



**FORMULARIO DE COMPROBACIÓN DE ACTUACIONES EN  
MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
RELACIONADAS CON EL COVID-19**

**PARA LA REINCORPORACIÓN DE TRABAJADORES DE  
OFICINA A SUS PUESTOS DE TRABAJO**

**03.05.2020**

## FORMULARIO DE COMPROBACIÓN DE ACTUACIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO RELACIONADAS CON EL COVID-19 PARA LA REINCORPORACIÓN DE TRABAJADORES DE OFICINA A SUS PUESTOS DE TRABAJO

Esta breve guía dirigida a empresas recoge el procedimiento a seguir para la comprobación de las condiciones que se deben cumplir en materia de seguridad y salud para la reincorporación de los trabajadores a oficinas, junto con medidas recomendables aplicables. En cualquier caso, cada organización deberá analizar su caso particular y adoptar las medidas necesarias, siguiendo el asesoramiento y las directrices marcadas por su servicio de prevención (en su caso) si fuera necesario.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir en todas las empresas son las derivadas de la Ley de prevención de riesgos laborales y su normativa de desarrollo. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se han ido publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad. En particular, las [Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.](#)



Los protocolos y directrices se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de los planteamientos y medidas propuestos. **Es fundamental mantenerse al día y promover medidas innovadoras que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.**

En esta guía se recogen directrices y recomendaciones para facilitar a las empresas el cumplimiento de las condiciones de seguridad y salud en sus centros de trabajo, ante el riesgo de contagio por el SARS-CoV-2. Las recomendaciones de los servicios de prevención deben adaptarse para cooperar con las autoridades sanitarias, con el objetivo de limitar los contagios por el SARS-CoV-2. Cualquier medida debe garantizar la protección adecuada de las personas trabajadora, en cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. En función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre el SARS-CoV-2, será necesario realizar revisiones de las medidas propuestas.

| MEDIDAS ORGANIZATIVAS   |  | SÍ | NO |
|---|--|----|----|
| ¿Se ha implantado la realización de <b>teletrabajo</b> en los puestos en los que sea posible?   |  |    |    |
| ¿Se dan instrucciones claras a los trabajadores sobre los cauces de <b>comunicación</b> disponibles, así como los datos de contacto para la resolución de dudas y problemas de tipo técnico?  |  |    |    |
| ¿Se ha identificado el <b>personal especialmente sensible o vulnerable</b> ?<br>(El servicio sanitario del Servicio de Prevención deberá evaluar la presencia de trabajadores especialmente sensibles en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2) |  |    |    |
| ¿Es posible el trabajo remoto para los puestos de trabajo identificados?  |  |    |    |
| ¿Se han dado instrucciones al resto de trabajadores para que no se reincorporen al trabajo si presentan la sintomatología asociada o si han estado en contacto con personas afectadas por el COVID-19?  |  |    |    |
| ¿Se dispone de protocolos de actuación para el caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo?   |  |    |    |
| ¿Se está fomentando la <b>vuelta escalonada</b> por niveles de prioridad en la actividad, y según la existencia de personal perteneciente a los colectivos vulnerables?   |  |    |    |
| ¿Se ha valorado mantener el teletrabajo mientras sea posible?   |  |    |    |
| ¿Se han <b>flexibilizado los horarios</b> de entrada y salida en la medida de lo posible para evitar la concurrencia de personas?   |  |    |    |
| ¿Se proporciona información a los trabajadores sobre los procedimientos de trabajo que se mantienen y las modificaciones sobre la forma habitual de trabajo?  |  |    |    |
| ¿Se informa puntualmente al personal sobre las <b>recomendaciones sanitarias</b> que deben seguir de forma individual?  |  |    |    |
| ¿Se consulta a los trabajadores con la debida antelación sobre todos los aspectos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo?  |  |    |    |
| ¿Se fomenta el uso de <b>medios de transporte</b> seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19?   |  |    |    |

| MEDIDAS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO  |  | SÍ | NO |
|---|--|----|----|
| ¿Se lleva a cabo una <b>limpieza exhaustiva</b> de las instalaciones de forma previa al inicio de la actividad?   |  |    |    |
| ¿Se dispone de <b>material</b> suficiente que permita realizar las <b>tareas de limpieza</b> reforzada diaria (lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar)?  |  |    |    |
| ¿Se ha reforzado la limpieza y desinfección de superficies, especialmente en aquellas que se tocan con más frecuencia, como la barra antipánico de la puerta, pomos, ventanas, botoneras de ascensor, auricular de teléfono, teclado, mesas, descarga automática del sanitario, etc.? |  |    |    |
| ¿Se limpia el área de trabajo usada por un empleado cada cambio de turno?   |  |    |    |

