

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 PARA LOS EMPLEADAS Y EMPLEADOS PÚBLICOS DE LAS ENTIDADES LOCALES DE NAVARRA QUE SON ZONAS NO COVID-19.

(No son extensivas al ámbito sanitario, sociosanitario o de servicios esenciales que tienen sus protocolos específicos)

Este documento recoge una selección no exhaustiva de recomendaciones y medidas de contención, ordenadas por criterio de jerarquía preventiva, para garantizar la protección de la salud de la población trabajadora frente al COVID-19.

Cada departamento definirá, con el asesoramiento de su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL), las medidas específicas que precisen con el nivel de detalle necesario para sus distintas unidades de actividad. Para su establecimiento deberá contar con la consulta y participación de los trabajadores y trabajadoras o sus representantes (al menos con las delegadas y delegados de prevención).

POBLACIÓN TRABAJADORA ENFERMA, CONTACTOS Y ESPECIALMENTE SENSIBLES

- Se cursará instrucción a los trabajadores y trabajadoras de que **NO DEBEN ACUDIR** al centro de trabajo en el caso de presentar síntomas compatibles con el COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) o de haber estado en contacto estrecho¹ con personas que los presenten. El/la trabajador/a llamará inmediatamente al centro de salud y si cursa baja médica, lo comunicará a la empresa. En el caso de que los síntomas aparezcan estando presente en el puesto de trabajo, se comunicará al responsable, se aislará al afectado/a dotándole de mascarilla quirúrgica y se le remitirá a su médico de cabecera. En el caso de personal sanitario, sociosanitario y de servicios esenciales, se seguirá el protocolo específico establecido en cada ámbito.
- La empresa pondrá en conocimiento de la unidad de Vigilancia de la salud de su SPRL todos los casos de COVID-19 de los que tenga conocimiento para que identifique y asesore en relación a los contactos estrechos. Si se identificaran contactos estrechos en el centro de trabajo, se notificarán al Servicio de Salud Laboral del ISPLN que tramitará una baja laboral por aislamiento. En el caso de personal sanitario y sociosanitario, se seguirá el protocolo específico establecido en cada ámbito para el manejo de contactos.
- La unidad de vigilancia de la salud del SPRL deberá identificar a las personas trabajadoras **especialmente sensibles** a este riesgo.
- El SPRL valorará si los trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles pueden seguir desarrollando su actividad laboral, bien en idénticas condiciones, bien mediante una adaptación de puesto, bien mediante reubicación en un puesto de trabajo exento de riesgo. El resultado de esta valoración debe recoger una descripción clara de las medidas de adaptación específicas propuestas para la protección de la población trabajadora especialmente sensible.
- Si las medidas previstas en el punto anterior no se pueden aplicar, se debe apartar al trabajador/a del puesto de trabajo de manera preventiva. El SPRL comunicará esta situación al Servicio de Salud Laboral del ISPLN, que tramitará una baja laboral por aislamiento mientras dure el “estado de alarma”.



ENTRADA Y SALIDA DEL CENTRO DE TRABAJO

- El desplazamiento al centro de trabajo se realizará preferentemente de forma individual.
- Si es necesario el transporte en vehículos compartidos (coche, autobús o furgonetas), se realizará manteniéndose la mayor distancia posible entre los ocupantes. En el caso de los autobuses no se podrá ocupar más de un tercio de sus plazas y se mantendrá siempre vacía la fila posterior al asiento del conductor². Habrá que limpiar y desinfectar el vehículo diariamente.
- Favorecer una entrada y salida escalonada de los y las trabajadoras para garantizar 2 m de distancia entre personas.
- Habilitar de ser posible, una vía de entrada y otra de salida en el centro de trabajo, debidamente señalizadas, para evitar el cruce de personas.
- Evitar sistemas de fichajes por huella dactilar; de mantenerse, se pondrá a disposición de la población trabajadora solución hidroalcohólica para usar antes y después del fichaje.
- Eliminar tornos y, si es posible, mantener las puertas interiores abiertas.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Seguir las recomendaciones sanitarias en lo referente a fomentar reuniones por videoconferencia, flexibilidad horaria, teletrabajo, turnos de trabajo, restricción de movilidad, etc.
- Establecer medidas organizativas de forma que se disminuya al mínimo el número de trabajadores y trabajadoras en cada turno.
- Asegurar en los puestos la distancia de 2 m, tanto entre personal como entre usuarios y usuarias del servicio, o en su defecto, colocar medidas físicas de separación entre personas (mamparas).
- Si el conjunto de medidas desarrolladas no permite asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 m entre compañeros y compañeras o en la atención del público será necesario el uso de mascarilla quirúrgica.
- Identificar y controlar los riesgos psicosociales asociados a la organización del trabajo: posible sobrecarga de trabajo, ritmos, establecer procedimiento de participación, dotar de autonomía, reforzar apoyo social jerárquico....

LUGARES, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

- Garantizar una ventilación adecuada de los lugares de trabajo. Siempre que sea factible, aumentar la renovación de aire (natural o forzada) e incrementar la limpieza de filtros. En los sistemas de climatización, reducir la recirculación y aumentar el aporte de aire limpio exterior.
- Reforzar la limpieza y desinfección de las instalaciones, en especial de las superficies de contacto: manillas, escaleras, pasamanos, superficies de trabajo. Se utilizarán diluciones de lejía comercial, preparadas recientemente (30 ml por cada litro de agua si es lejía común), alcohol etílico (al menos 70º recomendado al 95º) u otros virucidas autorizados. El virus puede permanecer activo diferente tiempo³ según el material de la superficie sobre la que se deposite.
- Habilitar el uso individualizado de herramientas y equipos de trabajo. En su defecto, se pondrá a disposición desinfectante para aplicar por el trabajador/a tras cada uso.



- Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras...). Si se comparten los objetos es imprescindible limpiarlos antes.
- Facilitar en las zonas comunes y en las proximidades de los puestos de trabajo geles hidroalcohólicos, pañuelos de papel y papeleras de pedal con tapa.
- Limitar el uso de ascensores a los casos que sea absolutamente imprescindible y en todo caso deberán ser usados individualmente.

VESTUARIOS, SALAS DE DESCANSO y ASEOS

- Aplicar medidas a fin de garantizar la distancia social de 2 m en estos espacios.
- Establecer turnos para el uso de zonas comunes limitando el número de trabajadores y trabajadoras presentes en cada momento y garantizar la distancia de 2 m.
- Al organizar el acceso al vestuario, procurar que las taquillas a utilizar de manera simultánea sean alternas o estén lo más distanciadas posible.
- Retirar bancos corridos y sustituirlos por sillas distanciadas 2 m. Otra opción es señalar en los bancos corridos posiciones para la sedestación distanciadas 2 m.
- En las salas de descanso, establecer el número máximo de personas sentadas en cada mesa (según dimensiones de la mesa, señalar esquinas contrarias).
- En los locales de aseo, clausurar y señalar lavabos y urinarios alternos.
- Disponer en estos lugares de infografías que recuerden a los trabajadores y trabajadoras la necesidad de lavarse bien las manos, antes y después del descanso y de acceder a los aseos, así como antes de abandonar el centro de trabajo.
- Disponer de soluciones hidroalcohólicas junto a las máquinas dispensadoras de bebidas y comida, así como de infografías que recuerden la instrucción de higienizarse las manos con hidroalcohol, antes y después de hacer uso de tales dispensadoras.
- Reforzar la limpieza y desinfección de las zonas comunes.

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN A LOS TRABAJADORES/AS

- Garantizar que todos los trabajadores y trabajadoras estén correctamente informadas de los riesgos derivados del SARS-CoV-2, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas.
- Colocar infografías en aseos, vestuarios y otras zonas comunes sobre:
 - El lavado frecuente de manos.
 - Prácticas higiénicas respiratorias (protección al toser, estornudar...).
 - Mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
 - Usar pañuelos desechables y depositarlos tras su uso en la papelera de pedal con tapa.
 - No tocarse la cara, boca, ojos y nariz con las manos desnudas, ni cuando se lleven guantes puestos, sin limpieza previa de manos enguantadas o no.
 - No compartir con los compañeros vasos, recipientes, botellas de agua, cubiertos o similar



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- Para ciertas tareas o situaciones (limpiezas, gestión de residuos, etc.) pueden ser necesarios guantes que deberán ser de protección frente a microorganismos, al menos frente a bacterias y hongos.
- Si no se puede garantizar la distancia de 2 metros entre usuarios/as y/o compañeros/as de trabajo será necesario el uso de mascarillas quirúrgicas.
- Los trabajadores que empleen EPI deben estar adiestrados en su correcto uso mediante una formación teórico-práctica que incluya la información suministrada por el fabricante. Una utilización incorrecta de los EPI, desde su colocación hasta su retirada, es una posible fuente de contagio.

CONSULTAS

- **Servicio de Prevención** de Riesgos Laborales de la empresa:
- **Servicio de Salud Laboral** del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Tfno.: 848 428948.

ispln.sprl@navarra.es

¹ Se define como contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados a los convivientes, a los familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

² Orden TMA/254/2020, de 18 de marzo, por la que se dictan instrucciones de transporte por carretera y aéreo y Orden TMA/278/2020, de 24 de marzo, por la que se establecen ciertas condiciones a los servicios de movilidad, en orden a la protección de personas, bienes y lugares.

³ La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa. En otro estudio, a 22 °C y 60% de humedad, se deja de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel (de imprimir o pañuelo de papel), de 1 a 2 días cuando lo aplican sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días cuando se aplica sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas.