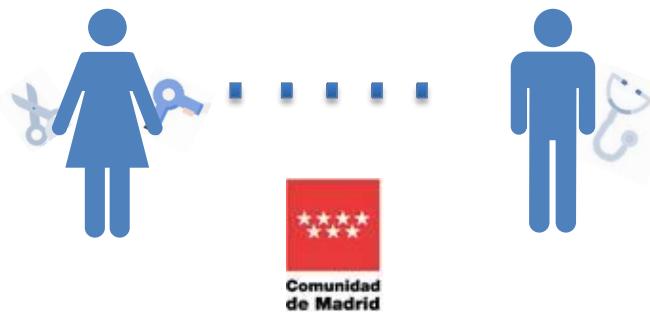
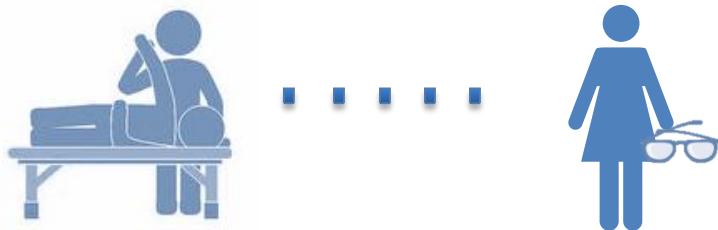
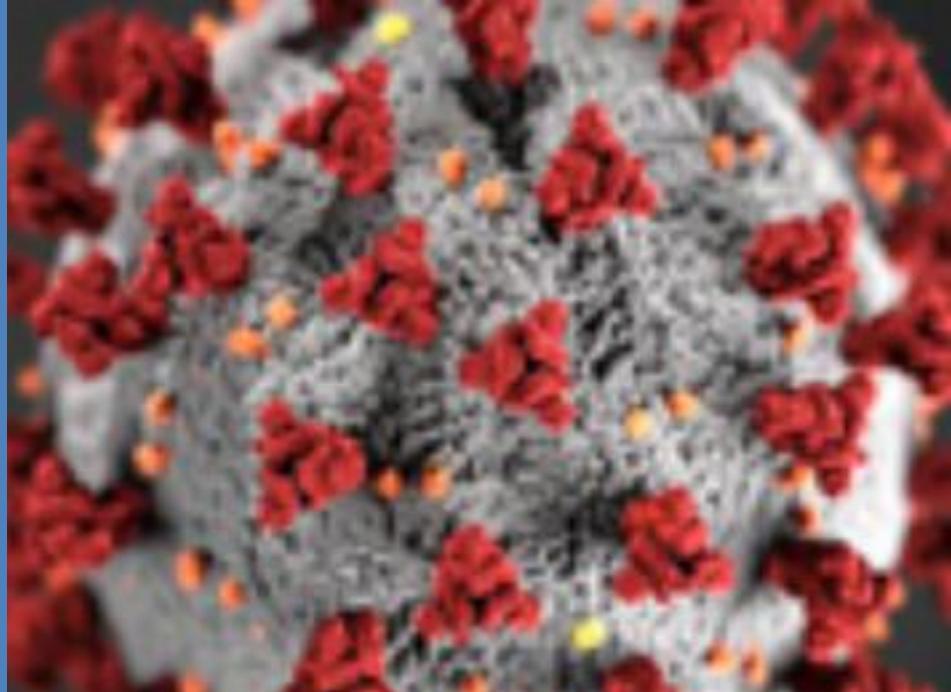
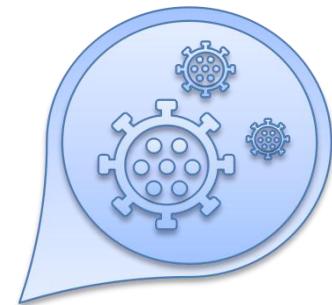


**RECOMENDACIONES  
RELACIONADAS CON  
EL VIRUS SARS-COV-2  
PARA LA VUELTA  
EN TRABAJOS CON  
PROXIMIDAD FÍSICA**





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.

