



XUNTA  
DE GALICIA

# GUÍA DE RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS

21 de abril de 2020

[ceei.xunta.gal/coronavirus](http://ceei.xunta.gal/coronavirus)



Liña empresas  900 815 600

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE O COVID-19

O **Coronavirus SARS-CoV-2** é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas causándolles a enfermidade COVID-19.

O **período de incubación** varía entre 2 e 14 días. Parece que a transmisión é por contacto estreito coas secrecións respiratorias que se xeran coa tose ou o esbirro dunha persoa enferma. Estas secrecións infectarían a outra persoa se entran en contacto co seu nariz, os seus ollos ou a súa boca. Parece pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de 1-2 metros.

Actualmente asúmese que a **transmisión** do virus comeza 1-2 días antes do inicio de síntomas (fundamentalmente febre ou síntomas respiratorios).



Os **síntomas máis comúns** son febre, tose e sensación de falta de aire. A maioría dos casos presentan síntomas leves e pode haber persoas que non presenten síntomas.

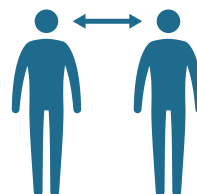
En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo o falecemento.

Os principais **grupos vulnerables** son as persoas con diabetes, enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cancro en fase de tratamento activo, embarazo e maiores de 60 anos.

O **maior risco de contaxio** céntrase no persoal sanitario asistencial e non asistencial que atende un caso confirmado ou en investigación con síntomas, sempre que se dea o contacto estreito.

En xeral débense considerar de maior risco aquelas profesións nas que se poida producir un contacto estreito con persoas infectadas.

En tanto non exista un tratamento eficaz, **a mellor maneira de previr a enfermidade é evitar o contacto entre persoas e cumprir coas medidas de hixiene e limpeza**, sempre apelando á responsabilidade individual e colectiva para evitar a transmisión en todas as medidas preventivas que se adopten.



A OMS declarou o pasado 30 de xaneiro a situación de “emerxencia de saúde pública de importancia internacional”. Posteriormente, o 11 de marzo de 2020 declarou o COVID-19 como pandemia a nivel mundial.

En España, o 14 de marzo de 2020, o Consello de Ministros aprobou o Real Decreto 463/2020 polo que se declara o **estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo COVID-19**, sendo publicado o mesmo día no Boletín Oficial do Estado e entrando en vigor no devandito momento.

En base a esta información e ás recomendacións da autoridade sanitaria elabórase esta **guía** de recomendacións preventivas que ten como finalidade dar pautas **para garantir a saúde laboral das persoas traballadoras no reinicio da actividade empresarial e industrial**.

## MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE

Antes de ir ao traballo deberase ter en conta o seguinte:

➤ **As persoas que presenten FEBRE (>37°C) OU SÍNTOMAS RESPIRATORIOS deben quedar no seu domicilio** e contactar cos servizos de saúde telefonicamente chamando ao teléfono **900 400 116**.

➤ **As que estiveron en CONTACTO ESTREITO, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa enferma tampouco deben ir traballar**, incluso en ausencia de síntomas por un espazo mínimo de 14 días. Débese estar alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

➤ **As persoas traballadoras especialmente sensibles (TES) ao COVID-19** son as que están incluídas nos **grupos vulnerables e ademais a valoración do seu posto de traballo** determinou que existe un risco medio, alto ou moi alto en relación coa exposición ao SARS-CoV-2. Non se terá en conta o risco baixo por ser similar ao comunitario. Estes casos deberán ser **valorados polo persoal sanitario do Servizo de prevención de riscos laborais (SPRL)**, e de ser cualificados como especialmente sensibles, deberán propoñerse

as medidas preventivas adecuadas para minimizar o risco no medio laboral (colectivas ou individuais, adaptación de tarefas, recolocación...). Se non se poden adoptar as medidas preventivas, **o Médico do Traballo do SPRL emitirá un INFORME para o médico de atención primaria.**



➤ **O médico de atención primaria do SERGAS será quen poderá emitir a baixa e a alta laboral** ao persoal traballador afectado polo coronavirus, tanto nas situacións de enfermidade, de illamento preventivo e a outro persoal que o precise como é o caso dos especialmente sensibles sen posibilidade de adoptar as medidas preventivas adecuadas. Considérase unha **situación asimilada a accidente de traballo para a prestación económica**, pero a continxencia a cumprimentar será sempre de enfermidade común.

## MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

Nos **desprazamentos** terase en conta o seguinte:

➤ Sempre é **mellor** utilizar un medio de **transporte individual**, se non é posible, **unha persoa por fila** de asentos. No **transporte colectivo ou compartido** recoméndase o uso de **máscara hixiénica** e seguiranse as indicacións de mobilidade.

➤ En caso de ir ao traballo **camiñando, en bicicleta ou moto, non se precisa máscara hixiénica** se se garda a distancia interpersonal de **2 metros**.



## MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

O empresario establecerá -e o persoal traballador deberá respectar- as medidas necesarias para manter a **distancia de seguridade de 2 metros**, tanto na **entrada e saída ao centro** como durante a permanencia no mesmo en todas as actividades que o permitan, como pode ser:



› Utilizar a **flexibilidade horaria e quendas de traballo** para evitar coincidencia de persoas.

› **Reorganizar** fisicamente os **postos** de traballo, **delimitar zonas**, sinalización vertical ou horizontal do chan, controlar a circulación de persoas e os aforos máximos.

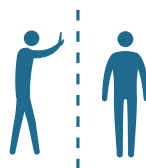


› **Limitar actividades presenciais** sempre que sexa posible (videoconferencia, teletraballo).

› Evitar **aglomeracións do persoal** nas zonas comúns como vestiarios e dispoñer de roupeiros individuais.

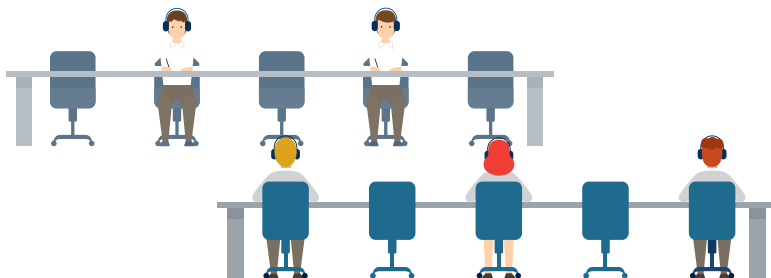
› Adoptar **medidas para minimizar o contacto** entre as persoas traballadoras e os clientes ou usuarios. Evitar o contacto físico nos saúdos entre persoas.

› Recoméndase o uso de **pantallas** ou elementos físicos **que fagan de barreira** entre persoal traballador e clientes.



› É recomendable o uso de **máscara** de barreira **cando non se garanta** a distancia interpersonal de **2 metros**.

› **No regreso do traballo** seguir tendo en conta a distancia de seguridade e as medidas de prevención, sobre todo se convive cunha persoa vulnerable ao risco de infección.



## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

A empresa deberá elaborar con carácter previo:

➤ Un **plan de contingencia** ante o coronavirus adaptado á actividade da empresa de acordo coa normativa de aplicación en cada momento, consistente en:



- Avaliar o risco de exposición que se poida presentar nas diferentes tarefas.

- Implantar as medidas necesarias conforme ás indicadas polo servizo de prevención, sempre seguindo as pautas e recomendacións formuladas polas autoridades sanitarias.

- Someter a consulta e no seu caso, acordo, dos comités de seguridade e saúde laboral ou coa participación dos delegados e delegadas de prevención. Difundir na propia empresa e noutras concorrentes.

- Elaborar un **plan de limpeza e desinfección** que garanta a subministración de produtos e o seu axeitado funcionamento a través do oportuno rexistro destas accións, con especial atención a sanitarios, billas de aseos e outras zonas ou equipos críticos.

- É preciso establecer **protocolos para evitar o contaxio** no caso de que xurdan síntomas da enfermidade **estando no traballo**:

- A persoa afectada deberá comunicalo na empresa.

- Deberase chamar ao **900 400 116**.

- Á espera de valoración por parte dos servizos médicos, afastar á persoa do resto do persoal, e levala a unha **estancia separada**, se é posible ben ventilada e poñéndolle unha máscara cirúrxica.

- Distribuír material informativo comprensible e de fontes fiables a todo o persoal sobre as medidas máis importantes para a prevención e control da enfermidade e garantir que todo o persoal reciba **información e formación** sobre todas as medidas específicas que se implanten na empresa.

- Identificar ao **persoal especialmente sensible** e adoptar as **medidas específicas** para minimizar o risco de transmisión cando teñan que acudir ao centro de traballo.

- Establecer **plans de continuidade** para garantir o mantemento da actividade na situación actual (coa participación da representación legal dos traballadores).

- Manter o **contacto permanente con provedores** co obxecto de organizar as necesidades do centro. Fixar horarios, condicións e zonas para a entrega de produtos.



## MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Nos centros de traballo tanto o empresario como o persoal traballador terán en conta as seguintes medidas de hixiene e limpeza:

➤ As medidas preventivas máis eficaces son as hixiénicas, especialmente o lavado de mans e a hixiene respiratoria, adaptándose a cada actividade.

● **Lavar as mans** é a principal medida de prevención e control da infección. Hai que lavalas con frecuencia durante 40-60 segundos con auga e xabón. Pódense utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas.

● **Hixiene respiratoria** / etiqueta respiratoria: hai que tusir ou esberrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente nun cubo con tapa e pedal; se non hai un pano, tusir ou esberrar sobre a parte interna do cúbado para evitar o contacto coa man. Lavar as mans logo de tusir, esberrar ou soar o nariz.



➤ **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.

➤ **Aumentar a frecuencia da limpeza ou desinfección** de espazos de traballo e superficies, en especial as que se tocan máis (móbles, pomos das portas, teclados, teléfonos, aseos, etc.). Deixar o posto de traballo o máis despexado posible para facilitar a limpeza.

➤ É **obrigado limpar** a zona de traballo nos **cambios de quenda**.

➤ **Asegurar a dispoñibilidade de produtos** para a hixiene de mans (xabón ou solucións hidroalcohólicas) e para a limpeza / desinfección (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados).

➤ **Evitar compartir** comida, bebida, ferramentas e outros obxectos como equipos e dispositivos de outros traballadores e de facelo hixienizalos previamente. Se non é posible, lavar as mans inmediatamente despois do seu uso.



➤ As **tarefas do persoal de limpeza** faranse con máscara e luvas dun só uso.

➤ A **roupa de traballo** meterase nunha bolsa pechada para o seu traslado e lavarase con auga quente (60-90°C) cos deterxentes habituais.

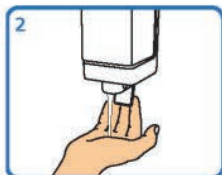
➤ **Ventilar con máis frecuencia** os lugares de traballo e vixiar o correcto funcionamento e mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización para garantir a renovación do aire.



• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón



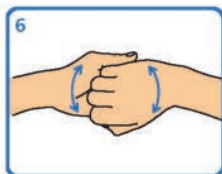
Fregar palma sobre palma.



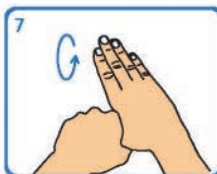
Fregar palma sobre dorso cos  
dedos entrelazados e viceversa.



Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados.



Fregar o dorso dos dedos sobre a  
palma oposta.



Fregar os polgares mediante un  
movemento rotatorio.



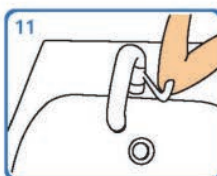
Fregar as xemas dos dedos sobre a  
palma da man contraria cun  
movemento circular.



Fregar cada pulso coa man oposta.



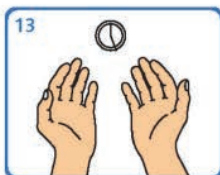
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben  
cunha toalla desbotable.

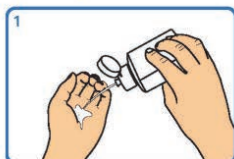


Secar cunha toalla de papel  
desbotable.



Este proceso debe levar entre  
40 e 60 seg.

• Técnica de hixiene das mans con preparaci3ns alcoh3licas •



1  
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



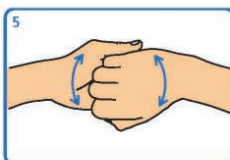
2  
Fregar as palmas das mans entre si.



3  
Estender o produto entre os dedos.



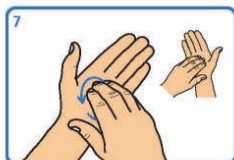
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarr3ndose os dedos.



6  
Fregar cun movemento de rotaci3n o polgar esquerdo atrap3ndoo coa palma da man dereita, e viceversa.



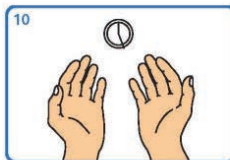
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemento de rotaci3n, e viceversa.



8  
Fregar cada pulso coa man oposta.



9  
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10  
Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.



## USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Cómpre ter en conta que a forma óptima de previr a transmisión é usar unha **combinación** de todas as **medidas preventivas** e que os equipos de protección individual (**EPI**), de considerarse, serán un **complemento**.

- O uso de **máscaras hixiénicas** que cumpran algunha das especificacións UNE (UNE-0064-1 ou UNE-0065) é recomendable no transporte público e compartido, cando a distancia sexa menor a 2 metros ou así o valore o servizo de prevención.



- O uso de **máscaras cirúrxicas** só é recomendable para persoas enfermas ou sospeitosas de ter a enfermidade (aconselladas polo persoal sanitario) para reducir o risco de transmitir a infección a outras persoas. Colocar unha máscara cirúrxica a unha persoa coa enfermidade ou con sospeita de tela é a primeira medida para evitar o contaxio.

- Os **EPI** serán **adequados** ás actividades e **traballos** a desenvolver.

- O uso da máscara de protección individual **EPI (equipos filtrantes)** só é recomendable nos casos prescritos (para o sector de actividade ou por exposición directa). Será o servizo de prevención quen debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debas usalas.

- Cómpre insistir en que a mellor maneira de **reducir** calquera **risco de infección** é unha boa hixiene e respectar a **distancia de seguridade** de 2 metros con calquera persoa.

- **Usar e desbotar** as máscaras e os EPI de **forma adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.

- É necesario **garantir a subministración** de material de protección, de xeito especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal sanitario, de limpeza e o persoal de atención ao público).

## XESTIÓN DE RESIDUOS

- **Xestionar** os residuos ordinarios **da forma habitual**.

- O **material de hixiene persoal** (máscaras e luvas) depositalo na fracción resto do lixo.

- Se existe **material contaminado por unha infección** na empresa a bolsa deberá ser colocada nunha segunda bolsa pechada e depositada na fracción resto.



## OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

► **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

► **Ministerio de Sanidad:**

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

► **Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):**

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

► **Organización Mundial de la Salud (OMS):**

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

► **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (sars-cov-2) (8 de abril de 2020):**

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLC\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLC_COVID-19.pdf)

► **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios do COVID-19 (11 de abril de 2020):**

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

► **Recomendacións sobre o uso de máscaras na comunidade no contexto do COVID-19 (20 de abril de 2020):**

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones\\_uso\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)



A documentación elaborada polo ISSGA sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na páxina web: <http://issga.xunta.gal>