colectiva (apantallamiento de puestos de trabajo, turnos de trabajo, teletrabajo) e individual (equipos de protección individual).
- En todo caso, deberán adoptarse medidas de información sobre normas de uso de las instalaciones y espacios compartidos para mantener la distancia de seguridad, por ejemplo, con cartelería y señalización (en accesos, pasillos, escaleras, aulas, salas de reuniones, vestuarios, zonas comunes) adecuada a los usuarios del centro (Anexo VIII).

MEDIDAS HIGIÉNICAS

Deben reforzarse las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies que se tocan con mayor frecuencia como mesas, ordenadores, pomos de puertas y ventanas.

- La limpieza y desinfección de los lugares y superficies de trabajo serán diarias, dependiendo de su uso se aumentará la frecuencia diaria.
- Se deben colocar dispensadores jabonosos y/o de solución alcohólica desinfectantes para las manos, en número y disposición suficientes en los lugares de trabajo, al menos en la entrada del centro, aulas y espacios comunes.
- Se recomienda que los pañuelos y elementos desechables que puedan emplearse para el secado de manos sean depositados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos (Anexo IX).
- Se procederá a la ventilación diaria de todos los espacios del centro.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Junto a las medidas anteriormente enunciadas se destacan en este apartado medidas de carácter organizativo que ayuden a evitar el riesgo de contagio.

- Todos los espacios del centro deberán contar con información completa, clara y comprensible por todos los usuarios y todas las usuarias del centro sobre las normas de higiene a utilizar antes, durante y después de la tarea escolar, que puede estar ayudada con cartelería (lavado de manos, uso de mascarillas, distancia de seguridad, gestión de residuos).
- Se implementarán las medidas organizativas necesarias para minimizar el contacto entre usuarios y usuarias del centro, garantizando la distancia de seguridad, mediante la disposición de los puestos de trabajo, distribución de espacios, organización de la circulación de personas, turnos, teletrabajo.
- Tal y como se recoge en las instrucciones de las autoridades sanitarias y laborales, el teletrabajo debe implementarse, siempre que sea posible, para evitar desplazamientos y contactos, o cuando otras medidas de prevención o protección no se hayan podido adoptar o sean insuficientes para evitar contagios. El teletrabajo debe ser la medida de protección prevalente en el caso de trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles. En todo caso, en la organización del trabajo a distancia debida al COVID-19 deberán seguirse las recomendaciones y medidas preventivas que ha establecido el INSST (Anexo X).
- Deben preverse, asimismo, planes de continuidad de la actividad ante posibles bajas laborales o en el escenario de un posible cierre del centro, programando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- Es necesario informar a todo el personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguirse y de las medidas adoptadas en el centro (Anexo XI).
- A través del portal del Instituto Asturiano de Administración Pública Adolfo Posada, de los Centros del Profesorado y Recursos y de quienes coordinan de formación en el centro educativo, o en su caso, los equipos directivos de los centros podrán organizarse las actividades formativas necesarias para la prevención de riesgos.
- Se garantizará asimismo la información a personas usuarias externas y no habituales en la actividad del centro, que puedan acudir de forma esporádica o puntual, para garantizar el cumplimiento de las medidas preventivas que garanticen la seguridad y la salud de toda la comunidad educativa en el centro.

REFERENCIAS NORMATIVAS Y TÉCNICAS

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Decreto 33/1999, de 18 de junio, por el que se regula la organización y funcionamiento del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Administración del Principado de Asturias.
- Resolución de 21 de mayo de 2015, de la Consejería de hacienda y Sector Público, por la que se aprueba el Plan de Prevención de Riesgos Laborales para la Administración del Principado de Asturias, sus organismos y entes públicos mancomunados.
- Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-COV-2. Ministerio de Sanidad (08/04/2020).
- Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (09/04/2020).
- Guía de buenas prácticas en centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad (11/04/2020).
- Procedimiento general de actuación en prevención de riesgos laborales para el personal de la Administración del Principado de Asturias frente a la exposición al nuevo coronavirus SARS-COV-2 (COVID-19). Dirección General de Función Pública (05/05/2020)

ANEXOS

- ANEXO I: Modelo de Comunicación al SPRLPA: Trabajadores y Trabajadoras especialmente Sensibles
- ANEXO II: Modelo de Notificación al SPRLPA y a la Consejería de Educación: Casos de Contacto de Personal Docente
- ANEXO III: Decálogo de actuación en caso de tener síntomas de COVID-19
- ANEXO IV: Desplazamientos al trabajo
- ANEXO V: Recomendaciones para trabajadores y trabajadoras
- ANEXO VI: Lavado de manos
- ANEXO VII: Uso de mascarillas
- ANEXO VIII: Distancia de seguridad
- ANEXO IX: Gestión de residuos
- ANEXO X: Recomendaciones para el trabajo a distancia
- ANEXO XI: Ejemplo de cartel informativo sobre recomendaciones generales en fuentes oficiales

PROTOCOLO DE SALUD LABORAL PSLCOVID-19

ANEXO I

A/A área médica del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Principado de Asturias:

prl.covid19@asturias.org

Objeto de la Comunicación		Fecha	
<input checked="" type="checkbox"/> Solicitud de Valoración de puesto: TRABAJADOR/TRABAJADORA ESPECIALMENTE SENSIBLE			
Datos del/la docente			
Nombre y apellidos		D.N.I.	
Teléfono de contacto		Email	
Domicilio			
	Localidad		Código Postal
Centro educativo		Ocupación	
Teléfono del centro		Email del centro	
Ubicación del centro			
	Localidad		Código Postal
Observaciones/descripción del puesto/posibilidades de adaptación			
<p>Junto a esta solicitud, la persona interesada DEBE AJUNTAR informe médico, lo más actualizado posible, acreditativo. En caso de ser necesaria algún otro tipo de información sobre el estado de salud, el área médica del SPRLPA se la solicitará a la persona interesada, indicándole como debe remitirla; también podrá requerir a la Dirección del centro la información necesaria para valorar posibilidades de adaptación en el puesto.</p>			
<p>Firma del/de la docente</p> <p>TRABAJ. ESPEC. SENSIBLE</p>			

PROTOCOLO DE SALUD LABORAL PSL COVID-19

ANEXO II

Doble notificación:

- Al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales: prl.covid19@asturias.org
- A la Consejería de Educación: saludlaboral.docente@educastur.org

Objeto de la Comunicación	Fecha	
Notificación de casos de CONTACTO ESTRECHO: Docente con sintomatología Docente que ha estado en contacto con persona afectada		
Datos del/la docente		
Nombre y apellidos		D.N.I.
Teléfono de contacto	Email	
Domicilio		
	Localidad	Código Postal
Centro educativo	Puesto de trabajo	
Teléfono del centro	Email del centro	
Ubicación del centro		
	Localidad	Código Postal
Observaciones/indicaciones recibidas de los servicios sanitarios para la comunidad educativa en el centro		
Firma del Director/Directora del centro:		



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- | | | | |
|-----------|--|--|---|
| 1 | AUTO-AISLARSE | En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. |  |
| 2 | MANTENTE COMUNICADO | Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. |  |
| 3 | ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD? | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112 . |  |
| 4 | TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA | Si no, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud. |  |
| 5 | AUTOCUIDADOS | Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos ; descansa , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |  |
| 6 | AISLAMIENTO DOMICILIARIO | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. |  |
| 7 | LAVADO DE MANOS | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos . |  |
| 8 | SI EMPEORAS | Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112 . |  |
| 9 | 14 DÍAS | Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. |  |
| 10 | ALTA | El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. |  |

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

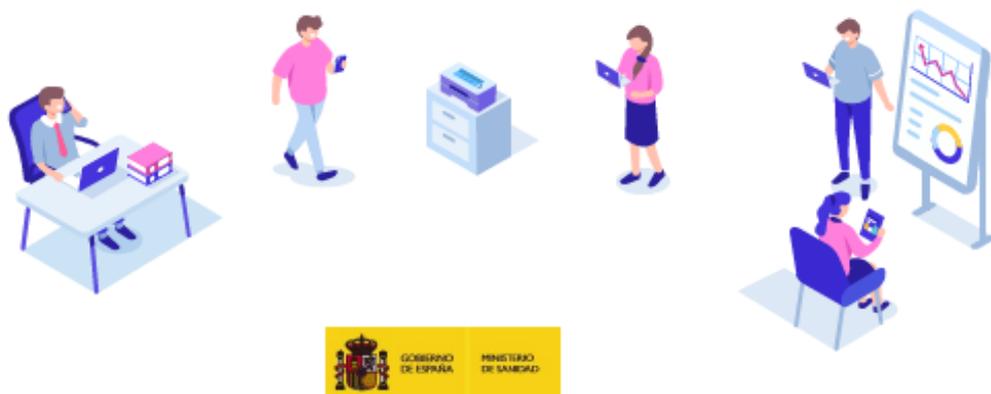
25 marzo 2020

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



Desplazamientos al trabajo

- 1.** Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- 2.** Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- 3.** Si te tienes que desplazar en un turismo, 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.
- 4.** Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- 5.** En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.



Recomendaciones a los trabajadores y a las trabajadoras

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador/tu empleadora.
2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores u otras trabajadoras. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
9. Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
10. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y compañeras de trabajo, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico o tu médica de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.



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



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



40-60"



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

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

						
Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 1-2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

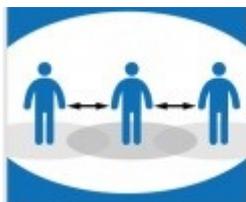
-  Lávate las manos antes de ponerla.
-  Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
-  Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
-  Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
-  Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PÁRAMOS UNIDOS

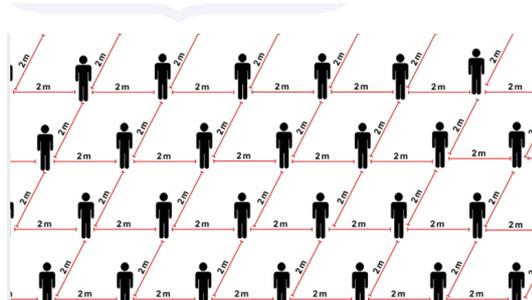




MEDIDAS PREVENTIVAS DISTANCIA DE SEGURIDAD

COVID-19

- Calcular el aforo máximo en cada uno de los espacios (salas de centro de trabajo, estancias comunes, aseos, pasillos, vestuarios, etc...)
- Establecer horarios de entrada y salida al centro de trabajo que permitan un acceso escalonado.
- Utilizar, cuando sea posible, puertas de entrada y salida independientes.
- Promover el uso escalonado de esas zonas comunes.
- Priorizar cuando sea posible la utilización de escaleras en lugar del ascensor.
- Definir y señalar los sentidos de circulación en los diferentes pasillos, cuando las dimensiones no lo permitan establecer un sentido único señalizándolo.
- Evitar que los clientes se concentren en una determinada área del establecimiento sin mantener la distancia de los dos metros.
- En los puestos estáticos y cuando el tipo de actividad lo permita podrá señalizarse o acotarse la distancia de los dos metros de manera que se mantenga la distancia desde cualquiera de los puntos en los que pueda situarse la persona trabajadora durante la realización de su tarea.
- En los puestos de trabajo dinámicos cuando la actividad no permita señalar o acotar la distancia se valorará la adopción de medidas organizativas (minimizar el número de trabajadores que accedan a una misma zona, asignar zonas específicas a cada trabajador o asignar horarios específicos a cada actividad o cada persona trabajadora).
- Señalizar vías de circulación interiores o itinerarios a seguir que contemplen la distancia de seguridad.
- Cuando todas estas medidas anteriormente mencionadas no sean posibles o no resulten eficaces se podrán adoptar diferentes barreras físicas cuya altura recomendada será de dos metros y cuyo material podrá ser de plástico duro rígido, cristal, metacrilato, plástico duro flexible, fáciles de limpiar o desinfectar.
- Estas barreras físicas podrán adoptarse tanto en las zonas de trabajo como en las zonas comunes o vías de circulación
- La disposición de estas barreras físicas no deberá entorpecer las vías de evacuación establecidas para casos de emergencia, en el caso de que no exista otra posibilidad que alterar estas vías, deberá informarse a las personas trabajadoras.