|  |  |  |
|--|--|--|
| ¿Se <b>ventilan</b> las áreas de trabajo durante un mínimo de 10 minutos al inicio de la jornada?  |  |  |
| ¿Se ha reforzado la <b>limpieza de los filtros de aire</b> de los sistemas de climatización y se ha aumentado el nivel de ventilación para renovar el aire de manera más habitual?   |  |  |
| ¿Se mantiene un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables?  |  |  |
| ¿Se proporcionan <b>mascarillas</b> quirúrgicas lavables y reciclables para uso personal e intransferible (EN 14683)?  |  |  |
| ¿Se proporcionan <b>guantes</b> desechables (EN 374-5)?<br>(Pueden ser sustituidos por guantes PS (EN 455) en caso de falta de disponibilidad)   |  |  |
| ¿Se dan instrucciones a los trabajadores sobre la necesidad de utilización de mascarillas y guantes en la entrada y salida al centro de trabajo, así como durante el tránsito por zonas comunes susceptibles de estar contaminadas?  |  |  |
| ¿Se proporciona al personal información adecuada sobre el ajuste y retirada de mascarillas, uso de guantes, así como el adecuado procedimiento de lavado de manos?   |  |  |
| ¿Se ha informado a los trabajadores sobre las medidas personales de higiene?:<br>- Antes de incorporarse al puesto de trabajo <b>lavarse las manos</b> una vez retirados los guantes y desinfectar teclado, ratón, auricular del teléfono y similares con material desechable.<br>- Una vez finalice la jornada de trabajo lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico. Utilizar guantes para el tránsito por las zonas comunes y salida del centro de trabajo. |  |  |
| ¿Se ha dotado al centro de <b>carteles informativos</b> relativos al lavado de manos e higiene respiratoria (forma de toser y estornudar)?   |  |  |
| ¿Se dispone de <b>papeleras</b> o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal para depositar los pañuelos desechables que el personal emplee?  |  |  |

| <b>MEDIDAS DIRIGIDAS A RESPETAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL DE 2 METROS</b>  | <b>SÍ</b> | <b>NO</b> |
|--|-----------|-----------|
| ¿Se han establecido medidas organizativas para posibilitar la <b>entrada y salida escalonada</b> de personal?  |           |           |
| ¿Se limitan las reuniones presenciales?  |           |           |
| En caso de realizarlas, ¿se mantiene la <b>distancia de seguridad</b> , así como las medidas higiénicas sociales?  |           |           |
| ¿Se ha establecido el número máximo de personal que puede permanecer de forma simultánea en las mismas áreas teniendo en cuenta la distancia de seguridad? |           |           |
| En cuanto a la disposición de los puestos de trabajo, ¿se ha comprobado que se mantiene la distancia de seguridad entre los trabajadores?                  |           |           |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Si por sus dimensiones o distribución no se cumple este requisito, ¿se han adoptado otras medidas como la inutilización los puestos necesarios para garantizar la misma o la reubicación de trabajadores o mobiliario? |  |  |
| ¿Se han adoptado las medidas necesarias para organizar los <b>tiempos de descanso</b> del personal de tal manera que se evite la concurrencia en las áreas comunes (comedores, áreas de descanso, etc.)?               |  |  |
| ¿Se han reducido las interacciones con <b>personal externo</b> a las imprescindibles respetando en todo caso las distancias de seguridad?  |  |  |

| <b>ACTIVIDADES QUE REQUIERAN ATENCIÓN AL PÚBLICO</b>  | <b>SÍ</b> | <b>NO</b> |
|---|-----------|-----------|
| ¿Se ha establecido <b>aforo</b> limitado y cita previa?   |           |           |
| ¿Se fomenta la gestión telemática y telefónica de los trámites en los que exista esa posibilidad?   |           |           |
| ¿Se han instalado <b>mamparas</b> como barrera física con el personal externo?  |           |           |
| ¿Se proporcionan a los trabajadores mascarillas FFP2 y FFP3 (EN 149)?<br>(Se recomienda la alternancia de actividades que no requieran atención al público permitiendo la retirada de la mascarilla de tal manera que se respete el tiempo máximo de 4 horas de uso continuado) |           |           |
| ¿Están previstos los medios que garanticen que los trabajadores permanezcan en áreas en las que se respete la distancia de seguridad interpersonal durante los tiempos de no utilización de la mascarilla?<br>(Cintas delimitadoras de distancia o medios similares)            |           |           |
| ¿Se proporcionan guantes desechables (EN 374-5)?<br>(Pueden ser sustituidos por guantes PS (EN 455) en caso de falta de disponibilidad)   |           |           |
| ¿Se proporciona al personal información adecuada sobre el ajuste y retirada de mascarillas, uso de guantes, así como el adecuado procedimiento de lavado de manos?  |           |           |
| ¿Se comprueba que los equipos de protección individual se ajustan correctamente al portador tras los ajustes necesarios y se adaptan a sus condiciones anatómicas y fisiológicas?   |           |           |
| ¿Se proporcionan mascarillas quirúrgicas y guantes a los usuarios que puedan desecharse a la salida?  |           |           |
| ¿Se han colocado carteles informativos recordando la distancia de seguridad, la necesidad del lavado de manos a la entrada y salida del centro, así como el uso de mascarillas quirúrgicas y guantes?   |           |           |
| ¿Se ha marcado en el suelo la <b>separación en las colas de espera</b> tanto interiores como exteriores en la vía pública?  |           |           |
| ¿Se usan puertas separadas de entrada y salida para el personal, estableciendo un <b>recorrido de flujo de personas que entran y salen</b> con el fin de evitar el contacto?  |           |           |
| ¿Se dispone de dispensadores de <b>soluciones hidroalcohólicas</b> ?  |           |           |
| ¿Se lleva a cabo una <b>limpieza continua</b> según indican las autoridades sanitarias?   |           |           |

Esperamos que la Guía le haya sido de utilidad. Recuerde que las medidas concretas que se adopten tendrán que estar adaptadas a las circunstancias específicas del centro de trabajo, el personal de la empresa y las tareas que se realizan. Es fundamental la participación de los trabajadores y/o sus representantes en la toma de decisiones, así como una formación e información que garantice que cada uno asuma sus derechos y obligaciones en la prevención de contagio de COVID-19.

## Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7

28008 Madrid

[IRSST@MADRID.ORG](mailto:IRSST@MADRID.ORG)

[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD