



# PREGUNTAS FRECUENTES. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN RELACIÓN CON EL COVID-19 08/05/2020

**Nota:** Estas recomendaciones se basan en el conocimiento disponible actualmente y pueden modificarse en función de la evolución del conocimiento científico y la evolución de la epidemia actual de COVID-19

## INTRODUCCIÓN

El presente documento recoge cuestiones que se plantean, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, en relación con la pandemia de COVID-19.

Más que aportar novedades, se trata de aglutinar y ordenar las indicaciones de las fuentes oficiales para su aplicación en el ámbito de la seguridad y salud laboral. Se incide en aspectos no solo directamente relacionados con la posible exposición o contaminación de los trabajadores y trabajadoras al coronavirus COVID-19, sino a la valoración de posibles riesgos que pueden provocar los cambios en el trabajo como consecuencia del mismo.

Se detallan cuestiones relacionadas con las distintas especialidades técnicas de la PRL, además de dudas que surgen en determinados sectores, como puede ser el de la construcción, el sector agroalimentario o el trabajo en supermercados.

Dada la constante evolución de los conocimientos científicos y técnicos las recomendaciones y medidas pueden variar, por lo que lo aquí indicado queda supeditado en todo momento a lo establecido por las autoridades competentes.

Se incluye el enlace directo a las fuentes oficiales en cada caso.

## PREVENCIÓN EN TRABAJOS POCO HABITUALES

Como consecuencia de las limitaciones establecidas o de los cambios en la actividad de las empresas derivados de la pandemia, es posible que se plantee la realización de tareas poco habituales para el personal.

Es habitual que en momentos de bajada o parada de la producción se decida acometer actuaciones de mantenimiento, orden o mejora de los lugares de trabajo (pintura, limpieza de canalones, reestructuración de almacenes, etc.).

Esto puede suponer la exposición de los trabajadores y trabajadoras a riesgos no contemplados en su puesto, con tareas, que incluso pueden no ser propias de su puesto de trabajo, y que, en consecuencia, no han sido evaluadas.

A la hora de encomendar nuevas tareas a trabajadores se garantizará que estas hayan sido evaluadas, tomado las medidas necesarias, en su caso, y proporcionado a los trabajadores la formación e información necesaria para realizarlas con seguridad.

Se prestará especial atención a operaciones que conlleven riesgos que, de materializarse, puedan tener consecuencias graves (como por ejemplo caída a distinto nivel o contacto con la electricidad).

Los equipos de trabajo que se manejen deberán ser adecuados a la operación a realizar, cumplir la normativa que les sea de aplicación y estar en buen estado de uso y conservación según las especificaciones del fabricante.

Se deberá poner en conocimiento del Servicio de Prevención las nuevas tareas que desempeñarán los trabajadores antes de realizarlas, con el fin de garantizar que se hagan en condiciones seguras.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?	6
2.	¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?	6
3.	¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?	6
4.	¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE TENER SÍNTOMAS?	7
5.	¿QUÉ HAGO SI CONOZCO A ALGUIEN CON SÍNTOMAS DE INFECCIÓN?	8
6.	¿QUÉ DEBO HACER EN MI EMPRESA PARA EVITAR CONTAGIOS?	9
7.	¿QUÉ DEBO HACER EN EL CASO DE QUE SE HAYA CONFIRMADO QUE ALGÚN TRABAJADOR HA DADO POSITIVO AL CORONAVIRUS?	9
8.	LOS TRABAJADORES QUE TIENEN QUE ESTAR EN SUS PUESTOS DE TRABAJO ¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LA ACTUAL SITUACIÓN?	10
9.	¿QUÉ HACER EN INCIDENTES Y SITUACIONES DE TENSIÓN?	10
10.	¿QUÉ EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL DEBEMOS USAR PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS?	11
11.	ANTE LA SITUACIÓN DE ESCASEZ DE EPI CON EL MARCADO CE REGLAMENTARIO EN EL MERCADO NACIONAL Y LA NECESIDAD DE LOS MISMOS PARA LA PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19, ¿QUÉ PUEDO HACER?	15
12.	¿UNA MASCARILLA QUIRÚRGICA ME PROTEGE DE UNA INFECCIÓN?	16
13.	¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL?	16
14.	¿TENGO QUE TRAMITAR EL PARTE DELT@ SI UNA PERSONA TRABAJADORA SE ENCUENTRA EN PERIODO DE AISLAMIENTO O CONTAGIO POR EL VIRUS COVID-19?	17

15. ¿QUÉ DERECHOS ASISTEN AL TRABAJADOR EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS DE RIESGO POR CONTAGIO COVID 19?	17
16. TRABAJO EN UNA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA, ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TENER EN CUENTA?	20
17. PRL Y COVID-19 EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN	22
17.1. ¿LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN DEBEN CUMPLIR EL REAL DECRETO 664/97 EN RELACIÓN CON LA EXPOSICIÓN A CORONAVIRUS?	22
17.2. ¿QUÉ DEBE HACER LA EMPRESA CONTRATISTA EN UNA OBRA ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL DE PANDEMIA?	23
17.3. ¿QUE DEBO HACER EN EL CASO DE QUE SE HAYA CONFIRMADO QUE ALGÚN TRABAJADOR DE LA OBRA HA DADO POSITIVO AL CORONAVIRUS?	23
17.4. ¿PUEDE PARARSE LA OBRA POR EL INCUMPLIMIENTO DE LAS PAUTAS DE LA AUTORIDAD SANITARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE COVID-19?	24
17.5. ¿COMO REANUDAMOS LA ACTIVIDAD?	24
17.6. ¿QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR CÓMO TRABAJADOR DE OBRA?	25
18. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN EL SECTOR DE LA DISTRIBUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN?	26
18.1. ¿QUÉ REFERENCIAS SANITARIAS EXISTEN ANTE LA DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICIES?	26
18.2. ¿QUÉ MEDIDAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO SE PUEDEN LLEVAR A CABO PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE CONTAGIO?	27
18.3. ¿QUÉ MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL PUEDEN ADOPTARSE PARA EL PERSONAL QUE TRABAJA DIRECTAMENTE EN LA ATENCIÓN AL PÚBLICO SE PUEDEN LLEVARSE A CABO PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE CONTAGIO?	28

19. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN EL SECTOR DE LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA EN CONSULTORIA Y GESTORIA? 29
20. MI EMPRESA HA DECIDIDO QUE TRABAJE DESDE CASA ¿ES SUFICIENTE LA COMUNICACIÓN DE ESTA DECISIÓN PARA QUE SE CONSIDERE QUE ESTOY TRABAJANDO? 32
21. TRABAJO CON INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y ME CONECTO A SISTEMAS DE GESTIÓN PRIVADOS, ¿ES SEGURO HACERLO DESDE CASA? 33
22. AHORA ME VEO OBLIGADO A TRABAJAR DE FORMA CONTINUADA CON DISPOSITIVOS Y SOFTWARES CON LOS QUE NO ESTOY MUY FAMILIARIZADO ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA SITUACIÓN DE ESTRÉS QUE ESTO ME SUPONE? 34
23. TRABAJAR DESDE CASA A DISTANCIA Y CONECTADOS CON NUESTRO EQUIPO A TRAVÉS DE CONVERSACIONES TELEFÓNICAS, DIGITALES O MENSAJERÍA INSTANTÁNEA PUEDE AFECTAR A NUESTRO RENDIMIENTO, ¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONARLO? 35
24. EN MI EMPRESA HEMOS DUPLICADO EL FLUJO DE CORREOS LO QUE ETERNIZA LAS COMUNICACIONES, ¿HAY ALGUNA FORMA DE GESTIONARLAS EFICAZMENTE? 36
25. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN OFICINAS? 37
- CONTACTOS IRSST. 41

## 1. ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan solo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China.

## 2. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

La mayoría de los casos presentan síntomas leves, entre los que se encuentran fiebre (por encima de 37,5°C), tos seca, dolor de garganta, dolor muscular y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal.

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

Recientemente, en el documento de “Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de covid-19 indicadores de seguimiento” se incluyen otros síntomas atípicos como la odinofagia, anosmia, ageusia, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19\\_Estrategia\\_vigilancia\\_y\\_control\\_e\\_indicadores.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf)

## 3. ¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros.

#### 4. ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE TENER SÍNTOMAS?

- 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.

Aviso a nuestro Centro de Salud.

En el caso de la Comunidad de Madrid: 900.102.112.

- 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.

Pedir la baja médica a nuestro médico de familia. Según las últimas Instrucciones aclaratorias relativas al nuevo procedimiento de remisión de partes de los Servicios Públicos de Salud por Coronavirus, conforme al Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública, y su modificación posterior, RD Ley 13/2020: "Serán los médicos de los SPS los que emitan los partes de baja y alta en todos los casos de afectación por coronavirus, tanto en las situaciones de aislamiento como de enfermedad y

a todos los trabajadores que lo necesiten, tanto para el personal sanitario como para el resto de trabajadores”.

Se debería poner en conocimiento de la empresa tal situación para que puedan adoptar las medidas que correspondan

10

ALTA

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

## 5. ¿QUÉ HAGO SI CONOZCO A ALGUIEN CON SÍNTOMAS DE INFECCIÓN?

Debemos diferenciar si hemos tenido un contacto estrecho con alguien diagnosticado de coronavirus o con sospecha de padecerlo.

Se entiende por contacto estrecho:

- El haber cuidado a una persona diagnosticada de coronavirus o con síntomas de sospecha de padecerlo.
- Haber tenido una relación continuada con esa persona y próxima (menos de 2 metros)



[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_cuarentena\\_contactos.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_cuarentena_contactos.jpg)



## 6. ¿QUÉ DEBO HACER EN MI EMPRESA PARA EVITAR CONTAGIOS?

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

Reforzar la limpieza en superficies haciendo hincapié en la barra antipánico de la puerta, pomos, botoneras de ascensor, auricular de teléfono, teclado, descarga automática del sanitario, equipo expendedor de números de registro. Las superficies que se tocan con frecuencia, las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente. (Ejemplo: con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar).

La desinfección se realizará con [productos virucidas autorizados y registrados en España](#) que han demostrado eficacia frente a virus atendiendo a la norma UNE-EN 14476.

En el caso de no poder hacer trabajo desde casa, se deben tomar las siguientes precauciones:

- Cuando te incorpores al puesto de trabajo ventilar la zona (despacho o similar) durante un mínimo de 5- 10 minutos.
- Antes de incorporarse al puesto de trabajo lavarse las manos (sin anillos, pulseras, relojes, etc.) de acuerdo a las recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad. Desinfectar teclado, ratón, auricular del teléfono y similares con material desechable (no bayetas).
- Una vez finalice la jornada de trabajo lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- Dotar al centro de carteles informativos relativos al lavado de manos e higiene respiratoria (forma de toser y estornudar).

<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>

## 7. ¿QUÉ DEBO HACER EN EL CASO DE QUE SE HAYA CONFIRMADO QUE ALGÚN TRABAJADOR HA DADO POSITIVO AL CORONAVIRUS?

Se debería informar a todos los trabajadores que hayan podido estar en contacto con el caso confirmado para que adopten medidas de cuarentena.

Por otro lado, se deberían desinfectar todas aquellas zonas por las que haya podido estar el trabajador enfermo con motivo de la realización de su trabajo, así como las zonas comunes a las que haya podido acceder (escaleras, ascensores, aseos, etc.).

Se seguirán las [pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, probables o confirmados, de COVID-19](#) publicadas por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad.

Esta desinfección se realizará con cualquier [producto virucida autorizado en España](#).

## 8. LOS TRABAJADORES QUE TIENEN QUE ESTAR EN SUS PUESTOS DE TRABAJO ¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LA ACTUAL SITUACIÓN?

- Es importante generar un **entorno de confianza**. La mejor manera es elaborar un **plan de trabajo** conforme con el riesgo del puesto de trabajo.
- Recopilar y distribuir la información que está disponible a los trabajadores es fundamental.
- Crear transparencia, comunicate e informa a los trabajadores las instrucciones de protección dictadas por la autoridad sanitaria.
- Definir bien las tareas de trabajo y distribuir los EPI.
- Generar solidaridad, rotar los descansos de los trabajadores (en la jornada de trabajo y descansos semanales), repartir las cargas del trabajo a los trabajadores.
- Fomentar el equipo de trabajo definiendo el objetivo de empresa por el que trabajas en este momento.
- Instruir en el manejo de las relaciones personales y habilidades en la comunicación personal.
- Atender a las dificultades en el manejo de la responsabilidad de su puesto de trabajo.
- Antes y después de la jornada atender las propuestas y necesidades de cada trabajador. Preguntar por cómo han descansado y proporcionar consejos.

## 9. ¿QUÉ HACER EN INCIDENTES Y SITUACIONES DE TENSIÓN?

- Mantener la calma. A continuación, actuaremos de la siguiente manera:
- Escuchar y visibilizar que escuchamos, empatizar. Mantener la actitud de interés. Solicitar firmemente que se respete la instrucción concreta. Reiteradamente mantener con amabilidad la instrucción. Reconocer la posible ineficiencia y pedir colaboración para mejorarla. Si es posible proponer una solución.
- Evitar la condescendencia, minimizar la queja y la crítica. No formular amenazas.
- Los compañeros presentes estarán instruidos y atentos en cómo ayudar. Será un solo trabajador el que dialogue.
- Es necesario que cuidemos nuestra forma de percibir y evaluar las situaciones. Añadir nuestra propia reacción irracional bloqueará aún más las soluciones.
- Si nos convencemos de que nuestras emociones dependen principalmente de lo que pensamos y de lo que hacemos y como abordamos la realidad, nos sentiremos más responsables de ellas y será más probable que aprendamos a manejarlas.

## 10. ¿QUÉ EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL DEBEMOS USAR PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS?

La elección de los equipos de protección individual dependerá mucho del trabajo que deba realizarse. Según se establece en el [Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus \(SARS-COV-2\)](#), se recoge lo siguiente:

**Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral**

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye <b>contacto estrecho</b> con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Acompañantes para traslado.</li> <li>– Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</li> </ul> <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Personal administrativo.</li> <li>– Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li> <li>– Conductores de transportes públicos con barrera colectiva.</li> <li>– Personal de seguridad.</li> </ul>
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p><b>No necesario uso de EPI.</b></p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– protección respiratoria,</li> <li>– guantes de protección.</li> </ul>

Cuadro 1. Fuente Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus (SARS-COV-2). (Versión 08.04.2020)

- Los diferentes tipos de equipos de protección individual (EPI), productos sanitarios (PS) y otros, pueden consultarse [aquí](#).

- Es importante señalar que siempre hay que tener formación e información para el correcto uso de los equipos de protección individual.
- La higiene, antes y después de usar estos equipos, es obligatoria.
- Se debe intentar mantener en todo momento la pautas de no tocarse la cara, en particular durante el uso de las mascarillas.
- Los guantes nunca sustituyen el lavado de manos.
- Es conveniente organizar descansos, rotación de puestos o cambios en la jornada para garantizar el uso adecuado de los equipos, especialmente aplicable con las mascarillas.
- Tal y como indica el documento [Buenas prácticas en los centros de trabajo, medidas para la prevención de contagios del COVID-19](#) (actualización de 11 de abril) en el punto 4 de medidas organizativas: Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).
- De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables o, si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.
- La evaluación es la única actividad técnica que podrá servir de base para tomar las decisiones técnico preventivas adoptadas en cada caso.  
En el caso de que los Servicios de Prevención, si tras la evaluación de riesgos se determinase la necesidad de uso de equipos de protección individual, estos serían los siguientes:

Trabajadores con atención al público en general:

- [La empresa deberá facilitar equipos de protección individual 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.](#)
- En el caso de que el Servicio de Prevención así lo determine tras el estudio del personal al que se atiende, se recomiendan los EPIS siguientes:
  - Máscara filtrante FFP2 o FFP3 conforme a la UNE EN 149:2001+A1:2010 (\*).
  - Guantes de protección frente a virus que cumplan con la norma EN ISO 374-5: 2016.
- Se recuerda que, ante la escasez de EPI, el Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus (SARS-COV-2), indica como medida adecuada para el personal menos expuesto, el uso de las máscaras higiénicas siempre que además se mantenga la distancia de seguridad de 2 metros.

(El uso de las mascarillas quirúrgicas podría tener que ser sustituido por mascarillas higiénicas para personal no socio-sanitario, en caso de falta de disponibilidad y en función de los niveles de implementación establecidos. Su fabricación está regulada por especificación técnica UNE 0065:2020, en el caso de reutilizables, y especificaciones técnicas UNE 0064-1:2020 y UNE 0064-2:2020 para no reutilizables).

- Una vez que los trabajadores se quiten los guantes o las mascarillas, se deberá proceder a eliminarlos en contenedores de residuos con tapa de apertura de pedal y proceder al lavado de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

Trabajadores de limpieza de zonas posiblemente contaminadas:

Atendiendo a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

El personal que vaya a realizar la limpieza de zonas que hayan estado ocupadas por personas infectadas o portadoras deberá recibir formación e información previa a la primera limpieza.

Se utilizarán los EPI que establezca el Servicio de Prevención frente al riesgo de exposición a agentes biológicos, que entendemos que podrían ser los siguientes. Complementarán a los establecidos para otros riesgos, como por ejemplo calzado de seguridad:

- Monos desechables tipo TYVEK impermeable de categoría III, según norma UNE EN 14126, clase 5B y 6B.
- Calzas.
- Mascarillas FFP2 o FFP3.
- Guantes de protección frente a virus, (norma EN ISO 374-5: 2016).
- Gafas antisalpicadura de montura integral según norma EN 166F.



Trabajadores sanitarios y no sanitarios de centros asistenciales

El personal sanitario asistencial y no asistencial que, durante el desempeño de sus tareas, sospeche de la existencia de un caso de infección, deberá tener en cuenta los protocolos y procedimientos de actuación emitidos por las autoridades sanitarias, que incluyen precauciones estándar, de contacto y por transmisión por gotas que deben adoptarse.

Como EPI se recomiendan:

- Mascarillas FFP2 o FFP3. La Organización Mundial para la Salud recomienda el uso para procedimientos de aislamiento o con posible generación de aerosoles infecciosos (SRAS) un respirador con una eficiencia de filtración de al menos el 95% para partículas de 0,3 micras de diámetro. Lo que equivale a una mascarilla N95 según normativa americana NIOSH. Como la normativa americana no equivale a la europea, este nivel de protección queda entre la FFP2 y la FFP3. Por lo tanto se recomienda el uso de los respiradores FFP2 en las actividades con bajo o

moderado riesgo, mientras que los respiradores FFP3 se utilizarán en circunstancias donde el riesgo sea alto.

Además, existen máscaras bidireccionales (o máscaras de Uso Dual), que protegen tanto de fuera hacia dentro (como las máscaras FFP), como de dentro hacia fuera (como las mascarillas quirúrgicas). Estas máscaras bidireccionales cumplen tanto la Norma UNE-EN 14683:2014 (que establece las características que tienen que cumplir las máscaras quirúrgicas y máscaras FFP 23 quirúrgicas), como la Norma UNE-EN 149:2001+A1:2010, que define las características que tienen que cumplir las máscaras FFP. Existen en el mercado máscaras bidireccionales resistentes a salpicaduras, con diversos niveles de filtración de fuera hacia dentro (FFP1, FFP2 e FFP3), y también con y sin válvula de exhalación. Cuando cuentan con válvula exhalatoria, esta está “recubierta” (“protegida” o “tapada”) con material que cumple los requerimientos de barrera de las máscaras quirúrgicas, incluida la resistencia a salpicaduras.

- Gafas antisalpicadura de montura integral según norma EN 166F.
- Guantes de protección frente a virus (norma EN ISO 374-5: 2016).
- Bata impermeable o delantal de protección (Norma EN 14126:2003).

#### Trabajadores de Residencias de ancianos o de personas con discapacidad

Los casos en investigación o confirmados que se atiendan en la residencia deberán permanecer en una habitación con buena ventilación (preferiblemente al exterior), con baño propio y con la puerta cerrada. Deberá evitarse que salgan a las zonas comunes y, si estas salidas fueran imprescindibles, deberán llevar una mascarilla quirúrgica. Se ha de insistir en la higiene de manos antes y después de colocarse la mascarilla.

Todos los trabajadores encargados de la asistencia (sanitaria y no sanitaria) deben seguir estrictamente las [medidas de protección encaminadas](#) a controlar y reducir la transmisión del coronavirus. Deberán protegerse según al nivel de riesgo al que están expuestos, de acuerdo a lo que establezcan los servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Realizarán higiene de manos antes y después del contacto con los residentes, después del contacto con superficies o equipos contaminados y después de quitarse el equipo de protección individual (EPI).

Los EPI podrían ser los siguientes:

- Mascarillas FFP2 o FFP3.
- Guantes protección frente a virus, (norma EN ISO 374-5: 2016).
- Gafas antisalpicadura de montura integral según norma EN 166F (en caso de ser necesario)
- Bata impermeable (Norma EN 14126:2003).

Además, se debe tener en cuenta la Resolución de 20 de marzo de 2020, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, sobre especificaciones alternativas a las mascarillas EPI con marcado CE europeo.

## 11. ANTE LA SITUACIÓN DE ESCASEZ DE EPI CON EL MERCADO CE REGLAMENTARIO EN EL MERCADO NACIONAL Y LA NECESIDAD DE LOS MISMOS PARA LA PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19, ¿QUÉ PUEDO HACER?

En este caso hay que estar a lo dispuesto en la [Resolución de 20 de marzo de 2020, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, sobre especificaciones alternativas a las mascarillas EPI con marcado CE europeo](#)

La Resolución establece, en base a la situación excepcional, cuatro escenarios para la aceptación de estos equipos:

1. Mercado CE con norma armonizada. Situación estándar.
2. Compra pública sin marcado CE, de mascarillas EPI que cumplan las especificaciones indicadas a continuación, previa autorización de Sanidad. En este caso estas mascarillas EPI solo pueden ser suministradas al personal sanitario.
3. Excepción temporal de aceptar la comercialización de mascarillas de protección sin marcado CE que cumplan las especificaciones indicadas a continuación, previo análisis de la autoridad Sanitaria como Autoridad Delegada o de una Comunidad Autónoma como autoridad de Vigilancia del mercado de forma temporal mientras se realizan los procedimientos necesarios para poner el marcado CE. Las autoridades citadas deberán comprobar que el producto dispone de los documentos que garantizan el producto.
4. Mercado CE con otra especificación técnica distinta de las normas armonizadas. El Ministerio de Industria, Turismo y Comercio comunicará a los organismos notificados españoles que, analizadas las especificaciones citadas a continuación y dada la situación excepcional, se considerará que ofrecen un nivel adecuado de salud y seguridad conforme a los requisitos esenciales de salud y seguridad establecidos en el Reglamento (UE) 2016/425 al objeto de obtener un marcado CE y que podrán hacer uso para ello de los informes de ensayos totales o parciales de los que disponga el producto.  
Aceptar las especificaciones NIOSH y chinas, con el detalle y requisitos que se especifican en la resolución.

Se puede consultar más información en las Medidas excepcionales ante la posible escasez de EPI: estrategias alternativas en situación de crisis publicadas por el [Ministerio de Sanidad](#)

Se puede consultar una [comparativa de especificaciones técnicas aplicables a mascarillas autofiltrantes](#) en esta información que aporta el INSST.

El Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus (SARS-COV-2) incluye un anexo (anexo III) donde plantea alternativas y posibles estrategias ante la escasez de equipos de protección individual (EPI) en situación de crisis. Teniendo siempre en cuenta que deberán ser evaluadas antes de su aplicación excepcional

## 12. ¿UNA MASCARILLA QUIRÚRGICA ME PROTEGE DE UNA INFECCIÓN?

No. En este punto debemos diferenciar entre equipos de protección individual y equipos sanitarios.

Los productos sanitarios, entre los que se encuentran las mascarillas quirúrgicas, deben estar certificados como tal (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos; y están destinados a un uso médico, con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente. El personal sanitario las utiliza para reducir y / o controlar la propagación de las gotas respiratorias. Cumplirán con las especificaciones técnicas incluidas en la norma UNE EN 14683:2019+ AC: 2019.

En cuanto a los equipos de protección individual (respiradores o mascarillas filtrantes) y de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, deberán estar certificados en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad. Cumplirán los requisitos definidos en la norma europea UNE 149:2001 + A1: 2009).

Un mismo producto para el que se requiera un doble fin (proteger al trabajador y evitar la propagación del virus), debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual.

## 13. ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL?

Desde UNE, conscientes de la necesidad de facilitar la producción de equipos de protección individual y productos sanitarios de primera necesidad al mayor número de empresas afines a esos sectores de acuerdo con las normas técnicas UNE de referencia, la Comisión Permanente de UNE ha acordado, dentro del marco extraordinario y excepcional que regula el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, poner a disposición gratuita el acceso a una serie de normas identificadas como de especial relevancia de emergencia sanitaria en las circunstancias actuales

En el siguiente enlace podrá acceder a las normas UNE cubiertas por esta iniciativa: <https://bit.ly/NormasUNECoronavirus>



Además, en los siguientes protocolos oficiales hay documentación de interés relativa a los EPI:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

[https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Generalidades/Resolucion\\_de\\_23\\_de\\_abril\\_de\\_2020.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/GuiaFabricacionEPIs/Generalidades/Resolucion_de_23_de_abril_de_2020.pdf)

<https://www.insst.es/documents/94886/712877/Verificación+de+certificados+o+informes+q+ue+acompañan+a+los+EPI/1f104b83-1456-4c14-b1c0-20517f3174d1>

#### 14. ¿TENGO QUE TRAMITAR EL PARTE DELT@ SI UNA PERSONA TRABAJADORA SE ENCUENTRA EN PERIODO DE AISLAMIENTO O CONTAGIO POR EL VIRUS COVID-19?

El [RD Ley 13/2020 de 7 de abril de 2020, que modifica el RD Ley 6/2020 de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública](#), establece una consideración excepcional al respecto. Considera estos periodos como una situación asimilada a accidente de trabajo, exclusivamente para la prestación económica de incapacidad temporal del sistema de Seguridad Social, salvo que se pruebe que el contagio de la enfermedad se ha contraído con causa exclusiva en la realización del trabajo en los términos que señala el artículo 156 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, en cuyo caso será calificada como accidente de trabajo.

La baja será tramitada como contingencia común, salvo que se pruebe que el contagio es por causa exclusiva en la realización del trabajo en cuyo caso, sí habría que tramitar el parte de accidente de trabajo por el Sistema Delt@.

#### 15. ¿QUÉ DERECHOS ASISTEN AL TRABAJADOR EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS DE RIESGO POR CONTAGIO COVID 19?

- Ser informado directamente de los riesgos para su salud y seguridad y de las medidas preventivas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia
  - Las medidas pueden ser tanto individuales (uso adecuado de EPIS) como colectivas para evitar el contagio (aislamiento y distanciamiento, procedimientos de trabajo, limpieza de fómite, entre otros...)
  - Estamos en una situación en la que toda la normativa decretada por el gobierno debe cumplirse, como por ejemplo las restricciones de movilidad

de personas, la declaración del "Estado de alarma" y todas aquellas que se vayan sucediendo posterior a esta publicación.

- Recibir una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en el momento de su contratación y cuando cambie el contenido de la tarea encomendada o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo. La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos y repetirse periódicamente, si fuera necesario.
  - Cabe destacar la incorporación y reincorporación de personal por motivos de cobertura de los servicios considerados esenciales y o necesarios, que debe conocer los riesgos posibles de contagio y recibir una formación mínima en el puesto para evitarlos, cuestión de máxima prioridad cuando se pretende evitar la dispersión del virus. Y en la medida de lo posible, debe recibir formación adecuada para evitar la exposición al contagio.
  - La información científica y técnica es cambiante día a día, lo que requiere de un esfuerzo por implantar medidas innovadoras acorde al conocimiento que se va aportando desde las Instituciones sanitarias.. El servicio de prevención será el vehículo para estar al día de la información e implantación de todas las medidas de prevención y protección al alcance.
- Tener garantizada una vigilancia periódica de su estado de salud, en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
  - En esta cuestión y en relación a la exposición al COVID 19, la competencia corresponde a los servicios médicos de prevención que desarrollan la especialidad de Medicina del Trabajo en las empresas y de las autoridades sanitarias.
- Disponer de las medidas de protección específicas cuando por sus propias características personales o estado biológico conocido o incapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a determinados riesgos derivados del trabajo.
  - En estos momentos las instrucciones sanitarias indican que el personal especialmente sensible debe ser apartado de la exposición posible al virus COVID 19 y se enumeran a continuación según (INSTRUCCIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE INSPECCIÓN Y ORDENACIÓN SANITARIA, SOBRE EL PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN INCAPACIDAD TEMPORAL FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARSCOV2) EN LA COMUNIDAD DE MADRID (19/3/2020)
  - Se consideran GRUPOS VULNERABLES aquellos que sufran patología que pudieran verse agravadas por el COVID-19, en base a las recomendaciones dadas por el Ministerio de Sanidad, tal como se establece en el Procedimiento de Actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 de 8 de abril de 2020, Editado por el citado Ministerio, que indica define 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.
- El servicio sanitario del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora. Habrá que contar en todo momento con la evidencia científica disponible, del Ministerio de Sanidad que haya definido como grupos vulnerables para el contagio al COVID-19. y lo expuesto en el [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención frente a la exposición al SARS-COVID-2](#), documento en constante actualización.
  - Con respecto a los derechos que asisten a los trabajadores para formular denuncias ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social ante riesgo de que se produzca el contagio de una enfermedad infecciosa en el entorno laboral, se remite a la redacción de la nota informativa de dicho organismo con fecha 30 de marzo de 2020:

" [...] no procede la utilización por los funcionarios de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social de la facultad de paralizar trabajos, tareas o actividades por riesgo grave e inminente, si se apreciase la existencia de riesgo de exposición y de contagio por incumplimiento de las medidas preventivas acordadas por el Ministerio de Sanidad. Dicha facultad se podrá utilizar en el caso de que se constatare la existencia, exclusivamente, de riesgos laborales graves e inminentes por los incumplimientos de la normativa de prevención de riesgos laborales, considerados aisladamente y no en concurrencia con incumplimientos de las medidas preventivas sanitarias.

No obstante, en el caso de constatación de incumplimientos de medidas preventivas sanitarias frente al coronavirus, en empresas no comprendidas en el campo de aplicación del RD 664/1997, se procederá, conforme a lo señalado en el apartado 5 b) del Criterio Operativo 102/2020, a informar a los responsables de la empresa de las medidas fijadas por las autoridades sanitarias y advertir de la obligatoriedad de aplicarlas. En caso de mantenerse el incumplimiento, se informará a las Autoridades Sanitarias competentes que podrán aplicar, en su caso, las medidas establecidas en la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública, y entre las que se encuentran, la aplicación del artículo 54.2, con la posibilidad de que las mismas acuerden, en su caso, "el cierre preventivo de las instalaciones, establecimientos, servicios e industrias", "la suspensión del ejercicio de actividades" así como la iniciación del correspondiente procedimiento sancionador."

## 16. TRABAJO EN UNA INDUSTRIA AGROALIMENTARIA, ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TENER EN CUENTA?

Muchas de las indicaciones dadas por las autoridades sanitarias, así como las dispuestas en este documento de preguntas frecuentes son aplicables a la industria agroalimentaria. Sin embargo, en estos momentos esta industria presenta una serie de particularidades que hay que tener presentes. Destacamos tres:

- Las medidas aplicadas para garantizar la calidad alimentaria y los controles asociados al APPCC (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control), que sirven, en muchos casos, de medidas de prevención frente al contagio del virus;
- Las necesidades de mantenimiento de los animales;
- La demanda de la población para que no falte el suministro de alimentos.

A continuación, en este marco de situación, se desglosan una serie de recomendaciones y medidas encaminadas a la prevención y protección de la salud de los trabajadores de la industria agroalimentaria:

- Medidas de Información y comunicación:
  - o Dar a conocer a los trabajadores los datos de contacto de una persona de la empresa para poder comunicar cualquier incidencia relacionada con la exposición al virus en el entorno de trabajo.
  - o Potenciar la comunicación interna mediante medios telemáticos, paneles de trabajo, etc. para evitar el contacto entre trabajadores.
- Medidas de formación:
  - o Se debe impartir formación y aportar información a cada trabajador para que conozca la forma de trabajar en esta situación particular, así como a los mandos/supervisores para que puedan controlar su cumplimiento y asimismo aplicar las medidas necesarias. Sería ideal la formación a través de videos demostrativos. En particular sobre:
    - i. Procedimiento correcto para poner y quitar los EPIS, su uso correcto y forma de desecharlos.
    - ii. Procedimiento de limpieza de zonas comunes, camiones, equipos de trabajo...
    - iii. Procedimiento de actuación
      1. Antes de salir del domicilio (medir temperatura)
      2. Qué hacer en caso de presentar síntomas en el lugar de trabajo

- Control de accesos:
  - Antes de acceder al centro de trabajo realizar comprobación de ausencia de sintomatología y verificar ausencia de contactos previos de primer grado con casos positivos.
  - Al personal externo se le aplicarán los mismos controles que al propio respecto al acceso y se limitará al estricto e imprescindible para mantenimiento de la actividad.
  
- Medidas para garantizar la separación suficiente entre trabajadores:
  - Establecer horarios escalonados de entrada y salida por áreas o departamentos.
  - Diferenciar horarios de almuerzo y comida en el caso de hacerlo en zonas comunes. Limpieza y desinfección de zonas comunes entre cada grupo.
  - Limitar los aforos según el tamaño de las estancias para garantizar, en la medida de lo posible una separación de 2 metros. Analizar la distribución y organización espacial, así como de procesos de trabajo. Si no es posible mantener la distancia se emplearán mascarillas.
  - Se recomienda que, a la hora de fijar las rotaciones entre el personal de plantilla, se considere personal esencial en cada momento.
  - Limitar la concurrencia en espacios confinados como son silos, almacenes, etc. a lo estrictamente necesario para garantizar la seguridad de los trabajadores. En todo caso se garantizará la presencia de un recurso preventivo en el exterior de un espacio confinado con intercomunicación.
  - Establecer zonas de separación entre personas de distintas áreas. Señalización de separación de zonas y separación física en caso de una distancia inferior a 2 metros.
  - Priorización de teletrabajo en las funciones administrativas de la empresa en las que sea factible.
  
- Medidas de higiene específicas y protección de los demás:
  - Seguir las indicaciones generales de higiene dadas por las autoridades sanitarias.
  - Aunque se estén empleando guantes y mascarillas, evitar tocarse ojos, nariz y boca o recolocar las mascarillas sin la higiene previa.
  - Antes de colocarse los equipos de protección individual y después lavarse las manos.
  - Evitar tocar los productos expuestos con la mano.
  - Depositar pañuelos y otros residuos en los contenedores cerrados dotados de pedal.
  - Aumento de la frecuencia de limpieza de instalaciones comunes, de tránsito y uso personal, como vestuarios, baños, etc. Aumento de la frecuencia de retirada de desechos y de la renovación del aire.

- Otras medidas:
  - Se recomienda llevar un libro o agenda de registro de acciones que se tomen, especificando la fecha, la hora, las personas responsables, etc., así como guardar toda la documentación que pueda generarse: partes de limpieza, controles externos de mantenimiento, albaranes de servicios, bajas laborales, etc.
  - Para evitar situaciones de sobrecarga y estrés fruto de la necesidad de garantizar el mantenimiento de la actividad y el bienestar de los animales, realizar una previsión de bolsa de sustitución en caso de necesidad de personal.
  - En el transporte de materias primas, pienso y animales el objetivo es que el transportista evite el contacto con el personal de fábrica, centro de embalaje, granja o matadero. Para ello:
    - Establecer rutas específicas de entrada y salida de camiones en fábrica, granja, centro de embalaje, industria de ovoproductos y matadero (incluidos centros de limpieza y desinfección).
    - Evitar el contacto del transportista con otros trabajadores.
    - Emplear métodos telemáticos para órdenes e indicaciones.
    - Disponer de receptores o buzones donde entregar y recoger documentación (albaranes, guías...).
    - Recorrido en un viaje completo sin paradas (especialmente evitando parar en zonas calificadas de riesgo). Atender a las indicaciones de las autoridades en este sentido.

## 17. PRL Y COVID-19 EN OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

### 17.1. ¿LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN DEBEN CUMPLIR EL REAL DECRETO 664/97 EN RELACIÓN CON LA EXPOSICIÓN A CORONAVIRUS?

- La actividad de construcción no está dentro de las actividades donde el riesgo biológico por COVID-19 sea un riesgo inherente a la actividad, sino en las que solo excepcionalmente se podría producir el contagio de trabajadores y trabajadoras. Por lo tanto en este caso no sería de aplicación el Real Decreto 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. De todos modos y debido al momento excepcional en que nos encontramos debido a la pandemia, el empresario debe adoptar obligatoriamente aquellas medidas preventivas que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio y expansión del COVID-19, y que han sido acordadas y recomendadas por las Autoridades Sanitarias. Habrá que seguir las recomendaciones del Ministerio en cuanto a profilaxis, distancias de seguridad, EPI, etc. siempre con el apoyo del servicio de prevención. Hay que

remitirse al contenido del Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus (SARS-COV-2).

- También se deberán aplicar las medidas fijadas por acuerdo de 9 de marzo de 2020 del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, para zonas con transmisión comunitaria significativa de coronavirus. <https://www.mscbs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4806>
- Estas instrucciones están también incluidas en el Criterio Operativo nº 102/2020 “Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2)” elaborado por la Dirección del Organismo Estatal de Inspección de Trabajo y Seguridad Social

## 17.2. ¿QUÉ DEBE HACER LA EMPRESA CONTRATISTA EN UNA OBRA ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL DE PANDEMIA?

- La empresa contratista deberá elaborar un procedimiento que tenga en cuenta aquellas medidas preventivas que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio y expansión del COVID-19 en la obra, y que han sido acordadas y recomendadas por las Autoridades Sanitarias, para mantener las condiciones adecuadas del centro de trabajo en aras de evitar el contagio de los trabajadores en la obra (Ver: Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la Exposición al Nuevo Coronavirus (SARS-COV-2)). Dicho procedimiento no tiene que incluirse como Anexo al Plan de Seguridad y Salud o Evaluación de Riesgos específica de la obra, ya que no se deriva de los riesgos inherentes a la ejecución de la misma sino que se trata de un problema de salud pública. Cada empresa tendrá que haber facilitado a los trabajadores los EPI e instrucciones adecuadas según les haya asesorado su Servicio de Prevención para evitar el contagio y expansión del COVID-19.

## 17.3. ¿QUE DEBO HACER EN EL CASO DE QUE SE HAYA CONFIRMADO QUE ALGÚN TRABAJADOR DE LA OBRA HA DADO POSITIVO AL CORONAVIRUS?

- Si existe un caso positivo de coronavirus entre los trabajadores de la obra tendrán que guardar cuarentena las personas que hayan estado en contacto con él o hayan utilizado los mismos equipos e instalaciones.
- Se deberán desinfectar todas aquellas zonas por las que haya podido estar el trabajador enfermo con motivo de la realización de su trabajo, así como las zonas comunes a las que haya podido acceder (escaleras, ascensores, aseos, etc). Se seguirán las pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 publicadas por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad. Esta desinfección se realizará con cualquier producto viricida autorizado en España.

#### 17.4. ¿PUEDE PARARSE LA OBRA POR EL INCUMPLIMIENTO DE LAS PAUTAS DE LA AUTORIDAD SANITARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE COVID-19?

- Una vez finalizado el periodo de aplicación del Real Decreto-Ley 10/2020, de 29 de marzo, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19, en un centro de trabajo de construcción podría decidirse el cierre preventivo temporal:
- Aunque no se haya confirmado ningún caso de COVID-19 entre los trabajadores que haya provocado el cierre de la obra, si se decide el cierre preventivo temporal, es conveniente que sea por consenso entre las partes intervinientes en ella: promotor, dirección facultativa, contratistas, subcontratistas, trabajadores autónomos y coordinador de seguridad y salud. Debería dejarse constancia de ello en el Acta de la reunión realizada para tomar dicha decisión
- Por otro lado, en el momento actual, las Autoridades sanitarias competentes pueden intervenir si se constatan incumplimientos de las medidas fijadas por ellas referidas a los centros de trabajo frente a la pandemia de COVID-19. Estas medidas serían entre otras: distancia interpersonal de dos metros, equipos de protección individual, medidas de higiene personal y de desinfección de lugares y equipos de trabajos reutilizables, etc.
- La inspección de trabajo y seguridad social, en el caso de constatación de incumplimientos de medidas preventivas sanitarias frente al coronavirus, en empresas no comprendidas en el campo de aplicación del RD 664/1997, se procederá, conforme a lo señalado en el apartado 5 b) del Criterio Operativo 102/2020, a informar a los responsables de la empresa de las medidas fijadas por las autoridades sanitarias y advertir de la obligatoriedad de aplicarlas. En caso de mantenerse el incumplimiento, se informará a las Autoridades Sanitarias competentes que podrán aplicar, en su caso, las medidas establecidas en la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública, y entre las que se encuentran, la aplicación del artículo 54.2, con la posibilidad de que las mismas acuerden, en su caso, “el cierre preventivo de las instalaciones, establecimientos, servicios e industrias”, “la suspensión del ejercicio de actividades” así como la iniciación del correspondiente procedimiento sancionador.

#### 17.5. ¿COMO REANUDAMOS LA ACTIVIDAD?

- Tras el cese de toda actividad no considerada esencial, a partir del 13 de abril puede reanudarse la actividad en las obras de construcción. La única excepción es la establecida en la Orden del Ministerio de Sanidad 340/2020 de 12 de abril por la que se suspenden determinadas actividades relacionadas con obras de intervención en edificios existentes en las que exista riesgo de contagio por COVID-



19 para personas no relacionadas con dicha actividad y su posterior modificación por la Orden SND 385/2020 de 2 de mayo.

- Deberán seguirse adoptando todas las medidas que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio y expansión del COVID-19, y que han sido acordadas y recomendadas por las Autoridades Sanitarias. Habrá que seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad descritas en la Guía de Buenas prácticas en los centros de trabajo.

#### 17.6. ¿QUÉ MEDIDAS PUEDO ADOPTAR CÓMO TRABAJADOR DE OBRA?

- Como **trabajador** de una obra de construcción deberías tener en cuenta las instrucciones generales dadas por las autoridades para todos los ciudadanos, Para realizar tu trabajo en obra serían las siguientes:
- Tanto si utilizas transporte público como si te trasladas en vehículo privado debes seguir las instrucciones dadas por las autoridades.  
<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documentos/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOV19b.pdf>
- Debes lavarte las manos en los puntos habilitados para tal fin.
- Utiliza la tecnología (videoconferencia, teléfono, email, *Whatsapp*, etc) en la medida de lo posible para realizar reuniones, atención a proveedores o a comerciales.
- Procura no compartir los equipos de trabajo. Y desinfectar todas las posibles zonas de contacto en caso de cambiar el equipo de operario.
- Debes mantener una distancia de seguridad de dos metros con otros operarios. Cuando esta condición no pueda cumplirse, y no dispongas de mascarillas, detén los trabajos y comunícalo a tu responsable directo.
- Respeta las distancias de seguridad en las instalaciones higiénicas y de bienestar y desinfecta después de cada uso.
- Ayuda a evitar aglomeraciones y colabora en el establecimiento de los turnos de comida. Estos deberán ser escalonados y contar con limpiezas y desinfecciones periódicas y entre turnos. Debes mantener en todo momento la distancia de seguridad, especialmente en las entradas y salidas.
- Si presentas síntomas informa a tu superior inmediato y sigue las instrucciones dadas por el Ministerio de Sanidad.  
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325\\_Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)

## 18. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN EL SECTOR DE LA DISTRIBUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN?

- La distribución de alimentación conforma un sector de actividad ampliamente representado en nuestra región y esencial para los ciudadanos en un estado de alarma.
- Las empresas agrupadas en él presentan una gran variabilidad en cuanto a su tamaño, yendo desde empresas muy pequeñas con solo tres o cuatro trabajadores hasta grandes empresas con plantillas que se cuantifican en miles de personas trabajadoras.
- Existe también una gran variedad en el tamaño de los centros de trabajo, desde un supermercado que ocupa apenas 120 m<sup>2</sup> hasta una gran superficie que puede llegar a superar los 10.000 m<sup>2</sup>.
- Las medidas de prevención para evitar el contagio de COVID 19 pueden estar orientadas a (lista no exhaustiva):
  - Los procedimientos exhaustivos de limpieza de las superficies.
  - Medidas excepcionales de atención al público.
  - Medidas de distanciamiento interpersonal y organización de los espacios.
  - Medidas de carácter psicosocial ante la incertidumbre del entorno.
  - Medidas de concienciación, formación e información.
  - Medidas de promoción y vigilancia de la salud.
- Para más información se puede consultar el “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 comercio a sus puestos” editado por el IRSST.

### 18.1. ¿Qué referencias sanitarias existen ante la desinfección de las superficies?

- La limpieza de los espacios de trabajo es realizada en parte por el propio personal de la empresa y en parte por las empresas de limpieza que suelen limpiar los suelos y las paredes de los obradores. Esta tarea engloba:
  - Limpieza de mostradores
  - Limpieza de expositores
  - Limpieza de islas y superficies de trabajo
  - Limpieza de cámara frigorífica
  - Limpieza de las máquinas
  - Limpieza de las herramientas
  - Limpieza de suelos y paredes

Las distintas tareas de limpieza suelen realizarse al inicio o al final de la jornada y en el cambio de turno, y se van distribuyendo en función de la carga de trabajo y de unos protocolos de limpieza preestablecidos. Los productos utilizados para la limpieza de la carnicería, al igual que los de las otras secciones, se escogen [entre los permitidos](#) por el ministerio de sanidad.

La desinfección de las superficies es una de las medidas que han adoptado las autoridades sanitarias para combatir la propagación del coronavirus en España.

El COVID-19 puede resistir varias horas en las superficies de plástico y acero. Por ello, el Ministerio de Sanidad ha recalcado la importancia de limpiar todos los espacios con desinfectantes, para evitar el avance del número de contagiados de coronavirus.

Es de vital importancia gestionar la limpieza y desinfección de forma exhaustiva y frecuente de todas las superficies sin olvidar escaleras, pasamanos, botoneras de ascensor, picaportes de puertas, interruptores, grifería, etc. realizadas por personal debidamente cualificado y formado, como la clave para eliminar el virus y reducir su carga viral, disminuyendo la posibilidad de contagio. Se pueden utilizar diluciones de lejía comercial preparadas diariamente (30 ml aprox. por litro de agua), de alcohol (al menos de 70º) u otros [virucidas de los establecidos](#) como autorizados por las autoridades sanitarias.

Por otra parte se hace necesario reforzar la ventilación adecuada del local. Los sistemas de ventilación deben tener un mantenimiento exhaustivo, con cambios frecuentes de filtros y control de la renovación del aire.

Desde el puesto de cajas registradoras se pueden proporcionar toallitas y productos desinfectantes para limpiar mostradores y mesas de trabajo, donde se depositan los productos de compra.

## 18.2. ¿Qué medidas de atención al público se pueden llevar a cabo para minimizar el riesgo de contagio?

El estado de alarma por el brote de coronavirus ha ocasionado innumerables colas en los supermercados. Por este motivo, se han tomado medidas excepcionales que incluyen en algunos casos la limitación o supresión del servicio a domicilio y horarios diferentes a los que eran habituales, pero, sobre todo, los refuerzos en cuestiones de higiene y personal. Algunas medidas que se pueden llevar a cabo son:

- Usar puertas separadas de entrada y salida para los ciudadanos, estableciendo un recorrido de flujo de personas que entran y salen con el fin de evitar el contacto.
- Pautar medidas para la entrada y salida escalonada de personal.
- Rotar las tareas y tiempos de descanso entre el personal, minimizando las reuniones alrededor de máquinas de café, salas de formación, aseos y similares.
- Establecer aforo limitado. Establecer un número máximo de personas a la superficie comercial que puedan permanecer a la vez en la misma para permitir las distancias de seguridad de 2 m como mínimo.
- Marcar en el suelo y con cinta la separación entre personas en las colas de espera tanto interiores como exteriores en la vía pública.
- Colocar carteles informativos recordando la distancia de seguridad, la necesidad del lavado de manos a la entrada y salida del centro y el uso de mascarillas quirúrgicas o higiénicas (según disponibilidad y nivel de implementación), para evitar transmitir la enfermedad.

- Dotar de equipos humanos de vigilancia y seguridad para evitar aglomeraciones y posibles conflictos y altercados.
- Realizar la reposición de productos básicos y, en ocasiones, limitar las ventas de un producto concreto por una sola persona.
- Evitar la manipulación directa del público de los productos, como es el caso de los alimentos frescos y elaborados y procesados en el propio establecimiento.
- Generalización utilización de gel hidroalcohólico para los equipos humanos y de guantes, en los casos en los que se establezca como necesario.
- No admitir devoluciones de producto temporalmente.
- Emitir mensajes a los clientes por megafonía o redes sociales para optimizar sus compras (lista de la compra, productos en oferta y con stock suficiente...)
- Usar medios de pago con tarjeta preferentemente, para evitar el contacto.
- Proporcionar guantes a los usuarios a la entrada que puedan desecharse a la salida.
- Instalar elementos de protección, como mamparas, en la sección de cajas y protección con mostradores en el producto fresco.
- Para clientes especialmente sensibles o bajo los síntomas de la enfermedad poner en marcha venta online con refuerzo de medidas de seguridad dejando los pedidos en la puerta y evitar el contacto del cliente con el dispositivo de firma.

18.3. [¿Qué medidas de protección individual pueden adoptarse para el personal que trabaja directamente en la atención al público se pueden llevarse a cabo para minimizar el riesgo de contagio?](#)

- [La empresa deberá facilitar equipos de protección individual 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.](#)
- Si no se puede garantizar el distanciamiento, por el propio procedimiento de atención o porque las instalaciones no cuenten con las dimensiones necesarias, al personal deberá dotársele de equipos de protección individual respiratoria adecuados.
- Excepcionalmente y dada la escasez que se genera en la compra y adquisición de equipos de protección individual, es posible utilizar mascarillas quirúrgicas o mascarillas higiénicas ([dependiendo de la disponibilidad y nivel de implementación](#)), como medida para disminuir el riesgo ante la imposibilidad de mantener el distanciamiento físico.
- También se pueden considerar el uso de pantallas faciales sobre todo en aquellas personas que utilizan gafas.
- Será necesario recomendar el uso de gafas para evitar el uso de lentillas en aquellos personas que las requieran
- Para la protección de manos, se insta al uso de guantes (EN 374-5) que en caso de no estar disponibles pueden ser sustituidos por Guante PS (EN 455) y uso de guante doble.

- Proporcionar al personal de información y formación adecuada para ajustar y retirar tanto mascarillas, uso de guantes, como el adecuado procedimiento de lavado de manos.

En relación al uso de equipos de protección, cabe destacar que no es recomendable fomentar el uso de protección que no provoque una falsa sensación de seguridad y protección, con lo que se insta a la empresa de dotarse de materiales con homologación y permitida por las autoridades sanitarias, de industria y consumo, dentro de las posibilidades que aporta el mercado.

### 19. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN EL SECTOR DE LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA EN CONSULTORIA Y GESTORIA?

Las medidas que pueden contemplarse son medidas de prevención en origen, en la vía de transmisión y de protección para el personal que realiza tareas de asesoramiento en gestión y trámites a clientes particulares y empresas:

Entre las medidas de higiene para garantizar el distanciamiento de 2 metros:

- Dar mayor difusión pública a las opciones de gestión telemática y telefónica de los trámites necesarios.
- Usar puertas separadas de entrada y salida para el personal, estableciendo un recorrido de flujo de personas que entran y salen con el fin de evitar el contacto.
- Pautar medidas para la entrada y salida escalonada de personal y por turnos.
- Rotar las tareas y tiempos de descanso entre el personal, minimizando las reuniones alrededor de máquinas de café, aseos y similares.
- Establecer aforo limitado y cita previa. Establecer un número máximo de asistentes a la oficina que puedan permanecer a la vez en la misma. Marcar en el suelo y con cinta la separación entre ciudadanos en las colas de espera exteriores en la vía pública.
- Colocar carteles informativos recordando la distancia de seguridad, la necesidad del lavado de manos a la entrada y salida del centro y el uso de mascarillas quirúrgicas para evitar transmitir la enfermedad.
- Delimitar claramente de espacios con señalización y vigilar el cumplimiento del tránsito del público.
- Garantizar la vigilancia de distancias de seguridad de 2 metros.
- Asegurar la dispensación de soluciones hidroalcohólicas.
- Diseñar e estudiar la instalación de mamparas como barrera física.
- Acometer procedimientos de limpieza continua según indican las autoridades sanitarias.

### **Entre las medidas de higiene de los lugares de trabajo se encuentran:**

- Reforzar la ventilación adecuada del local. Los sistemas de ventilación deben tener un mantenimiento exhaustivo, con cambios frecuentes de filtros y control de la renovación del aire.
- Proporcionar toallitas y productos desinfectantes para limpiar mostradores y mesas de trabajo, donde se depositan documentos, teléfonos (incluidos los móviles personales), pantallas y teclados.
- Proporcionar guantes a los usuarios a la entrada que puedan desecharse a la salida.
- Gestionar la limpieza y desinfección de forma exhaustiva y frecuente de todas las superficies sin olvidar escaleras, pasamanos, botoneras de ascensor, picaportes de puertas, interruptores, grifería, etc. realizadas por personal debidamente cualificado y formado, como la clave para eliminar el virus y reducir su carga viral, disminuyendo la posibilidad de contagio. Se utilizan diluciones de lejía comercial preparadas diariamente (30 ml aprox. por litro de agua), de alcohol (al menos de 70°) u otros virucidas de los establecidos como autorizados por las autoridades sanitarias.

### **Entre las medidas de higiene que debe seguir los empleados y empleadas:**

- Fomentar el lavado frecuente de manos con agua y jabón (al menos 20 segundos) o con una solución hidroalcohólica. Tener en cuenta las posibles sensibilidades, así que los productos deberán estar testados dermatológicamente.
- Evitar tocarse la nariz, cara y ojos.
- Se requerirá el lavado de manos después de cada atención personalizada.

Es posible usar para cubrir la boca las mascarillas quirúrgicas (EN 14683) o higiénicas (especificación técnica UNE 0065:2020 (en el caso de reutilizables) y especificaciones técnicas UNE 0064-1:2020 y UNE 0064-2:2020 (para no reutilizables), siempre y cuando se garanticen las medidas de distanciamiento de 2 metros, si la evaluación de riesgos del puesto de trabajo, considerando el tipo de público a tratar y las características del lugar de trabajo, indique que el empleado público esté en condiciones de exposición de bajo riesgo al contagio. Cabe destacar que si el personal está más expuesto, porque no se puede garantizar el distanciamiento por parte de la Administración, entonces para la debida protección del personal debería utilizarse [equipos de protección individual respiratoria](#)).

- Dotar de pantallas faciales sobre todo en aquellas personas que utilizan oculares.
- Recomendar el uso de oculares para evitar el uso de lentillas.
- Para la protección de manos, se insta al uso de guantes (EN 374-5) que en caso de no estar disponibles pueden ser sustituidos por Guante PS (EN 455) y uso de guante doble.

- Proporcionar al personal de información y formación adecuada para ajustar y retirar tanto mascarillas, uso de guantes, como el adecuado procedimiento de lavado de manos.

En relación al uso de equipos de protección, cabe destacar que no es recomendable fomentar el uso de protección que no provoque una falsa sensación de seguridad y protección, con lo que se insta a la Administración de dotarse de materiales con homologación y permitida por las autoridades sanitarias, de industria y consumo, dentro de las posibilidades que aporta el mercado. Ni que decir tiene, que la provisión de equipos en estos momentos es crucial para evitar el desabastecimiento que se pueda producir.

### **Respecto a la gestión organizativa del personal:**

- Mantener la retirada del servicio de presencia física obligatoria de personal especialmente sensible, con opciones de teletrabajo real y efectivo. La lista de las características del personal especialmente sensible se actualizan constantemente por las inspección sanitaria.
- Se deben garantizar el aislamiento domiciliario del personal con sospecha de contagio tal como indican los protocolos sanitarios.
- Se tratará de incorporar las medidas indicadas por los servicios médicos que realizan la vigilancia de la salud, en aplicación de los protocolos de vigilancia y las medidas que se incorporan desde las autoridades sanitarias.

Recordar que las medidas de trabajo a distancia y teletrabajo siguen siendo la mejor opción organizativa para evitar la expansión de la pandemia y el riesgo de contagio.

Por último, la dotación de herramientas de carácter psicosocial a los empleados y empleadas podrían evitar los efectos en su salud ya que serán, con frecuencia receptores de las consecuencias de estabilidad en el empleo e impacto de la normativa derivada y futuros escenarios de incertidumbre. Algunas de las recomendaciones para la comunicación e información de las fuentes oficiales se resumen aquí:

- Mantener informado al personal de los cambios que se van a producir en la organización poniendo en valor su experiencia y conocimiento.
- Informar de los procedimientos de trabajo que se mantienen y las modificaciones sobre la forma habitual de trabajo, dadas las constantes adaptaciones a las circunstancias.
- Actualizar plan de horarios y calendario de prioridades, incluyendo listado de contactos telefónicos, chats, videoconferencias,... que sean de utilidad directa ante las dudas.
- Comunicar para tranquilizar, la situación global del avance de los gestiones y trámites que se están desarrollando, así como de la estabilidad del personal y del proceder de la organización en relación con la situación contractual de la plantilla.

- Informar puntualmente de las recomendaciones que establezcan las instituciones oficiales.
- Dosificar la información con mensajes concretos, empáticos y prácticos; existe un exceso de información al que el empleado está también expuesto.
- Responder con claridad y sinceridad a cualquier duda que tenga el personal al servicio sobre estas cuestiones.

## 20. MI EMPRESA HA DECIDIDO QUE TRABAJE DESDE CASA ¿ES SUFICIENTE LA COMUNICACIÓN DE ESTA DECISIÓN PARA QUE SE CONSIDERE QUE ESTOY TRABAJANDO?

Teniendo en cuenta la incertidumbre que sobre tus derechos haya podido generarte tu situación actual de teletrabajador consideramos vital definirte conforme a la norma (Artículo 13 del Estatuto de los Trabajadores, en adelante ET): “Tendrá la consideración de trabajo a distancia aquel en que la prestación de la actividad laboral se realice de manera preponderante en el domicilio del trabajador [...]”. Por ello nos atrevemos a afirmar que como teletrabajador/a tienes las mismas garantías que los que lo hacen en el propio centro de trabajo, salvo los inherentes a su realización de manera presencial. Así debes percibir, como mínimo, la retribución total para tu grupo profesional y funciones. Eso sí, este trabajo en remoto debe ser pactado y acordado entre empresa y trabajador. Por ello sería conveniente que pudieras contar con al menos una sencilla declaración de tu empresa de las nuevas necesidades y términos en los que debes prestar tu servicio y la aceptación de estos por tu parte.

Además la empresa debe poner a tu disposición todos los medios necesarios para que desarrolles el trabajo en tu domicilio. En el caso de que seas tú quien los facilite debería convenirse una compensación posterior. En cuanto a tu equipamiento y la forma en la que trabajes se deben definir antes del comienzo del teletrabajo: “En particular, se establecerán sistemas de organización que permitan mantener la actividad por mecanismos alternativos, particularmente por medio del trabajo a distancia, [...]” (Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19).

Tu tiempo de trabajo en el domicilio equivaldrá al realizado fuera del mismo y tu empresa deberá registrar la jornada. Si tu convenio colectivo o el acuerdo de tu empresa no determinan otra cosa, podrá servir tu firma en instrumentos de autogestión del tiempo de trabajo. Ello siempre y cuando tu relación laboral no se considere especial bien porque aparece enumerada como tal en el artículo 2.1 a) del ET o porque tiene un régimen específico para este caso.

Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención



de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora.

En cuanto a las dudas que puedas tener sobre lo que afecte que ejerzas el teletrabajo en tu derecho a la intimidad y la inviolabilidad de tu domicilio te informamos que estos siguen garantizados por el artículo 18.2 de la Constitución Española. No obstante tu empresa siempre que lo considere necesario, puede acceder a tu conexión a la intranet empresarial. Pero también es bueno que sepas que tienes derecho a la desconexión digital para garantizar tu tiempo de descanso e intimidad personal y familiar.

## 21. TRABAJO CON INFORMACIÓN CONFIDENCIAL Y ME CONECTO A SISTEMAS DE GESTIÓN PRIVADOS, ¿ES SEGURO HACERLO DESDE CASA?

Si la empresa te facilita los recursos necesarios para teletrabajar, sigue sus instrucciones al pie de la letra realizando un uso exclusivamente profesional del ordenador y de cualquier otro dispositivo tecnológico que te hayan facilitado. No es recomendable, bajo ninguna circunstancia, manipularlos, modificar sus configuraciones fijadas por el equipo informático de la empresa, o prestárselos a otras personas. De cara a proteger la información corporativa, confidencial y sensible de la empresa y sobre todo si vas a utilizar tu propio ordenador es vital que valores los siguientes consejos:

- Actualizar el sistema operativo y utilizar contraseñas robustas.
- Contar con un antivirus actualizado.
- Disponer de una cuenta de usuario profesional y otra personal.
- Valorar la posibilidad de poseer una red privada virtual (VPN) que una tu dispositivo y el servidor de la empresa.
- Realizar copias de seguridad periódicas y proteger la información cifrando el disco duro.
- Verificar las medidas básicas de seguridad de tu router wifi.
- Evitar conectarse a redes wifi abiertas y/o públicas.
- Manejar con sentido común toda comunicación enviada desde supuestos servicios de atención al cliente que puedan hacerte víctima de fraude online o descargas de programas y/o códigos hostiles para los sistemas informáticos.
- Contrastar todas las informaciones recibidas para no participar de la difusión de noticias falsas y de cualquier otro bulo.
- Además te recomendamos que, a modo de protección frente a las amenazas derivadas del uso del correo electrónico y en cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de datos y Garantía de derechos digitales (LOPDGDD) utilices un pie de página informativo con el triple objetivo de:
  - Indicar la confidencialidad del contenido de tu mensaje.
  - Negar toda responsabilidad de la empresa en caso de transferencia de virus.
  - Avisar de las consecuencias legales en caso del mal uso del mismo.

**POR SI QUIERES TOMAR NOTA:** Para contrastar esta información o cualquier otra relacionada con la seguridad de sistemas informáticos puedes consultar al INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad, dependiente del Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital), llamando al 017, línea de ayuda gratuita y confidencial, en horario de 09:00 a 21:00 h.

## 22. AHORA ME VEO OBLIGADO A TRABAJAR DE FORMA CONTINUADA CON DISPOSITIVOS Y SOFTWARES CON LOS QUE NO ESTOY MUY FAMILIARIZADO ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA SITUACIÓN DE ESTRÉS QUE ESTO ME SUPONE?

En este contexto de crisis en el que día a día tú y tu familia os interrelacionáis en mayor medida si cabe con dispositivos tecnológicos del tipo ordenadores, tabletas, móviles, televisiones inteligentes o sistemas electrónicos de entretenimiento como las videoconsolas queremos advertirte que este uso masivo puede influir en el estado de salud a causa de la tensión y el aislamiento que produce. Para evitar esto y la derivación en un posible tecnoestrés te proponemos 10 ideas preventivas básicas:

1. Lo conveniente sería practicar una inmersión en la tarea de forma paulatina, con un tutor designado por la empresa.
2. Al planificar el trabajo ten en cuenta que tareas podrías hacer fuera de la pantalla de los dispositivos como leer un informe o hacer alguna llamada y alternarlas con el uso de pantallas. Sigue el consejo del apartado sobre planificación y cada hora, toma un descanso de 5 o 10 minutos.
3. Después de la jornada laboral practica la desconexión digital: no te dediques a las redes sociales, no dejes el correo abierto ni te lances directamente a la lectura. Busca ocios más creativos y aprovecha para relacionarte con tu familia.
4. Separa tu vida laboral de la personal, también en las tecnologías. Emplea líneas de teléfono o incluso aparatos diferentes para ambas facetas.
5. Fórmate en el uso de las tecnologías. Seguro que lo tienes en mente desde hace mucho y lo vienes posponiendo por falta de tiempo. Pues este es el momento. ¡Anímate, hay muchas plataformas de formación de reconocido prestigio que están ofreciendo acceso gratuito! Seguro que cuando lo hagas tendrás la sensación de haber aprovechado el tiempo y tu nivel de autoconfianza y seguridad aumentarán en la misma proporción.
6. No tengas miedo a recurrir a un compañero de equipo que pueda tutorizarte en el uso de las tecnologías, eso reforzará vuestros vínculos.
7. Mantén horarios regulares y acompáñalos de una dieta saludable, variada y equilibrada, donde se reduzca el consumo de azúcar, cafeína y alcohol.
8. Aprende técnicas de autocontrol. Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés. Para ello no te pierdas el apartado dedicado al descanso activo.

9. Haz deporte de manera regular. El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y fomenta sensación de bienestar. Es recomendable dos horas y media de actividad aeróbica a la semana como yoga, elíptica, bicicleta estática, gap o pilates, siempre en función de tus capacidades y gustos.
10. Respeta las horas de sueño. Trata de ir a dormir siempre a la misma hora y descansa, como mínimo, siete u ocho horas cada noche. Deja de mirar el móvil o la televisión al menos dos horas antes de dormir.
11. Reserva, al menos, un día a la semana sin tecnología para fomentar la comunicación hablada y las relaciones personales.

### 23. TRABAJAR DESDE CASA A DISTANCIA Y CONECTADOS CON NUESTRO EQUIPO A TRAVÉS DE CONVERSACIONES TELEFÓNICAS, DIGITALES O MENSAJERÍA INSTANTÁNEA PUEDE AFECTAR A NUESTRO RENDIMIENTO, ¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONARLO?

Además de ser un elemento vital para evitar el exceso de correos, en este contexto de encierro la videoconferencia te servirá para mantener fuertes las relaciones personales dentro de tu equipo a pesar de la distancia. Para esta gestión en remoto te recomendamos las siguientes medidas:

- Planea llamadas al comienzo de la semana y avisa con antelación antes de que todos se organicen el horario de trabajo en sus propias tareas.
- Limita el tiempo de duración de estas conferencias e intenta que todo el mundo lo sepa antes de iniciarlas: 15 – 30 minutos es lo ideal.
- Anima a tu equipo a que realice llamadas por este sistema para reuniones parciales o consultas. Puedes ayudar a eliminar muchísimos conflictos futuros, y juntar la experiencia de tus empleados de manera eficiente.
- Utiliza herramientas que te permitan crear tareas y compartir archivos durante la videoconferencia, así serán más efectivas cuando necesitéis compartir información.

Pero partiendo del hecho de que las videoconferencias son un canal distinto de comunicación has de saber que tiene sus propias reglas, entre ellas:

- Comportarte aunque no estés hablando, la gente te está viendo. Evita hacer varias cosas a la vez: tus ojos se moverán de un lado a otro, harás ruido, cambiarás de plano y todo eso resultará molesto.
- Antes de iniciar el chat planear la visión que de ti tendrán tus interlocutores. No la realices en lugares transitados por los otros miembros de la casa, con muchos objetos y cualquier otra situación que pueda distraer.
- Asegurarte que cuentas con una buena conexión a Internet, que conoces la herramienta y que tienes su versión más actualizada. Si es necesario haz una prueba con alguien de confianza.

## 24. EN MI EMPRESA HEMOS DUPLICADO EL FLUJO DE CORREOS LO QUE ETERNIZA LAS COMUNICACIONES, ¿HAY ALGUNA FORMA DE GESTIONARLAS EFICAZMENTE?

En este momento en el que el correo electrónico se convierte en la principal herramienta para trabajar debemos saber gestionarlo con agilidad y productividad. Y para ello la primera premisa a tener en cuenta es el tiempo que le vamos a dedicar al correo electrónico. En esta situación en la que para muchos de nosotros es la única herramienta de comunicación es necesario que reduzcamos el flujo y el tiempo de dedicación al mismo. Por ello sería bueno que:

Dediquémonos a la lectura y al envío en momentos que nos hayamos fijado previamente. Cerrarlo el resto del tiempo te servirá de ayuda para no saltarte tu propia programación. Si recibes pocos mensajes, al comienzo y al final de la jornada.

Si recibes muchos hazlo siguiendo la misma norma por la mañana y por la tarde.

- Antes de leerlo, intenta clasificarlo automáticamente con las funciones que te ofrece tu correo, (destinatario, asunto, etc.) ahorrarás mucho tiempo.
- Vacía tu buzón de entrada a diario lo que dejamos para luego seguirá ahí mañana y tarde o temprano acabará molestando.
- Aprende a ordenar en carpetas, es básico:
  1. Para hacer: contestar, reenviar o atender.
  2. En espera: correos que aunque son importante no puedes atender todavía porque necesitas información.
  3. Para archivar: ya lo has leído y procesado pero lo consideras como información valiosa para futuras consultas. Archívalo también por orden en:
    - Importantes: correos de vital importancia que tienes que atender.
    - Búsqueda avanzada: cuando detectes que a menudo vuelves a buscar un correo antiguo para buscar algo.
    - Para leer después: Hay correos previsibles y periódicos (redes sociales, boletines, newsletters, publicidad) que podemos leer al finalizar la jornada.
- Aplica tu escáner personal para ver si de verdad hay algo urgente o importante o las dos cosas. Para ello te aconsejamos:
  1. Hacer una lectura MUY rápida de los destinatarios y los asuntos.
  2. Volver al comienzo de la lista y leer los mensajes según los hayas organizado.
  3. Si hay mensajes que puedes resolver en un minuto hazlo y te lo sacas de la tarea “de debes”.
- Sé sucinto en tus contestaciones, emplea pocas frases pero que sean directas, que vayan al grano.
- Diseña respuestas para los asuntos más comunes que suelen surgirse. La mayoría de las aplicaciones ofrecen esa posibilidad. Es muy cómodo y te ahorrará tiempo.
- Siempre que puedas contesta a tus correos con respuestas cortas y directas demostrarás que valoras tu tiempo y el de los demás.

- Asegúrate que tus contestaciones son precisas con lo que se pregunta y con la información que das, de esta forma evitaras un segundo correo aclaratorio del original. Te ayudará mucho redactar un asunto igualmente directo y breve pero preciso.
- No utilices el correo electrónico para mensajes rápidos o para discutir sobre un tema, para eso están los chats y las videoconferencias respectivamente.
- Reduce el número de correos para evitar que tu equipo tenga que estar continuamente revisando las bandejas de entrada y desplazándose por las cadenas de emails durante todo el día.

## 25. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN SE PUEDEN ADOPTAR EN OFICINAS?

Entre las pautas de actuación recomendadas para la reincorporación del personal de oficina se encuentran las siguientes:

### **Medidas organizativas:**

- Valorar la implantación y/o prolongación del periodo de la realización de teletrabajo en los puestos en los que sea posible.  
Se deben proporcionar instrucciones claras a los trabajadores sobre los canales de comunicación disponibles para el trabajo en remoto, así como los datos de contacto para la resolución de dudas y problemas de tipo técnico.
- Identificar el personal especialmente sensible o vulnerable. Para ello se ha de solicitar al servicio sanitario del Servicio de Prevención que evalúe la presencia de trabajadores especialmente sensibles en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2.  
En los casos en los que sea posible se debe facilitar la realización de teletrabajo para los puestos de trabajo identificados, proporcionando instrucciones al trabajador para que contacte con su médico y se determine si debe permanecer en situación de aislamiento a efectos laborales en caso contrario.
- Proporcionar 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.
- Disponer de protocolos de actuación para el caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo.
- Fomentar la vuelta escalonada por niveles de prioridad en la actividad y según la existencia de personal perteneciente a los colectivos vulnerables.
- Flexibilizar los horarios de entrada y salida en la medida de lo posible para evitar la concurrencia de personas.
- Proporcionar información a los trabajadores sobre los procedimientos de trabajo que se mantienen y las modificaciones sobre la forma habitual de trabajo.
- Informar puntualmente al personal sobre las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- Consultar a los trabajadores con la debida antelación sobre todos los aspectos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.

- Fomentar el uso de medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19.

### **Medidas de higiene en el centro de trabajo:**

- Llevar a cabo una limpieza exhaustiva de las instalaciones de forma previa al inicio de la actividad.
- Disponer de material suficiente que permita realizar las tareas de limpieza reforzada diaria (lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar).
- Reforzar 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.
- Limpiar el área de trabajo usada por un empleado cada cambio de turno.
- Ventilar las áreas de trabajo durante un mínimo de 10 minutos al inicio de la jornada.
- Reforzar la limpieza de los filtros de aire de los sistemas de climatización y aumentar el nivel de ventilación para renovar el aire de manera más habitual.
- Mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- Proporcionar mascarillas quirúrgicas lavables y reciclables para uso personal e intransferible (EN 14683).
- Proporcionar guantes desechables (EN 374-5) que podrán ser sustituidos por guantes PS (EN 455) en caso de falta de disponibilidad.
- Proporcionar 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.
- Proporcionar al personal información adecuada sobre el ajuste y retirada de mascarillas, uso de guantes, así como el adecuado procedimiento de lavado de manos.
- Informar a los trabajadores sobre las medidas personales de higiene:
  - Antes de incorporarse al puesto de trabajo lavarse las manos una vez retirados los guantes y desinfectar teclado, ratón, auricular del teléfono y similares con material desechable.
  - 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.
- Dotar al centro de carteles informativos relativos al lavado de manos e higiene respiratoria (forma de toser y estornudar).
- Disponer de papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal para depositar los pañuelos desechables que el personal emplee.

### **Medidas dirigidas a respetar la distancias de seguridad interpersonal de 2 metros:**

- Establecer medidas organizativas para posibilitar la entrada y salida escalonada de personal.
- Limitar las reuniones presenciales, manteniendo la distancia de seguridad, así como las medidas higiénicas sociales en caso de realizarlas.
- Establecer 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, comprobar que se mantiene la distancia de seguridad entre los trabajadores adoptando en su caso las medidas necesarias para garantizarla, como la inutilización puestos o la reubicación de trabajadores y/o mobiliario.
- Adoptar las medidas necesarias para organizar los tiempos de descanso del personal de tal manera que se evite la concurrencia en las áreas comunes (comedores, áreas de descanso, etc.).
- Reducir las interacciones con personal externo a las imprescindibles respetando en todo caso las distancias de seguridad.

### **Actividades que requieran atención al público:**

- Establecer aforo limitado y cita previa.
- Fomentar la gestión telemática y telefónica de los trámites en los que exista esa posibilidad.
- Instalar mamparas como barrera física con el personal externo.
- Proporcionar a los trabajadores mascarillas FFP2 (EN 149).
- Organizar la jornada de trabajo de tal manera que se alternen las actividades con aquellas que no requieran atención al público, permitiendo de este modo la retirada de la mascarilla (tiempo máximo de uso continuado de 4 horas).
- Disponer de 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 (cintas delimitadoras de distancia o medios similares).
- Proporcionar a los trabajadores guantes desechables (EN 374-5) que pueden ser sustituidos por guantes PS (EN 455) en caso de falta de disponibilidad.
- Proporcionar al personal información adecuada sobre el ajuste y retirada de mascarillas, uso de guantes, así como el adecuado procedimiento de lavado de manos.
- Comprobar que los equipos de protección individual se ajustan correctamente al portador tras los ajustes necesarios y se adaptan a sus condiciones anatómicas y fisiológicas.
- Proporcionar mascarillas quirúrgicas y guantes a los usuarios que puedan desecharse a la salida.

- Colocar carteles informativos recordando a los usuarios la distancia de seguridad que deben respetar, la necesidad del lavado de manos a la entrada y salida del centro, así como el uso de mascarillas quirúrgicas y guantes.
- Marcar en el suelo la separación en las colas de espera tanto interiores como exteriores en la vía pública.
- Usar puertas separadas de entrada y salida para el personal, estableciendo un recorrido de flujo de personas que entran y salen con el fin de evitar el contacto.
- Disponer de dispensadores de soluciones hidroalcohólicas.
- Llevar a cabo una limpieza continua según indican las autoridades sanitarias.



## CONTACTOS IRSST.

### INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Para consultas sobre prl en todos los sectores, higiene industrial, medicina del trabajo y ergonomía:

[irsst.higiene@madrid.org](mailto:irsst.higiene@madrid.org)

- Para consultas específicas de PRL en construcción:

[irsst.construcción@madrid.org](mailto:irsst.construcción@madrid.org)

- Para consultas sobre amianto:

[irsst.amianto@madrid.org](mailto:irsst.amianto@madrid.org)

- Para consultas sobre factores psicosociales:

[irsst.sirp@madrid.org](mailto:irsst.sirp@madrid.org)

- Para consultas sobre formación:

[irsst.formacion@madrid.org](mailto:irsst.formacion@madrid.org)

- Para consultas sobre acreditaciones

[irsst.acreditaciones@madrid.org](mailto:irsst.acreditaciones@madrid.org)

- Otras consultas y comunicación:

[irsst.comunicacion@madrid.org](mailto:irsst.comunicacion@madrid.org)

- Secretaría general:

[Irsst.secretariageneral@madrid.org](mailto:Irsst.secretariageneral@madrid.org).

- Buzón general

[irsst@madrid.org](mailto:irsst@madrid.org)

# 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