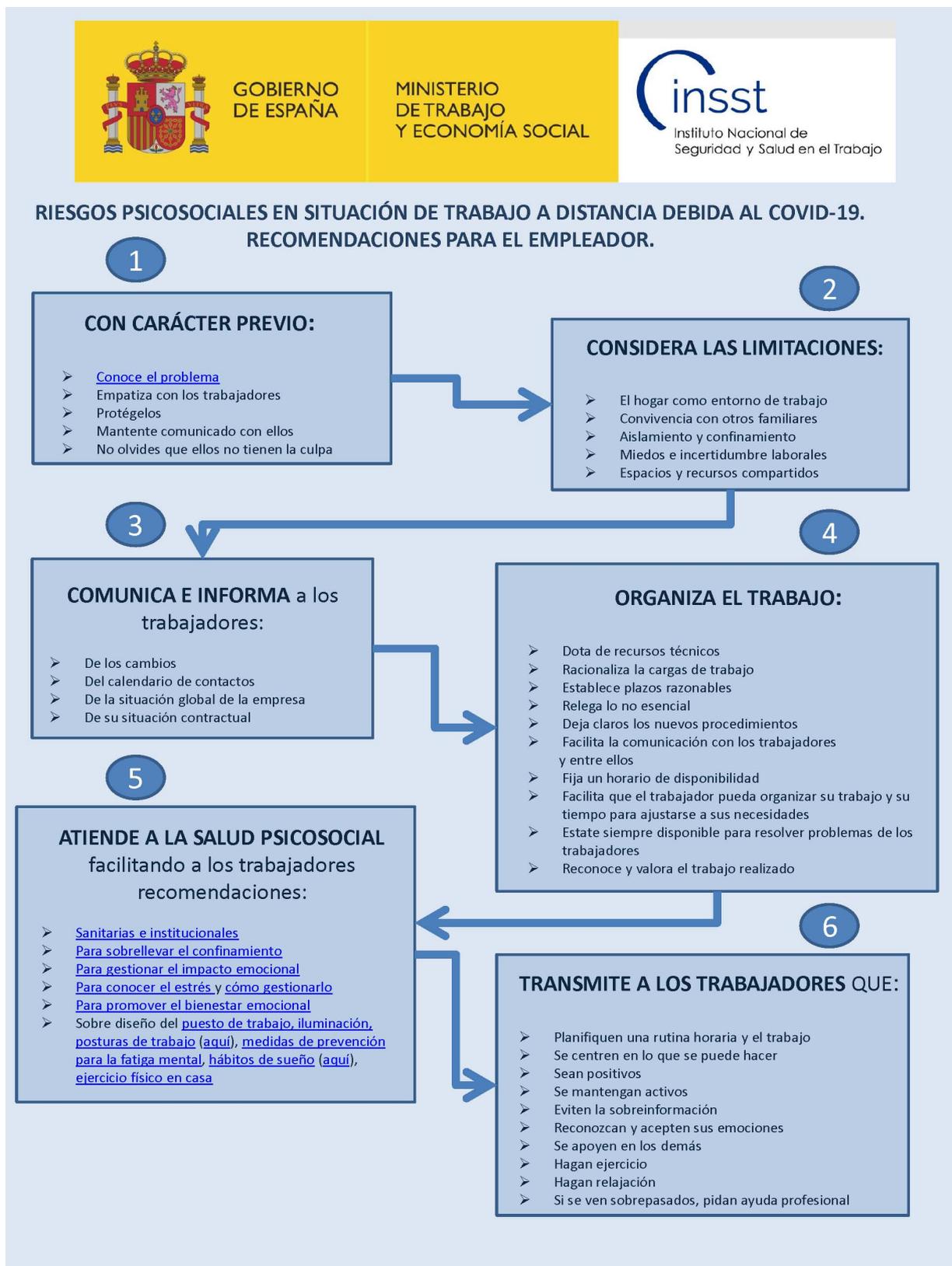


Fuente: Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores y trabajadoras frente a COVID-19
Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (09/04/2020).

Gestión de los residuos en los centros de trabajo

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
3. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
4. En caso de que un trabajador o una trabajadora presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor 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.





EJEMPLO de cartel informativo sobre recomendaciones generales en fuentes oficiales, tales como: el portal del [Ministerio de Sanidad](#) o en [Asturias](#) los portales [coronavirus.asturias.es](#), [Astursalud](#) o [Educastur](#)

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



Lávate las manos frecuentemente



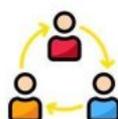
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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
[@sanidadgob](#)

