



# Medidas de Prevención frente al COVID-19 en Empresas

*Última revisión: 15.04.2020*



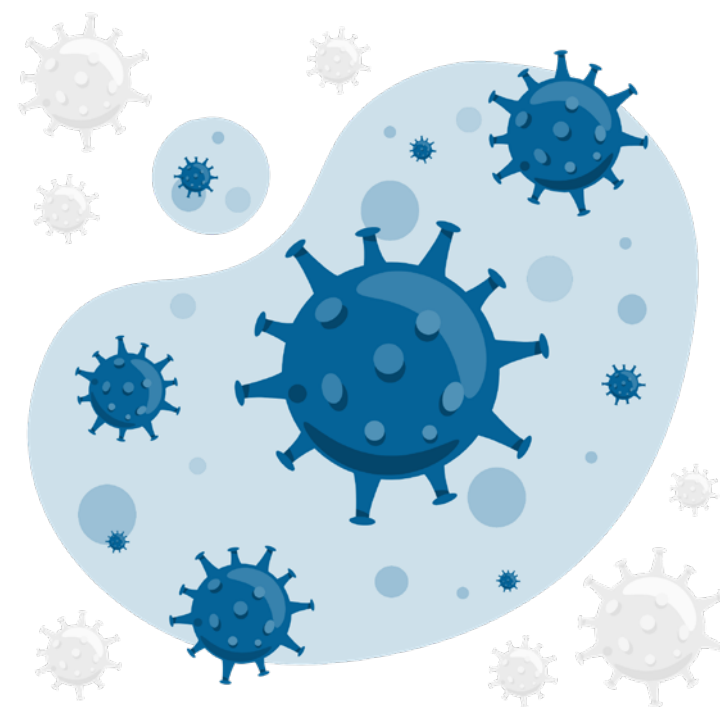
**europreven**  
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Los **coronavirus** son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo 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.

El SARS-CoV-2 causa la enfermedad infecciosa denominada **COVID-19** por la OMS.

Actualmente se está usando el término **Coronavirus** para hacer referencia tanto al virus, como a la enfermedad. En esta guía usaremos el término COVID-19, para ser más precisos.



Los síntomas más comunes de la COVID-19 son **fiebre**, **falta de aire** y **tos seca**. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

Los síntomas suelen ser **leves** y aparecen de forma gradual. Algunas personas **se infectan pero no desarrollan ningún síntoma** y no se encuentran mal.

El **80%** de las personas **se recupera** de la enfermedad **sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial**.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Los **casos más graves** generalmente ocurren en personas de **edad avanzada** o que padecen alguna **enfermedad crónica**, como **enfermedades del corazón**, del **pulmón** o **inmunodeficiencias**.



La enfermedad puede propagarse a través de las **gotículas procedentes de la nariz o la boca** que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotículas **caen sobre los objetos y superficies** que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan **los ojos, la nariz o la boca**.

También pueden contagiarse **si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19** al toser o exhalar.



Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019. Pero se están investigando posibles vacunas y distintos tratamientos farmacológicos específicos. Hay ensayos clínicos en curso para ponerlos a prueba, es cuestión de tiempo que estén disponibles para la ciudadanía.

Pero puede prevenir su contagio siguiendo las siguientes medidas:

**Higiene de manos** frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas).

Al toser o estornudar, **usar pañuelos desechables**, y tirarlos tras su uso o en su defecto cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.

**Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, ya que las manos facilitan la transmisión.

**Mantener distanciamiento social de 2 metros.**



**NO** debes ir a trabajar si:

Puedes **teletrabajar**.

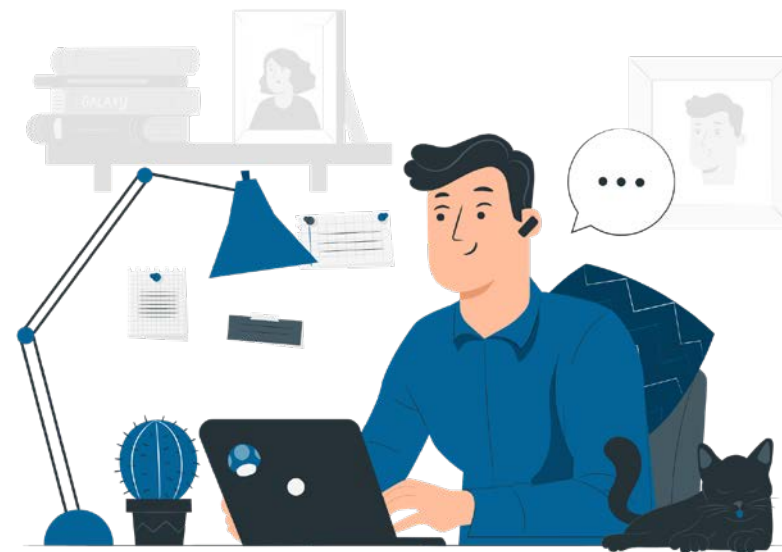
Tienes **síntomas** que pueden asociarse al COVID-19. (Debes contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu CCAA o con tu centro de atención primaria, seguir sus instrucciones y después informar a tu empresa.)

Has estado en **contacto estrecho** (distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) con algún afectado por COVID-19. (Debes contactar con tu empresa y estar en cuarentena durante 14 días.)

Tu **actividad** se declaró **suspendida** en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo.

Si perteneces a un **grupo especialmente sensible** tu empresa debe contactar con su **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** para que valore tu situación.

Puede contactar con **Europreven** a través de [nuestra página web](#) o de [nuestro email](#).



Establecer el **teletrabajo** siempre que sea posible.

Respetar la **Distancia Mínima de Seguridad de 2 metros**.

**Eliminar viajes y reuniones** no esenciales.

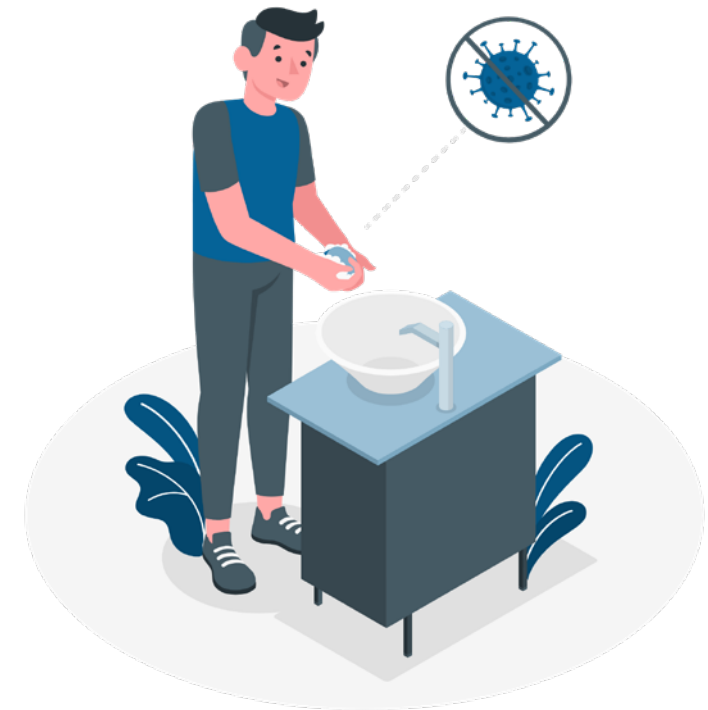
**Formar e informar sobre las medidas de prevención** específicas relacionadas con el COVID-19. Es recomendable que los protocolos a aplicar en espacios concretos sean visibles a través de **cartelería**.

Recordar varias veces en la jornada, por mensajería instantánea o por megafonía, la necesidad de reducir al máximo el **contacto manos/cara**, el **lavado frecuente de manos** y la **distancia de seguridad**.

**Mantener las puertas abierta**. En caso de no ser posible, disponer de **soluciones hidroalcohólicas** para la higiene de manos, **papel desechable** para secado y **papeleras de pedal** en la entrada de los diferentes espacios: servicios, sala de reuniones, comedores, entrada, despachos...

**Eliminar el uso de ascensores** salvo para casos imprescindibles.

**Restringir el acceso a vestuarios y taquillas**.



Todos los empleados deben **ingresar y salir** a la planta **por la misma entrada**.

**Planificar la cola:** señalar claramente los carriles para entrar y salir. Así como los espacios de espera.

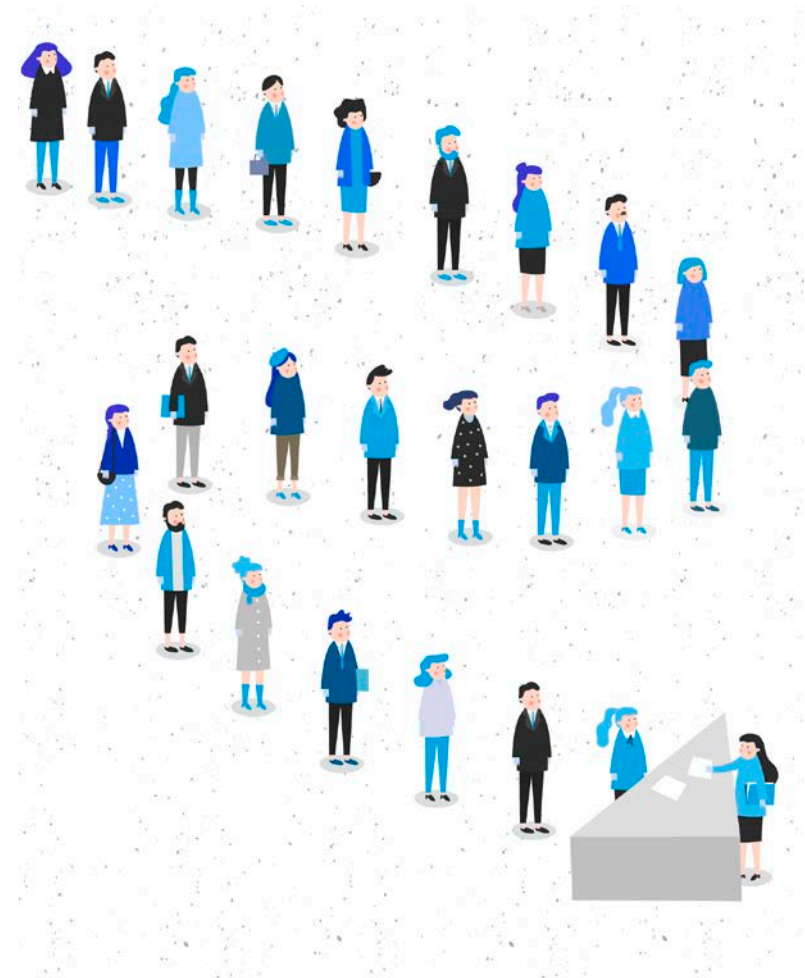
Asegurar la **distancia mínima de seguridad**, marcándolo en los carriles.

Especificar el **área para la entrega de la máscara** y para el **punto de recolección de residuos** para Residuos potencialmente contaminados.

**Visibilizar el protocolo** de entrada y salida a través de cartelería.

**Dejar abiertos los tornos de acceso** en caso de disponer de ellos.

Designar un **espacio para lavarse las manos**.



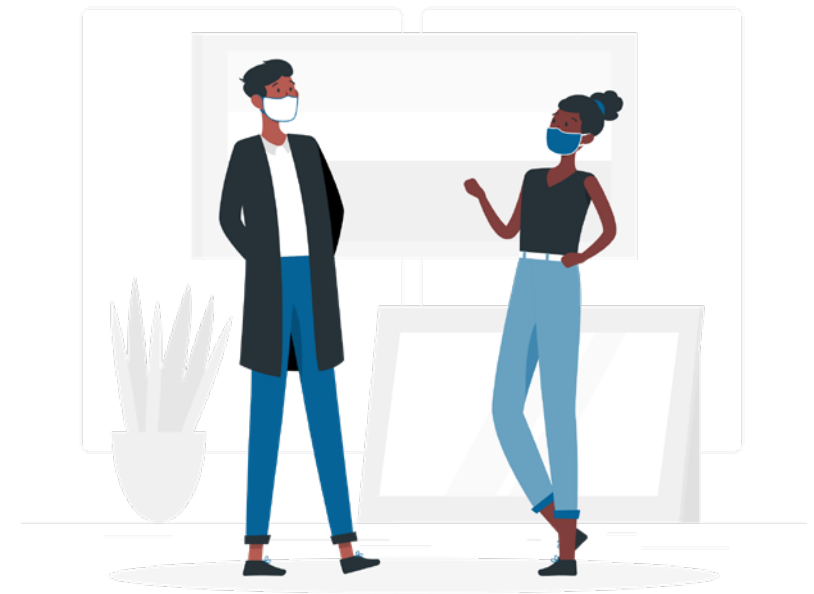


Primero contemplar posibilidades de **teletrabajo** si fuera posible.

En caso de no serlo, la **disposición de los puestos de trabajo**, la **organización de la circulación de personas** y la **distribución de espacios** (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de **garantizar el mantenimiento de la distancias de seguridad de 2 metros**.

Establecer **horarios y turnos** para reducir el número de personas trabajadoras presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo.

En caso de **no poder asegurar la distancia de seguridad**, los trabajadores deberán portar las **mascarillas reglamentarias**.



