RISK XXI – Prl & Services

NOMBRE EMPRESA

PLAN DE CONTINUIDAD Y RECUPERACIÓN DE LA ACTIVIDAD

"Prevención del contagio de COVID-19. Buenas prácticas en los centros de trabajo"

Abril de 2020

www.risk21.com

OBJETO / INTRODUCCIÓN

El presente protocolo tiene por objeto el establecer los criterios de carácter organizativo, personal, de formación y establecer algunas buenas prácticas para evitar el contagio, así como también poner algunos ejemplos de actuación ante el reinicio de la actividad en referencia a SARS- CoV 2.

Una vez terminada la fase de confinamiento estricto es importante establecer unos criterios para la vuelta a la normalidad.

ÍNDICE

MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO.

- Acceso al centro de trabajo. Medios de transporte.
- Gestión de entradas y salidas.
- Control de accesos, recepción / envío de paquetería, mensajería interna, etc.
- Organización de trabajo.
- Organización de las zonas comunes.
- Coordinación de Actividades Empresariales – CAE.
- Plan de contingencia.

MEDIDAS DE HIGIENE DE CARÁCTER GENERAL.

- Medidas de higiene.
- Medidas de limpieza.

MEDIDAS DE HIGIENE DE CARÁCTER PERSONAL.

- Lavarse las manos con agua y jabón (o solución recomendada).
- Etiqueta respiratoria.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL – EPIs

FORMACIÓN E INFORMACIÓN.

VIGILANCIA DE LA SALUD.

TIPS – DECÁLOGO.

FUENTES Y ENLACES DE INTERÉS.

MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO.

- **Acceso al centro de trabajo. Medios de transporte.**
  - Durante los trayectos, sea en el medio de transporte que sea, mantener siempre una distancia de al menos 2 metros con otras personas.
  - Recomendación de uso preferente del transporte individual.
  - Reorganización del transporte colectivo (cuando exista) para garantizar las distancias de seguridad. En la medida de lo posible, se informará a los trabajadores para que ocupen siempre un mismo sitio durante los trayectos.
  - En bicicleta o moto no es necesario llevar puesta la mascarilla.
  - En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de empresa, metro o tren, guardar la distancia de seguridad con los compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se controle el aforo y se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, al ir en transporte público.

.

- **Gestión de entradas y salidas.**
  - Asegurar las distancias de seguridad en las entradas evitando aglomeraciones.
  - Entrada escalonada y por turnos en áreas de trabajo.
  - Se establecerá la distancia mínima de 2 metros en caso de detectar aglomeraciones. **¿Cómo hacerlo? DESCARGAR.**
  - Si las características constructivas lo permiten se dedicará una puerta para la entrada y otra para la salida.
  - Se recomienda informar mediante cartelería dentro del centro de trabajo los procedimientos de higiene publicados por las autoridades sanitarias.
  - Priorizar fichaje vía telemática u otros mecanismos evitando el uso de la huella dactilar.
  - Asegurar la presencia de medios de limpieza e higiene de manos, tales como soluciones hidroalcohólicas, en las puertas de entrada y salida.
  - Realizar control de temperatura al entrar. En caso de ser superior a 37.3 ºC no se permitirá el acceso al centro de trabajo. (se considerará contaminado por lo que se deberán seguir los protocolos establecidos)
  - En la medida de lo posible, el ascensor será utilizado simultáneamente por una sola persona. En cualquier caso, se garantizará una separación de 2 metros como mínimo.
  - En la medida de lo posible, dejar las puertas de acceso e interiores abiertas para evitar el contacto directo de pomos, manetas o manubrios con las manos. (valorar posibilidad de instalar apertura con el pie)

- **Control de accesos, recepción / envío de paquetería, mensajería interna, etc.**
  - Reducir al mínimo la presencia de personal ajeno a la empresa.
  - Someter a los externos las mismas condiciones de entrada que a los trabajadores propios.
  - Salvo casos de urgencia demostrada, se prohibirá el acceso de personal externo a las zonas comunes y/o wc de la empresa.

- **Organización de trabajo.**
    - La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar.
    - Reducir al mínimo el número de trabajadores presenciales en el centro de trabajo. Fomentar el teletrabajo.
    - Reducción de las horas de trabajo presencial
    - Eliminar, en la medida de lo posible, viajes de trabajo ya sean nacionales / internacionales.
    - Siempre que sea posible organizar el retorno de trabajadores de forma escalonada. Incrementando la presencia de trabajadores en tramos de 10% del total de la plantilla.
    - Reducir al mínimo imprescindible las reuniones presenciales de cualquier tipo.
    - Aislar del resto de empleados al personal “estratégico” (aquel que sea de difícil sustitución)
    - Disposición de áreas de trabajo de manera que se garantice la distancia de seguridad entre empleados. En caso de una isla de 4 trabajadores, podrán trabajar dos trabajadores en diagonal con las mamparas reparatorias. Siempre garantizando una separación mínima entre ellos de 2 metros.
    - Evitar el uso de equipos, vehículos de empresa y herramientas compartidas, si fuese necesario extremas las medidas higiénicas antes y después de su uso.
    - Además, en los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
    - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
    - Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas. La permanencia en los establecimientos comerciales deberá ser la estrictamente necesaria.
    - Todo el público, incluido el que espera en el exterior, debe guardar la distancia interpersonal.
    - Se fomentará y facilitará, en la medida de lo posible, el pago online o por tarjeta.
    - Se recomienda el uso de mamparas o elementos físicos que aseguren la protección de vendedor/cliente. Se debería instalar en las cajas de cobro mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección, de forma que, una vez instalada, quede protegida la zona de trabajo.
    - Uso de 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.
    - Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

- **Organización de las zonas comunes.**
  - Se recomienda mantener la temperatura del centro entre 23 y 26º C.
  - Cierre / restricción de áreas de descanso comunes, comedores, etc.
  - Uso por turnos de zonas comunes tales como comedores, vestuarios, etc.
  - Reforzar las medidas de limpieza, especialmente después de su uso (entre turno y turno)
  - Se recomienda deshabilitar fuentes de agua, cafeteras comunes y/o zonas de vending. (en caso contrario, realizar lavado de manos después de tocar botoneras).

- **Coordinación de Actividades Empresariales – CAE.**
  - Se pedirá a las empresas contratadas a modo de coordinación de actividades empresariales que especifiquen las medidas adoptadas en relación al SARS-CoV-2 que han incorporado, a la vez que se les transmitirán las que hayamos implantado en nuestra empresa.

- **Plan de contingencia.**
  - De común acuerdo entre empresa y empelados (o sus representantes).
  - Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles o vulnerables, como las personas mayores de 60 años, embarazadas y personas que padezcan enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer e inmunodepresión, incluyendo para estos colectivos el uso de mascarillas para ellos y las personas a su alrededor.
  - Es preciso establecer protocolos en caso de una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerle y proteger al resto de la plantilla

MEDIDAS DE HIGIENE DE CARÁCTER GENERAL.

- **Medidas de higiene.**
  - Se proporcionará medios de limpieza adecuados para las manos tales como soluciones hidroalcohólicas (entrada y salida de la empresa) allí donde no se pueda realizar el lavado de manos con agua y jabón comunes
  - Para el secado de manos sólo se usarán medios mecánicos (aire caliente) o desechables (papel).
  - Instalación de mamparas de metacrilato transparente a modo de barrera en recepción o en aquellas zonas donde haya atención al público, para evitar así el contacto directo.
  - Revisar los sistemas de climatización y de aire acondicionado de los centros de trabajo. Mantener s limpieza para evitar que se conviertan en un medio de propagación.

- **Medidas de limpieza.**
  - Desinfección de las zonas comunes (aseos, vestuarios, acceso a la planta…)
  - Prestar especial atención a las llamadas superficies horizontales tales como, mesas, mostradores, o entradas/recepción, así como también todas aquellas botoneras, teléfonos, teclados, ratones, pomos y manetas de las puertas que no se hayan podido mantener abiertas. En definitiva, todos aquellos elementos que se toquen con las manos.
  - Desinfección, siempre que sea posible, de los puestos de trabajo entre turnos.
  - Cuando no sea posible la desinfección de los puestos de trabajo, los trabajadores deberán contar con guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. MOSTRA O ENLLAÇ?
  - Desinfección de los vehículos de transporte o material rodante de transporte al menos una vez al día. Antes y después de su uso.
  - Siempre que sea posible se procederá a la ventilación de las distintas zonas tras la limpieza. Preferentemente ventilación natura.
  - Eliminación segura de los desechos posiblemente contaminados (pañuelos, papel de manos, mascarillas y guantes desechables, etc.).
  - Uso de contenedores con tapa y preferiblemente a pedal para evitar contacto con las manos.
  - Consulta el listado de productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar. **Productos virucidas autorizados en España**

MEDIDAS DE HIGIENE DE CARÁCTER PERSONAL.

El contagio de COVID-19 se produce sobre todo a través de las mucosas de boca, nariz u ojos. Ya sea por entrada directa o por contacto con las manos. Por ello son muy importantes la HIGIENE DE MANOS y las BARRERAS de entrada/salida de virus por las vías respiratorias (mascarillas y/o pantallas)

- **Lavarse las manos con agua y jabón (o solución recomendada).**
    - Al llegar al centro de trabajo.
    - Antes de comer o manipular alimentos
    - Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
    - Después de usar el baño
    - Después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas como equipos de trabajo, pomos, barandillas, material de oficina...
    - En **este enlace** tienes recomendaciones de como lavarte las manos

- **Etiqueta respiratoria.**
    - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
    - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
    - Evitar el uso de lentillas.
    - Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos que puedan dificultar una correcta higiene de manos.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL – EPI's.

Uso de 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.

Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

Principalmente (y en función de los riesgos de cada puesto de trabajo):

- Protección respiratoria
  - Protección Respiratoria: mascarilla quirúrgica y donde así lo requiera la evaluación de riesgos del puesto de trabajo mascarillas auto-filtrantes contra partículas FFP3 o FFP2. Dada la situación de emergencia, en caso de dificultades de suministro y con el único propósito de prevenir la propagación del virus, se podrán utilizar mascarillas cuyo tipo corresponda a las indicaciones de la autoridad sanitaria.
  - **Mas información sobre las mascarillas**.

- Protección de manos
  - Guantes de protección, de acuerdo a la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.
  - **Mas información sobre guantes.**

- Ropa de trabajo de manga larga

- Protección ocular
  - **Mas información sobre protección ocular**.

- Otros (valorar…)

FORMACIÓN E INFORMACIÓN.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual.

Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.

Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención.

Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

Para evitar las reuniones presenciales se potenciará el uso de aplicaciones telemáticas como Zoom –*Jitsi* – *Skype*. Cursos en relación a: medidas de higiene, sensibilización, uso de EPI's, teletrabajo, etc

También se puede optar por la modalidad **Formación / CURSOS "ON LINE"**

VIGILANCIA DE LA SALUD.

Al tratarse de un asunto de salud pública es importante extremar la vigilancia de la salud entre el personal con el fin de evitar el contagio y propagación de la enfermedad.

Además de la valoración médica de los riesgos propios del lugar de trabajo que ocupamos, hay que incluir también la valoración del riesgo de COVID-19.

Una persona se puede contagiar en el trabajo, pero es también posible que alguien se contagie fuera del entorno laboral, de modo que la empresa es un buen lugar para la detección precoz del posible contagio, y esto se consigue mediante la "vigilancia de la salud".

- Facilitar test PCR
- Realizar análisis anticuerpos

Para más información, contactar con nuestro departamento de

MEDICINA DEL TRABAJO / VIGILANCIA DE LA SALUD:

coronavirus2020@risk21.com

DECÁLOGO PARA TRABAJAR CON SEGURIDAD.

LOS 10 INELUDIBLES A TENER EN CUENTA

1. Favorecer el **Tele-Trabajo** cuando sea posible.
2. **Evitar agrupaciones** de personas y el contacto físico
3. Favorecer al máximo la **Higiene de manos**
4. Separación de **2 metros** entre personas
5. **Limpieza** del centro de trabajo
6. Desinfección y limpieza de **conductos de climatización**
7. **Información y formación** general
8. Mantener la **Vigilancia de la salud**
9. Disponibilidad de **EPI's**
10. Incrementar medidas de **CAE**

FUENTES Y ENLACES DE INTERÉS.

Ministerio de sanidad:

Buenas prácticas en los centros de trabajo

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/situacionActual.htm

https://www.insst.es/documents/94886/693030/Prevenci%C3%B3n+de+riesgos+laborales+vs.+COVID-19+-+Compendio+no+exhaustivo+de+fuentes+de+informaci%C3%B3n/4098124f-5324-43a6-8881-0bbd4e358de7

Canal Salut. Generalitat de Catalunya :

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/

OMS :

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses

RISK XXI – Prl & Services :

www.risk21.com