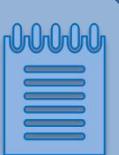
# GESTIÓN

## Establecer un plan de actuación frente al coronavirus

**EVALÚAR** los riesgos e Identificar los diferentes ESCENARIOS DE EXPOSICIÓN.

Identificar en la plantilla al personal con especial VULNERABILIDAD.

EVALUAR y, en su caso, **ADAPTAR** el puesto.



Asegurarse del buen estado de salud de los empleados. Los trabajadores en aislamiento domiciliario, con síntomas o en cuarentena por contacto con persona con COVID-19 no deben acudir a trabajar.

- MANTENERSE ACTUALIZADO**
- REVISAR Y ADAPTAR LOS PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO** en relación a los protocolos nuevos que vayan publicándose.
- Establisher los MEDIOS PARA COMUNICAR** cualquier modificación de forma RÁPIDA Y EFICIENTE a trabajadores, clientes, proveedores y otros



Establecer los nuevos **PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO** derivados del refuerzo de las MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL, FORMACIÓN E INFORMACIÓN y LIMPIEZA E HIGIENE DE LOS ESPACIOS del centro de trabajo.



Aprovisionarse de EPI suficientes

Puede ser útil designar a una persona responsable de responder las dudas sobre el COVID-19. Los empleados deben saber quién es esta persona y cómo contactarla.



# MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL



*Informar de las medidas con  
CARTELERÍA VISIBLE Y DE FÁCIL  
COMPRENSIÓN PARA TRABAJADORES  
Y CLIENTES*

- Mantener la **DISTANCIA SOCIAL** de 2 m
- **LAVARSE LAS MANOS** frecuentemente con agua y jabón o solución hidroalcohólica.
- Respetar la **ETIQUETA RESPIRATORIA**: toser y estornudar sobre el codo o sobre un pañuelo desechable, y proceder al lavado de manos.
- Evitar tocarse **ojos, nariz y boca**.

- Asegurar la dotación de **GELES HIDROALCOHOLICOS** con actividad virucida en la entrada al centro y a disposición de los trabajadores
- Comprobar que los aseos tienen **JABÓN** en los dispensadores y que los **GRIFOS** funcionan correctamente (al menos una vez al día).
- Proporcionar **PAÑUELOS DESECHABLES** para el secado de manos en sustitución de las toallas de tela.
- Facilitar **PAPELERAS Y CONTENEDORES** con tapa y pedal.

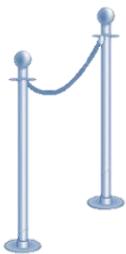
- ✓ Evitar el uso de anillos, pulseras y otros abalorios.
- ✓ Llevar el pelo recogido.
- ✓ Evitar saludos, abrazos, choque de manos.

Entre cliente y cliente retirar y desechar los guantes, y lavar las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

No compartir objetos con compañeros de trabajo.

# MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Colocar ayudas visuales (adhesivos en el suelo, cintas de color, carteles...) para indicar la distancia interpersonal



- Colocar una mampara en el mostrador si la distancia con el cliente es inferior a 2 metros.

- ✓ Respetar los aforos permitidos. Se ajustarán si el tamaño del local no permite mantener la distancia de seguridad entre clientes.
- ✓ Modificar, si es necesario, la distribución de puestos, espacios y vías de circulación.
- ✓ Señalizar recorridos de ida y vuelta y, si es posible, usar una puerta de entrada diferente de la de salida.
- ✓ Limitar el uso del ascensor. En su caso, será utilizado por una sola persona.
- ✓ Limitar los acompañantes (solo para personas dependientes o niños).
- ✓ Mantener las distancias también en zonas comunes de trabajadores (vestuarios, aseos, zonas de descanso), organizando, si es necesario los turnos y pausas con estos



## EN LA SALA DE ESPERA

- ✓ Retirar sillas, manteniendo las mínimas posibles y siempre guardando el espacio de seguridad entre una y otra. Si no pueden retirarse, indicar al cliente dónde debe sentarse.
- ✓ Los ACOMPAÑANTES una vez dejen al paciente en la clínica, se recomienda que esperen fuera a que finalice el tratamiento y sean avisados.
- ✓ Los menores de edad, se recomienda que pasen solos al área clínica (salvo casos excepcionales por manejo del menor). Solicitar consentimiento informado para tratarlos en ausencia del padre, madre o tutor.

Garantizar distancia de seguridad de 2 metros



# INSTRUCCIONES PARA CLIENTES



- ✓ Solo acudir al local con cita previa.
- ✓ Permanecer el mínimo tiempo en el local.
- ✓ Se exigirá puntualidad.
- ✓ Avisar del pago preferente con tarjeta de crédito
- ✓ Si tuviera que aportar documentación lo hará en fundas de plásticos que puedan limpiarse y desecharse.

## TRIAJE PREVIO TELÉFONICO:

Realizando un cuestionario, si hubiera síntomas, demorar la atención 14 días (salvo urgencias).



Se dejará un período de atención para personal mayor de 65 años. Se evitará que coincidan en el centro, personas especialmente vulnerable con niños.



Informar de la conveniencia de suspender o aplazar los servicios a personas de avanzada edad, inmunodeprimidos o patologías crónicas, evaluando con ellos caso por caso, el beneficio del tratamiento frente al riesgo.



## Al llegar

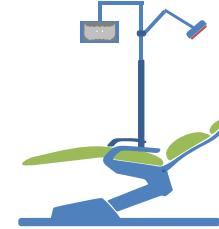
- ✓ Se limpiarán las suelas de los zapatos en los felpudos con desinfectante o se les facilitarán calzas desechables.
- ✓ Se limpiarán las manos con gel hidroalcohólico.
- ✓ Se le facilitará mascarilla si no la lleva puesta.

No se permitirá el uso de los aseos por parte de los clientes, (salvo caso estrictamente necesario), procediendo de inmediato a la limpieza de sanitarios, grifos y pomos de puerta, con guantes desechables y con virucidas.

# SECTORES

## ODONTOLOGÍA:

- ✓ En exámenes intraorales, aplicar colutorio que disminuya la carga oral (la clorohexidina parece no ser eficaz)
- ✓ Cubrir todas las superficies que estén en contacto con clientes con elementos desechables: film de plástico, sábanas de un solo uso, etc.
- ✓ Evitar el uso de rotario para controlar la dispersión de partículas en suspensión,(excepto en urgencias), y en caso de emplearlo, usar dique de goma y aspiración de alta potencia.
- ✓ En caso de necesitar radiografía, son preferibles las extraorales a las intraorales. No olvidar proceder a una minuciosa desinfección previa del aparato radiológico y a colocar la debida protección con funda desechable en los dispositivos en contacto con la boca del paciente.
- ✓ En caso de requerir suturas, son preferibles las reabsorbibles.
- ✓ Las impresiones dentales requieren de un tratamiento especial frente al coronavirus al no ser efectivo el glutaraldehído frente al mismo. Infórmese de procedimientos específicos según el material.



# SECTORES

## FISIOTERAPIA:

- ✓ Utilizar cremas/aceites desechables o en contenedores desechables.
- ✓ Sustituir toallas por desechables o que la traigan propia los clientes.
- ✓ Utilización de sábanas o cubre calmillas desechables
- ✓ En aquellas situaciones en las que no se pueda garantizar la adecuada higienización de todos los materiales (pesas, elásticos, colchonetas...) se aconseja la suspensión de las mismas.
- ✓ Contar con ropa desechable suficiente para facilitar al cliente en aquellos tratamientos que lo requieran



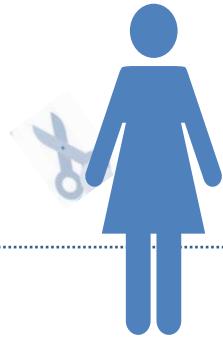
# SECTORES



## PELUQUERÍAS Y CENTROS DE MANICURA:

- ✓ A la hora de realizar el trabajo (corte, mechas, etc.), en el caso que moleste la mascarilla que lleva puesta el usuario, será este mismo el que proceda a retirarla y por el tiempo imprescindible para la realización del trabajo.
- ✓ No compartir con otros trabajadores elementos de trabajo como peines, tijeras, secadores, pinceles, esmaltes, etc.
- ✓ Asignar un cliente por trabajador.
- ✓ Colocar films o protectores desechables en las sillas y el en reposacabezas.
- ✓ Instalar mamparas de protección para establecer un barrera física entre los clientes que se hace la manicura/pedicura y los trabajadores.
- ✓ En la medida de lo posible disponer de productos monodosis de uso exclusivo por cada cliente.
- ✓ Sustituir las toallas y batas de tela que utilizan los clientes por unas desechables.
- ✓ Utilizar las planchas o secadores a baja velocidad para controlar la dispersión el aire.
- ✓ Mantener limpios los filtros de los secadores y el resto de material eléctrico (planchas y tenacillas).

# SECTORES



## CENTROS DE ESTÉTICA:

- ✓ A la hora de realizar el trabajo en el que moleste la mascarilla que lleva puesta el usuario, será éste mismo el que proceda a retirarla y por el tiempo imprescindible para la realización del trabajo.
- ✓ No compartir con otros trabajadores elementos de trabajo.
- ✓ Asignar un cliente por trabajador.
- ✓ Colocar films o protectores desechables en las sillas y camillas.
- ✓ Sustituir toallas por desechables o que la traigan propia los clientes.
- ✓ En la medida de lo posible disponer de productos monodosis de uso exclusivo por cada cliente.
- ✓ En caso de que el tratamiento sea en el labio o la zona perioral, aplicar colutorio previo (no clorohexidina) al examen al cliente que disminuya la posible carga viral.
- ✓ Contar con ropa desechable suficiente para facilitar al cliente en aquellos tratamientos que lo requieran.

# SECTORES

## TAXI, VTC Y CLASES PRÁCTICAS EN AUTOESCUELAS:



- ✓ Ventilar el vehículo después de cada carrera o cambio de alumno.
- ✓ Instalar barrera de plexiglás o similar entre los asientos delanteros y traseros.
- ✓ Sustituir las alfombrillas por otras desechables o cubrirlas con protectores desechables.
- ✓ Aplicar protecciones desechables y a poder ser biodegradables, en volante, caja de cambios, etc..
- ✓ Designar en el maletero zonas para guardar el material limpio, y los que se van utilizando.
- ✓ Disponer de bolsas de residuos con cierre hermético.
- ✓ Antes de aceptar el servicio averiguar si el cliente ha sentido síntomas, para extremar precauciones.
- ✓ Si el pasajero no es autónomo y necesita asistencia para entrar y salir del vehículo, evitar contacto con la piel y lavar las manos después con gel.
- ✓ Reducir el número de conductores asignado a cada vehículo de la flota.
- ✓ Las clases prácticas de autoescuela sean individuales. Los alumnos llevarán guantes y mascarillas higiénicas.
- ✓ Ventilar y desinfectar el interior del vehículo cuando haya un cambio en el conductor y/o cliente.
- ✓ Identificar las zonas de mayor riesgo del vehículo y limpiarlas y desinfectarlas con frecuencia.

# SECTORES



## ÓPTICA- OPTOMETRÍA:

- ✓ Reforzar el protocolo de desinfección de las gafas de prueba, instrumentos de medición y de cualquier instrumento que entre en contacto con la persona con soluciones específicas o con soluciones hidroalcohólicas, haciendo hincapié en la mentonera, apoyafrente, etc
- ✓ Retirar preventivamente en una cubeta o en otro recipiente claramente identificado las monturas que hayan sido probadas por el cliente para su posterior desinfección, y no se vuelvan a usar hasta que se hayan desinfectado correctamente
- ✓ Sustituir la tonometría sin contacto por otras formas de medición de la presión intraocular que minimicen el riesgo de transmisión aérea o en caso de imposibilidad derivar al oftalmólogo.
- ✓ Proteger la lámpara de hendidura con pantalla protectora y forrar el estenopeico con material desechable.
- ✓ Utilizar elementos desechables para las diferentes pruebas: parches s para evaluar la AV monocular, test de agudeza visual de cerca s, bastoncillos o pañuelos.
- ✓ Emplear colirios monodosis.
- ✓ Posponer, en la medida de lo posible, la manipulación y adaptación de lentes de contacto.

# PROCEDIMIENTOS CON AEROSOLES



## PROCEDIMIENTOS DE RIESGO CON AEROSOLES:

Como tactrectomías, actividad operatoria que requiera de instrumental rotatorio, las fases de tallado en prostodoncia, cirugía que conlleva generación de aerosoles (implantología, osteotomía, etc.), determinadas fases en ortodoncia (retirada de brackets y pulido) etc.

- ✓ Máxima protección, requiere el uso de EPI recogidos en la evaluación de riesgos.
- ✓ Limitar personas expuestas en la sala (sin presencia del auxiliar si es posible).
- ✓ Colocar protección ocular al cliente y babero plástico.

## TRATAMIENTOS A DOMICILIO

### Extremar las medidas preventivas:

- ✓ Realizar sólo en casos indispensables.
- ✓ Asegurarse que ni el cliente ni las personas que viven en su domicilio estén contagiados o presenten síntomas de Covid-19.
- ✓ Disponer de guantes, mascarilla y gel desinfectante.
- ✓ Antes de entrar: desinfectar manos, colocarse guantes y patucos, ponerse bata.
- ✓ Al salir, retirarse equipo dentro, excepto mascarilla.



# MEDIDAS DE HIGIENE EN LOS LUGARES DE TRABAJO I : LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



## Identificar PUNTOS CRITICOS:

Limpiar los equipos y útiles de los puestos en cada cambio de turno

Entre cita y cita se dejarán 10 minutos para que se pueda desinfectar la zonas que haya podido tocar el usuario. (silla, camilla, materiales TRX fisio, pesas gomas elásticas, etc..)

Limpiar las superficies que más puedan tocarse (pasamanos, interruptores, pomos, teléfonos....) al menos, **dos veces al día.**

Facilitar **guantes** desechables de vinilo, de acrilonitrilo o de látex sobre guante de algodón para el personal de limpieza

Considerar realizar una pausa de apertura para la limpieza

Los materiales y EPI utilizados para la limpieza se desecharán después de cada uso

Usar para los residuos doble bolsa cerrada, y depósito en fracción resto

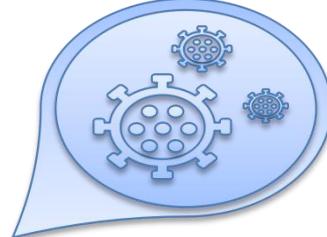
Limpiar a diario las papeleras

Utilizar detergentes, o lejía en las **superficies** que permitan enjuagarlas con agua. Donde no pueda utilizarse lejía, usar etanol 62-71%, o peróxido de hidrógeno al 0,5% en 1 minuto

Utilizar métodos que no favorezcan el incremento de polvo en suspensión (mopa húmeda, fregona...)



# MEDIDAS DE HIGIENE EN LOS LUGARES DE TRABAJO II



- ✓ Ventilar el local al menos durante 10 minutos antes del cierre y antes de comenzar el turno.
- ✓ Reforzar el mantenimiento y limpieza de filtros de los sistemas de ventilación

- ✓ Evitar mobiliario innecesario y/o de difícil limpieza, sillas tapizadas y decoración innecesaria.
- ✓ Retirar folletos de papel y revistas.

Es recomendable el uso de un calzado distinto en el local al de calle, preferiblemente lavable, usar patucos desechables o poner un felpudo en la entrada con material desinfectante

Limpiar el mostrador tras el paso de cada cliente.



La ropa de trabajo debe quitarse sin sacudir. Los uniformes y ropa de trabajo se lavarán y desinfectarán a diario, de forma mecánica en ciclos a 60- 90º C.



Cada trabajador que use el **aseo** deberá limpiarlo con lejía y material desechable haciendo mayor hincapié en el botón de descarga de agua del inodoro, y grifos. Para secarse las manos no utilizar toallas textiles, en su lugar, proveer de servilletas de papel.

# EQUIPOS DE PROTECCIÓN

Utilice los **EPI** que se indiquen en la evaluación de riesgos:

- ✓ Formar e informar a los trabajadores en el uso correcto de EPI
- ✓ Seguir las instrucciones de puesta y retirada correcta de los EPI para evitar contagio



## Guantes

- ✓ Para la protección de manos cuando pueda haber contacto con superficies contaminadas, se insta al uso de guantes (EN 374-5) que, en caso de no estar disponibles, pueden ser sustituidos por uso doble de Guante PS (EN 455).

Lo indicado es independiente de las instrucciones gubernamentales sobre el uso comunitario de mascarillas higiénicas, en continua actualización.

# COVID-19

## Mascarillas



- ✓ Uso de mascarillas higiénicas para cubrir la boca y nariz. Aunque estas no se tratan de un EPI, su uso se recomienda a toda la población en general.
- ✓ Seguir las instrucciones del fabricante en caso de ser reutilizables.
- ✓ Si el personal está más expuesto, ante operaciones con aerosoles o si lugar de trabajo o el servicio concreto no permite mantener la distancia de seguridad deberían utilizarse equipos de protección individual respiratoria mediante mascarilla al menos tipo FPP2.
- ✓ En caso de generación de aerosoles se dispondrá de mascarilla FFP3



## Pantallas

- ✓ También se puede considerar el uso de pantallas faciales.
- ✓ Se recomienda el uso de gafas para evitar la utilización de lentillas por las personas que las requieran.

# FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Todas las medidas que se adopten deben ir acompañadas de formación e información veraz y actualizada



Nuevos procedimientos, útiles y equipos de trabajo (y sus actualizaciones)

Informar del plan de actuación en la empresa y a terceros

Pautas claras a los trabajadores antes de volver

Detectar los síntomas de contagio

Medidas higiénicas antes, durante y después de asistir al trabajo

Recomendaciones para los traslados al trabajo en transporte público o privado

Pautas a seguir en caso de contagio o contacto estrecho con posible contagiados

Informar claramente a los clientes de las medidas organizativas y de la obligación de cooperar

Uso correcto de equipos de protección



# FUENTES DE INFORMACION

- [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2](#), Ministerio de Sanidad.
  - [Productos virucidas autorizados en España](#), Ministerio de Sanidad.
  - [Pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19](#). Viviendas, residencias, espacios de pública concurrencia (centros comerciales, supermercados, etc.) y transportes de viajeros. Dirección General de Salud Pública Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
  - [Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19](#), Ministerio de Sanidad.
  - [Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19](#), Ministerio de Sanidad.
  - [Espacio COVID-19](#), Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, (INSST).
- 
- [Información de interés sobre el coronavirus](#) del Consejo General de dentistas de España.
  - [Protocolo de protección e higienización para centros privados](#), del Ilustre Colegio Profesional de fisioterapeutas de Andalucía.
  - [Información COVID Fisioterapeutas](#) del Colegio Oficial de fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana.
  - [Guía de recomendaciones higiénico-sanitarias COVID19 para salones de peluquería](#) de la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética.
  - [Comunicados COVID-19](#) del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas.
- 
- [COVID-19 Medidas especiales para el TAXI de Madrid](#), Oficina Municipal del Taxi de Madrid.
  - [COVID-19: Interim Recommendations for Drivers in the Taxi and Ride-sharing Industry, such as UBER or The Volunteer Bureau/Transportation \(CAB\)](#), Instituto Nacional de Salud Pública de Quebec.



## Adapta a tus propias circunstancias Haz tu propio Plan

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