El uso de **mascarillas, guantes** o **EPI's** depende del **riesgo de exposición** de la actividad y debe ser evaluado por un **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales**.

Puede contactar con **Europreven** a través de [nuestra página web](#) o de [nuestro email](#).



Realizar las reuniones por **videoconferencia** siempre que sea posible.

En caso de que no sea posible, Respetar siempre la **distancia mínima de seguridad**.

Asegure la **ventilación adecuada** de la habitación. Se recomiendan 15 minutos entre reuniones, para limpieza y ventilación.

Realizar las prácticas de **limpieza y desinfección** antes y después de la reunión.

**Usar mascarillas.**



**Prohibir el consumo de alimentos** en los centros de trabajo siempre que sea posible.

En caso de que no lo fuera, **limpiarse y desinfectarse las manos** antes de usar la zona del comedor.

La distribución de sillas y mesas debe organizarse para cumplir con la **distancia mínima de seguridad**. Si no es posible, deben organizarse **turnos**.

Las mesas del comedor deben limpiarse y **desinfectarse después de cada turno**.

Manipular con **pañuelos desechables las fuentes de agua y grifos**, para mantener limpios los botones del dispensador. Desechar los pañuelos en una **papelera de pedal**.

**Limitar las conversaciones** al mínimo para evitar la propagación de saliva.

**Inhabilitar** las **máquinas de vending**.



Garantizar la higiene de los lugares de trabajo, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual, realizando labores de **desinfección y limpieza** varias veces al día.

Asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, haciendo hincapié en aquellas **zonas de contacto frecuente** como pomos de puertas, barandillas, botones etc.

Seguir las **etiquetas del producto** para conocer el modo de uso, precauciones, riesgos específicos y qué equipos de protección deberemos utilizar.

El uso de detergentes habituales son suficientes. Si se usa lejía basta con una proporción 1:50.

Prestar especial atención a la **protección del personal de limpieza** o trabajador que realice las tareas de limpieza.

**Ventilar regularmente** los lugares de trabajo.



Si se desplaza **andando**, en **bicicleta** o en **patinete eléctrico** o similar al trabajo, debe mantener la **distancia mínima de seguridad** de 2 metros en todo momento.

Tanto en **vehículo** personal, de trabajo, o en Taxi o VTC, debe haber como máximo **una persona por cada fila** de asientos, manteniéndose la **mayor distancia posible** entre los ocupantes. Además se debe extremar las **medidas de limpieza** del vehículo.

En **vehículos de trabajo**, pueden ir más personas siempre que se garantice la **distancia mínima**. En el caso de vehículos 4 o 5 plazas, puede ir un solo acompañante en la plaza más alejada del conductor, el asiento trasero derecho. En el caso de vehículos de más plazas puede haber más acompañantes, siempre respetando la **distribución cruzada** descrita anteriormente.

En caso de desplazarse al trabajo en **transporte público**, tenga en cuenta las **medidas preventivas** habituales: evitar tocarse la cara, usar pañuelos desechables o el codo flexionado al estornudar, mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros y lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas.



Hay personas trabajadoras que pueden verse afectadas de modo más grave de lo habitual por el COVID-19.

La empresa debe informar a su **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** de todas las personas trabajadoras que puedan ser considerados especialmente **sensibles al COVID-19**, para que sean valoradas por el servicio de prevención.

Puede contactar con **Europreven** a través de [nuestra página web](#) o de [nuestro email](#).

## *Personas especialmente sensibles a la infección del COVID19:*



*Enfermedad cardiovascular*



*Enfermedad pulmonar crónica*



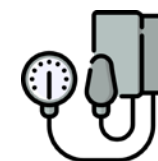
*Inmunodeficiencia*



*Cáncer en fase de tratamiento activo*



*Diabetes*



*Hipertensión*



*Embarazo*



*Mayores de 60 años*

Es imprescindible establecer un **protocolo** para el supuesto de que una persona trabajadora manifieste **síntomas compatibles con COVID-19** en su puesto de trabajo, para protegerla a ella y proteger al resto de la plantilla.

Contacte con su **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** para detallar un protocolo en caso de detección de una persona con síntomas compatibles con COVID-19.

Puede contactar con **Europreven** a través de [nuestra página web](#) o de [nuestro email](#).





The background is a solid blue color. It features several stylized virus icons of varying sizes and shades of blue. A large, dark blue, irregular shape, resembling a splash or a large virus particle, is centered in the background. The main title is written in white, bold, sans-serif font.

# Medidas de Prevención frente al COVID-19 en Empresas

*Última revisión: 15.04.2020*



**europreven**  
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES