

COVID-19  
LA PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA  
EPIs

**AEEMT-AEPSAL**  
DOCUMENTO INFORMATIVO

Te acompañamos en esta pandemia  
Tu seguridad nos importa



## AUTORÍA:

- Teresa del Campo Balsa AEEMT
- M<sup>a</sup> Teófila Vicente Herrero AEEMT
- Ignacio Romero Quintano AEEMT
- Ignacio Sánchez- Arcilla Conejo AEEMT
- Mireya Rifá Fabregat AEPSAL
- Carlos Martín Miguel AEPSAL
- Javier Pérez Pérez AEPSAL

Nota: A lo largo de todo este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos, como aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva. Tan solo cuando la oposición de sexos sea un factor relevante en el contexto se explicitarán ambos géneros.

### **Como referenciar este documento:**

Grupo de Trabajo AEEMT-AEPSAL. Covid 19. La protección individual y colectiva-EPIs.

Documento Informativo. Disponible en:

<http://www.aeemt.com/web/>

<https://www.aepsal.com/>

# INDICE

<b>COMO REFERENCIAR ESTE DOCUMENTO</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVO</b>	<b>4</b>
<b>TÉRMINOS Y DEFINICIONES</b>	<b>4</b>
COVID-19	4
Riesgo	4
EPI	4
EPI-COVID-19	5
<b>PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL</b>	<b>5</b>
<b>MEDIDAS DE DESINFECCIÓN DE LUGARES Y EQUIPOS DE TRABAJO</b>	<b>5</b>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN EL PEQUEÑO COMERCIO</b>	<b>7</b>
medidas organizativas y protecciones colectivas	7
medidas de desinfección y limpieza	7
uso de EPIs	8
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN RESTAURACIÓN Y HOSTELERÍA</b>	<b>9</b>
Protecciones colectivas:	9
Protecciones individuales	10
Medidas de desinfección	10
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN OFICINAS Y DESPACHOS</b>	<b>12</b>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN EL SECTOR SOCIO SANITARIO</b>	<b>14</b>
<b>¿QUÉ TE INTERESA SABER?</b>	<b>16</b>
<b>GESTIÓN DE EPI'S Y LEGISLACIÓN</b>	<b>18</b>

# INTRODUCCIÓN

*La gestión actual de la prevención de los riesgos laborales debe ajustarse a la situación excepcional causada por el COVID-19 y, por ello, toma especial importancia la necesidad de ser rigurosos en la información que se pone a disposición de los profesionales que desarrollan su actividad en este ámbito<sup>1</sup>. Así comienza el documento del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, y a ese objetivo nos adherimos, colaborando conjuntamente la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (AEPSAL): para proporcionar la información técnico-preventiva más relevante que permita hacer frente a los retos actuales causados por el COVID-19.*

## OBJETIVO

Este documento intenta resolver las dudas más frecuentes en cuanto a requisitos y recomendaciones para minimizar los riesgos higiénico-sanitarios provocados por el virus COVID-19 en las instalaciones y equipamientos y en las personas que trabajan. Es de aplicación en los distintos sectores referenciados, independientemente de su tipología, categoría o tamaño, si bien con matizaciones concretas en su puesta en práctica.

## TÉRMINOS Y DEFINICIONES

### COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad producida por el coronavirus SARS-CoV-2, un virus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Los síntomas más comunes que provoca dicha enfermedad son: fiebre, tos y sensación de falta de aire, cansancio y algunas personas también pueden experimentar: dolores y molestias, congestión nasal, abundante secreción nasal, dolor de garganta o diarrea.

Cuando una persona se infecta con el virus, los síntomas tardan en aparecer en término medio de 5 a 6 días, pero pueden tardar hasta 14 días (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020).

### RIESGO

La definición de riesgo laboral aparece en el artículo 4 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, que define el término como “la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo”.

### EPI

Equipo de protección individual: cualquier dispositivo o medio que vaya a llevar o del que vaya a disponer una persona con el objetivo de que la proteja contra uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud y su seguridad.

También se considerarán como EPI:

- El conjunto formado por varios dispositivos o medios que el fabricante haya asociado de forma solidaria para proteger a una persona contra uno o varios riesgos que pueda correr simultáneamente;

---

<sup>1</sup> Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19 - Compendio no exhaustivo de fuentes de información –14 de mayo 2020.

- Un dispositivo o medio protector solidario, de forma disociable o no disociable, de un equipo individual no protector que lleve o del que disponga una persona con el objetivo de realizar una actividad;
- Los componentes intercambiables de un EPI que sean indispensables para su funcionamiento correcto y se utilicen exclusivamente para dicho EPI.

## EPI-COVID-19

La irrupción de la pandemia ha dado en denominar EPI a elementos de protección no considerados EPIS *sensu estricto*, pero si medios-barrera de protección frente al virus que los hacen recomendables: mascarillas, pantallas, mamparas, etc. y que en ningún caso pueden hacer olvidar que lo prioritario es la protección y prevención colectiva, la atención a la salud y las normas rigurosas de higiene personal y de las instalaciones.

## PROTECCIÓN COLECTIVA E INDIVIDUAL

- Se entiende por protección colectiva aquella técnica de seguridad cuyo objetivo es la protección simultánea de varios trabajadores expuestos a un determinado riesgo.
- El apartado h del artículo 15 de la LPR<sup>2</sup> principios de la acción preventiva, especifica que *–dentro de las medidas a realizar respecto a la prevención de riesgos- hay que adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.*
- Una vez adoptadas tales medidas, y como complemento de éstas, se pueden utilizar medidas de protección individual; aquellas para uso exclusivo de una persona.

## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN DE LUGARES Y EQUIPOS DE TRABAJO

Como repetiremos reiteradamente en cada una de las fichas, destacamos la importancia de las medidas de higiene y desinfección, que en resumen recogen los siguientes puntos:

- Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios
- Comprobación de que los productos virucidas utilizados para la desinfección se encuentran aprobados en la Lista de virucidas del Ministerio de Sanidad<sup>3</sup>.
- Es obligatoria la ventilación periódica los espacios de trabajo para garantizar una adecuada renovación de aire y así asegurar las condiciones adecuadas de temperatura y humedad.
- Cuando existan sistemas de climatización, habrá que reducir la circulación, aumentar los periodos de renovación de aire e incrementar la frecuencia de limpieza y/o sustitución de filtros.
- Se dispondrá de acceso agua, jabón y toallitas desechables, para la limpieza y secado de las manos, si esto no fuera posible se pondrá a disposición de trabajadores y clientes geles hidroalcohólicos.



<sup>2</sup> Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.

<sup>3</sup> Productos virucidas autorizados en España.

[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

- Establecimiento de protocolos para incrementar el nivel de limpieza y desinfección de cualquier superficie que haya podido ser tocada con las manos: interruptores, mostradores, equipos informáticos, pomos, ventanas, mobiliario, barandillas, superficies del mobiliario y de los equipos de trabajo, máquinas, herramientas, así como manillas, elementos de agarre de cestos, carros, balanzas táctiles, cajas automáticas, datáfonos de las cajas registradoras, suelos, estanterías, aseos, vestuarios, mostradores, etc. (al menos, tras cada turno), así como aquellos equipamientos personales (móviles, bolígrafos, carpetas..).
- En locales de concurrencia pública, la limpieza y desinfección se realizará al menos 2 veces al día (una al cierre de la misma) y en locales de Restauración entre un cliente y el siguiente
- Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario.
- Limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.
- En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso y bayetas desechables. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes, mascarilla y bayetas en una papelería con tapa y apertura con pedal, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
- Si utiliza lejía como desinfectante, diluir 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo 1 litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Esta disolución debe utilizarse si es posible el mismo día de la preparación.
- los objetos personales (gafas, teléfonos, móviles, teclados, ratón, mandos a distancia, llaves...) se utilizará alcohol de 70º, se prepara una disolución con 70ml de alcohol de 96º y 30 ml de agua.
- En caso de que para la desinfección se utilicen productos virucidas cuya aplicación requiera de personal profesional especializado, las empresas que realizan estos tratamientos deberá ser empresas de servicios que estén expresamente registradas para ello en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de la Comunidad Autónoma.



# PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN EL PEQUEÑO COMERCIO<sup>4</sup>

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y PROTECCIONES COLECTIVAS<sup>5</sup>

- Hay que respetar en todo momento la distancia de seguridad interpersonal
  - -Sustitución del fichaje de huella dactilar por otro sistema de control que garantice las medidas higiénicas adecuadas
- En las zonas de uso común de los trabajadores (vestuarios, taquillas, aseos) deberán establecerse las medidas que garanticen la distancia de seguridad interpersonal
  - -Se deberá señalar la distancia de seguridad mediante marcas en el suelo, balizas, cartelería y/o señalización.
- Es necesario el uso de protecciones colectivas (tipo mamparas), si no fuera posible el uso de protecciones colectivas, sería de obligado uso los equipos de protección individual.
- La distancia de seguridad entre vendedor y cliente será como mínimo de un metro cuando se cuente con barreras de protección.
- El aforo deberá reducirse al 30% del total, si hay distribución por plantas, este límite se mantendrá en cada una de ellas.
- Se deberá indicar el aforo máximo del establecimiento, dando un horario de preferencia a mayores de 65 años
- Si no es posible mantener la distancia de seguridad en el local, debido a las dimensiones del mismo, sólo podrá haber presencia de un cliente al mismo tiempo
- Si se dispone de dos o más puertas de acceso al local, se dispondrá de rutas para definir la entrada y salida
- Un mismo empleado no podrá atender a dos clientes a la vez
- Se ha de realizar como mínimo una ventilación del establecimiento de al menos 5 minutos



## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA<sup>6</sup>

- Es de obligado cumplimiento realizar dos veces al día, una limpieza y desinfección de la instalación, con especial atención a las superficies de contacto de uso más frecuente (pomos puertas, mostradores, pasamanos, maquinas dispensadoras, suelos, teléfonos, mamparas, carros, grifos,...).
- Una limpieza será al finalizar el día, y la otra es recomendable a lo largo de la jornada, preferiblemente al mediodía.



<sup>4</sup> Resolución de 23 de abril de 2020, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. BOE» núm. 115, de 25 de abril de 2020, páginas 30282 a 30286

<sup>5</sup> [http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info\\_fichas\\_covid/es\\_def/adjuntos/ficha9\\_pequeno\\_comercio.pdf](http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_fichas_covid/es_def/adjuntos/ficha9_pequeno_comercio.pdf)

<sup>6</sup> [https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5\\_HigieneManos.jpg](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5_HigieneManos.jpg)

- En cada cambio de turno se procederá a una desinfección de los elementos utilizados en el turno.
- No se permite el uso de los aseos por parte de los clientes, si fuera estrictamente necesario, se procederá a su desinfección posteriormente.
- Se habrá de poner a disposición de los clientes geles hidroalcohólicos o desinfectantes
- El autoservicio deberá ser prestado por un trabajador, o en su defecto proporcionar al cliente guantes de un solo uso desechables.
- En aquellas actividades donde se requiera el uso de probadores, solo podrán ser utilizados por una persona, y al finalizar deberán ser limpiados y desinfectados.
- Toda prenda y/o artículo que sea probado por un cliente y que no sea adquirido, y/o se procede a su devolución, habrá de ser higienizado, o puesto en cuarentena según el tipo de material (textil 48 horas, libros 14 días).
- Para las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones se deberán utilizar los productos virucidas aprobados por el Ministerio de Sanidad con el uso obligatorio de EPI'S (mascarilla y guantes), que deberán ser desechados tras su uso.
- Todos los materiales, guantes, mascarillas, papel secante y otros utilizados en la limpieza y/o desinfección de superficies y productos deberán ser desechados a una papelería, que se recomienda sea con tapa y apertura con pedal, y tratados como residuo de fracción restos, contenedor gris.



## USO DE EPI'S

- Cuando las medidas organizativas y colectivas, no garanticen la seguridad de los trabajadores es de obligado cumplimiento el uso de EPI's, que en función del riesgo de contagio determinarán si es factible el uso de los calificados como Producto Sanitario (PS) o los EPI's establecidos según la autoridad sanitaria competente.

### 1. MASCARILLAS<sup>7</sup>

- Si la distancia se sitúa entre 1-2 metros, se recomienda el uso de mascarillas quirúrgica (PS), en aquellos casos en que el nivel de exposición sea mayor, se habrá de analizar cual se ajusta mejor a su nivel requerido de protección. Habrá que seguir el manual de instrucciones para definir, el uso, mantenimiento, y/o reutilización y desinfección de la misma

### 2. GUANTES<sup>8,9</sup>

- En aquellos casos donde se puedan entrar en contacto con superficies, y/o productos que sean susceptibles de ser manipulados por más personas, se recomienda el uso de guantes (PS), que deberán lavarse con agua y jabón y/ o desinfectarse con geles hidroalcohólicos, y ser desechados tras su uso

<sup>7</sup>

<https://www.insst.es/documents/94886/693030/D%C3%ADptico.+Respira+con+seguridad.+Mascarilla+dual/1a14b079-9f4c-4a14-bf57-e6b0a8b96f65>

<sup>8</sup>

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

<sup>9</sup> <https://www.insst.es/-/st4-aspectos-a-considerar>

# PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN RESTAURACIÓN Y HOSTELERÍA

## ¡RECUERDA! LA PROTECCIÓN COLECTIVA DEBE PRIMAR SOBRE LA INDIVIDUAL

### PROTECCIONES COLECTIVAS:

- Sigue las recomendaciones de higiene personal rigurosa: lavado de manos y/o gel hidroalcohólico de forma regular y cuando se haya tenido contacto con elementos externos (pomos, barandillas, pulsadores...). Aquí te explicamos cómo realizar una higiene correcta de manos<sup>10</sup>:
- Mantén tus elementos y enseres de trabajo con la desinfección adecuada: teclado de ordenador, ratón, bolígrafo, bloc de comandas, móvil, utensilios de cocina, etc. PROHIBIDO COMPARTIR ESTOS OBJETOS CON OTRAS PERSONAS.
- En el contacto con clientes, proveedores y con tus compañeros mantén la distancia social en todo momento (2 m).
- Instalación de barreras físicas (mamparas) en aquellos lugares donde sea necesario interactuar con el cliente (por ejemplo, donde se ubique la caja para realizar el pago).
- Habilitar una sala a modo de vestuario donde el trabajador, a su llegada, pueda cambiarse de ropa y calzado, quedando su ropa guardada en alguna taquilla, portatrajes o similar. Organizar las entradas y salidas del puesto de trabajo para que, en esta sala, se pueda garantizar la distancia social entre trabajadores en el cambio de ropa. Incrementar la frecuencia de cambio de uniformes: el personal de cocina habrá de cambiarse de uniforme cada día y el personal de sala deberá cambiarse el mandil en cada servicio (el lavado de ropa se realizará de forma mecánica en ciclos completos entre 60°-90°).
- El aforo de la sala/terraza se reducirá al 50% de su capacidad normal, debiendo garantizar una distancia mínima de 2m entre mesas o grupos de mesas o interponiendo barreras físicas entre mesas. Máximo 10 personas por mesa debiendo asegurar una distancia mínima entre comensales de 1,5m o interponer barreras físicas entre ellos (mamparas), salvo que se traten de personas convivientes.
- Ventilar frecuentemente la sala.
- Los baños habrán de ser utilizados por una sola persona. Antes de que acceda al baño otra persona, deberá ser higienizado en las zonas más susceptibles de ser tocadas (manetas, pomos, grifos, etc.). Instalar dispensadores de gel automáticos en los baños. Habrá de procederse a la limpieza y desinfección de los aseos, como mínimo, 6 veces al día. Instalar papeleras cuya apertura se realice mediante pedal.
- Establecer protocolos de “cero contacto”: en el proceso de pago favoreciendo el pago con tarjeta, cartas de menú virtuales, comandas virtuales, etc.
- Vajillas, cuberterías, cristalerías y mantelerías almacenadas en sitios



<sup>10</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=yL\\_Sm-eM81k&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=yL_Sm-eM81k&feature=youtu.be)

cerrados, no han de quedar expuestos.

- Organizar las reservas y los accesos de tal manera que se eviten concentraciones de personas a la entrada, establecer itinerarios de entrada y salida diferenciando los accesos.
- En el servicio en barra señalar áreas de la barra que no puedan ser ocupadas por los clientes para garantizar la distancia de seguridad entre diferentes grupos de personas.
- Utilizar manteles y servilletas desechables, si no fuera posible la mantelería habrá de ser sustituida por completo antes de que se sienta un nuevo cliente en la mesa. Prohibido aceiteras, vinagreras, saleros, pimenteros, botes de ketchup, mostaza o mahonesa que puedan ser compartidos entre clientes, sustituirlos por sobres/botes monodosis.

## PROTECCIONES INDIVIDUALES

Al tratarse de una actividad “cara al público” donde el contacto, en ciertos momentos, es inevitable y, sobre todo, al trabajar con alimentos, el uso de equipos de protección individual se convierte en **obligatorio**. Los trabajadores habrán de ser formados en el uso correcto de estos EPI’s:

- Guantes de vinilo, nitrilo, látex, goma o plástico. Aquí puedes ver cómo utilizarlos de forma correcta<sup>11</sup>.
- Mascarillas FFP2 o equivalente autofiltrantes sin válvula de exhalación. Debes utilizarlas de la forma correcta<sup>12</sup>.
- Si hubiese que lavar o enjuagar algún utensilio de cocina, vajillas, cuberterías o cristalerías a mano en el fregadero, será necesario el uso de pantalla de protección facial.

## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

La limpieza y desinfección general de las instalaciones habrá de realizarse antes de la apertura del local y después de cada servicio. En particular, deberá prestarse especial atención:

- Limpieza de sillas, mesas, taburetes y demás mobiliario entre clientes.
- Instalación de dispensadores de gel hidroalcohólico a la entrada al local e información tanto a clientes como a trabajadores de la obligatoriedad de la limpieza frecuente de manos.
- Limpieza y desinfección frecuente de la barra y demás superficies, utilizando papel para la limpieza, no bayetas.
- Lavado del menaje preferiblemente en lavavajillas, temperaturas superiores a los 80°.
- Pulverizar desinfectante después de cada pago en metálico en el cajón del dinero de la caja registradora y limpieza de datáfonos si este es compartido.
- Realizar la limpieza de las zonas menos sucias a las más sucias y de las zonas altas a las bajas.
- Prestar especial atención en la limpieza de las zonas que más se tocan: pomos, interruptores, manecillas, cajones, barandillas, pasamanos, teclados y ratones, etc.
- En la manipulación de alimentos:



<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=NFAt-ZyEE7w&feature=youtu.be>

<sup>12</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=XUDP121Y358&feature=youtu.be>

- Proceder a la limpieza y desinfección de los alimentos que vayan a ser consumidos en frío empleando desinfectantes de uso alimentario y siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Para los alimentos cocinados aplicar condiciones que garanticen la pasteurización.
- Antes de almacenar la materia prima deberá ser desinfectado el envase y desembalar los productos que vengan en cajas de cartón.

# PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN OFICINAS Y DESPACHOS

## LA PROTECCIÓN COLECTIVA DEBE PRIMAR SOBRE LA INDIVIDUAL

### Te ayudamos con estos consejos:

- Sigue las recomendaciones de higiene personal rigurosa: lavado de manos (no es necesario el uso de guantes) y/o desinfección con gel hidroalcohólico de forma regular y cuando se haya tenido contacto con elementos externos (pomos, barandillas, pulsadores, botoneras de ascensores, interruptores, tornos de acceso, zonas de vending, ...)
- Mantén tus elementos y enseres de trabajo con la desinfección adecuada: teclado de ordenador, ratón, mesa de trabajo, móvil, grapadoras, teléfono, etc. Teclado y ratón. **IMPORTANTE:** desconectar antes de limpiar o apagar el ordenador.
- Si tienes contacto con clientes, mantén la distancia de seguridad (separando por ejemplo la silla del confidente de la mesa) y, cuando no es posible, utiliza mascarilla desechable, que debes cambiar a diario o cuando se humedezca o, en caso de mascarilla reutilizable, desinfectala a diario de forma adecuada (recomendados tres métodos por el ministerio de sanidad)<sup>13</sup>. Puedes usar pantallas faciales con las normas de higiene requeridas<sup>14</sup>.
- Si tienes relación habitual y mantenida con público se deben establecer unos límites de ocupación que permitan la separación interpersonal y dotar el puesto de mamparas separadoras entre trabajador y cliente, siendo recomendable el uso de mascarilla individual desechable o, en caso de mascarilla reutilizable, con la desinfección adecuada, o bien puedes usar pantallas faciales de uso personal debidamente higienizadas y mantenidas. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano. Tras atender a un usuario o finalizar un expediente debes lavarte o desinfectarte las manos. Recomendar al usuario el pago con tarjeta y limpiar el datafono después de cada uso. Los billetes y las monedas recibidos por parte de los usuarios deben de ser guardados aparte y no ser mezclados con los de la caja.
- Utiliza, si es posible enseres de trabajo personales, Si los compartes durante la jornada con otros compañeros, límpialos con solución desinfectante antes de usar el que ha utilizado otro compañero. En puestos compartidos por turnos, antes de dejar el puesto o de utilizar un equipo compartido, se debe limpiar con productos desinfectantes, especialmente: Teclado y ratón, Pantalla, Datafono, Teléfono compartido, Mesa, Útiles utilizados durante el desarrollo de sus funciones, Impresora.



<sup>13</sup> 1-lavar y desinfectar las mascarillas con detergente normal y agua a temperatura entre 60 y 90º (ciclo normal de lavadora). 2-sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 (20 ml de lejía, 980 ml de agua) con agua tibia durante 30 minutos y lavar, posteriormente, con agua y jabón y aclarar para eliminar cualquier resto de lejía. 3- usar cualquiera de los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad para uso ambiental. Tras la desinfección con este método, las mascarillas, se lavarán con abundante agua y jabón para eliminar cualquier resto químico y se dejarán secar.

<sup>14</sup> Después de cada uso de la máscara protectora, retire la lámina de plástico desechable y tírela a una bolsa de basura cerrada. Para la parte restante use toallitas desinfectantes para limpiar y seque completamente.

- Si has de realizar tareas es espacios cerrados, como archivos o almacenes de material, limita tu estancia al tiempo imprescindible y procura no compartir el espacio con otro compañero/a al mismo tiempo.
- Limita tu estancia en espacios comunes: comedores, baños, zonas de descanso y trata de establecer turnos con el resto de compañeros para guardar la distancia de seguridad necesaria. Evitar preparación o manipulación de alimentos y el uso de office se mantendrá ocupación máxima de una persona a la vez. Retirar o poner fuera de servicio los dispensadores o fuentes de agua si fuese posible, el agua suministrada debe ser embotellada y de uso individual.
- Si has de recoger o manejar documentación compartida con otras personas lávate las manos al finalizar el trabajo o usa guantes que desecharás en recipiente cerrado señalizadas a tal efecto al terminar.
- Accesos: Establecer sentidos unidireccionales en los accesos en los que sea posible. En caso de no ser posible mantener un sentido unidireccional, establecer preferencias de paso. Discriminar tornos para entradas y salidas donde fuese posible. En todos los casos, respetar siempre el distanciamiento interpersonal de 2m. En los accesos peatonales a los edificios desde los parkings, mantener igualmente las medidas de distanciamiento y las preferencias de paso. En los mostradores de recepción y atención personal, seguridad y estafeta se debe garantizar con cintas extensibles o señalización adhesiva en el suelo la separación con los usuarios al otro lado de los mostradores. Los mostradores deben disponer de paneles o mamparas con ventanilla en el caso de que la distancia de separación se deba invadir para la entrega o recogida de documentos u objetos. Priorizar el uso de escaleras frente a ascensores, en caso de usar éstos se hará con ocupación máxima de una persona.
- Ventilación: siempre que sea posible ventilar los edificios, como mínimo, de forma diaria y a menos durante 5 minutos. Reforzar la limpieza de filtros de climatización aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para la renovación frecuente del aire. Funcionamiento de la extracción de los aseos de forma permanente.
- La atención a proveedores que se presenten en el centro de trabajo ha de seguir las mismas instrucciones que se indican para la relación con usuarios y compañeros:
  - Mantener la distancia de seguridad.
  - Cuando sea posible, desinfectar lo suministrado.
  - Después de atender al suministrador lavarse las manos.
  - Después de manipular y/o guardar los suministrado lavarse las manos.
  - Dar las indicaciones oportunas al suministrador para que mantenga las medidas de seguridad dentro de nuestras instalaciones.



# PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN EN EL SECTOR SOCIO SANITARIO

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y PROTECCIONES COLECTIVAS

- Se recomienda mantener la distancia de seguridad interpersonal (entre 1,5-2 m).
- Se recomienda el uso de protecciones colectivas (tipo mamparas) en áreas administrativas con atención al público, si no fuera posible el uso de protecciones colectivas, sería de obligado uso los equipos de protección individual.
- Aumentar el aire exterior en la ventilación, así como la extracción.
- Evitar en la medida de lo posible la recirculación del aire en las Unidades de Tratamiento de Aire (UTAs).
- Aumentar las horas de funcionamiento del sistema de climatización.
- Extracción de aire en aseos y locales de descanso en funcionamiento 24 horas al día 7 días por semana.

## MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA

- Es de obligado cumplimiento realizar un mínimo de tres veces al día, una limpieza y desinfección de las zonas comunes del edificio, con especial atención a las superficies de contacto de uso más frecuente (pomos puertas, mostradores, pasamanos, máquinas dispensadoras, suelos, teléfonos, mamparas, carros, grifos, ascensores...).
- Unas limpiezas serán al finalizar cada turno, y las otras es recomendable a lo largo de la jornada, preferiblemente al mediodía, incluyendo vaciado de papeleras.
- Para las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones se deberán utilizar los productos virocidas aprobados por el Ministerio de Sanidad con el uso obligatorio de EPI'S (mascarilla y guantes), que deberán ser desechados tras su uso. Se tendrán en cuenta las diferentes áreas del establecimiento sociosanitario<sup>15</sup>
- Se habrá de poner a disposición de los usuarios geles hidroalcohólicos o desinfectantes
- La gestión de residuos sanitarios se seguirán haciendo en función de las clases de residuos sanitarios<sup>16</sup>.

## USO DE Equipos de Protección Individual (EPI'S)

- Es de obligado cumplimiento el uso de EPI'S, que en función del riesgo de contagio determinarán si es factible el uso de los calificados como Producto Sanitario (PS) ó los EPI's establecidos según la autoridad sanitaria competente.
- -Se elaborará un protocolo de EPIS que estará publicado y accesible a todos los trabajadores
- -Se establecerá un plan de formación sobre el uso adecuado de los EPIS



<sup>15</sup>[https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento\\_Control\\_Infeccion.pdf](https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf).

<sup>16</sup> <https://boe.es/boe/dias/2020/03/22/pdfs/BOE-A-2020-3973.pdf>.

- -Los EPIS con carácter general serán de un solo uso y en todo caso la reutilización debe estar ajustada a ficha técnica.

### **1. Mascarillas**

- Las mascarillas quirúrgicas son adecuadas para los profesionales de centros socio-sanitarios en aquellos procedimientos que no generen aerosoles, como elementos de barrera.
- Las mascarillas FFP2/FFP3 son imprescindibles en el medio socio-sanitario en aquellos procedimientos que puedan generar aerosoles.
- Si la distancia se sitúa entre 1-2 metros, se recomienda el uso de mascarillas quirúrgica (PS), en aquellos casos en que el nivel de exposición sea mayor, se habrá de analizar cual se ajusta mejor a su nivel requerido de protección.

### **2. Guantes**

- En aquellos casos donde se puedan entrar en contacto con los pacientes, sus fluidos biológicos o sus restos, se recomienda el uso de guantes, que deberán lavarse con agua y jabón y/ o desinfectarse con geles hidroalcohólicos, y ser desechados tras su uso.

### **3. Gafas**

- Ante riesgo de salpicadura: gafas antisalpicaduras o pantalla facial
- Ante riesgo de aerosoles: gafas estancas.

### **4. Bata**

- Ante riesgo de salpicaduras: batas desechables
- Ante riesgo de aerosoles: bata impermeable.

¿QUÉ TE INTERESA SABER?<sup>17</sup>

# PREGUNTAS frecuentes



**¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a las demás personas trabajadoras?**

Estas son las medidas más eficaces:

- Lávese las manos frecuentemente.
- Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos.
- Mantenga una distancia de dos metros de las personas que tosen, estornuden o tengan fiebre.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

**¿Qué es un contacto estrecho?**

Por «contacto estrecho» de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar. Convivientes, 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.

**¿Qué medidas organizativas podemos implementar en una empresa?**

- La empresa debe tomar todas las medidas necesarias para garantizar que sus profesionales trabajen de forma segura.
- Hay que evitar cualquier exposición innecesaria. De no ser posible hay que evaluar el riesgo, y si en función del resultado proponer medidas preventivas.
- Todas las medidas deben inicialmente orientarse a eliminar el riesgo y evitar la exposición de los trabajadores al mismo (adoptar formas de trabajo que eviten la confluencia de personas en los centros de trabajo, impidiendo el contacto entre personas y la utilización compartida de instalaciones, equipos, material,

---

<sup>17</sup> <https://www.osalan.euskadi.eus/coronavirus/-/covid19-preguntas/>

etc...). Promover el teletrabajo y medios telemáticos, en especial para personal sensible.

- En caso de no poder eliminar el riesgo se debe evitar que coincidan en un lugar de trabajo posibles fuentes de contagio. Reducir el número de personas trabajadoras expuestas, estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona. Esto puede suponer reorganizar turnos o diversificar tareas. Se puede valorarla asignación de franjas horarias, turnos, zonas, etc. y definir las condiciones de uso de los lugares comunes: vestuarios, comedores, etc. Acotar las zonas y señalizarlas.

### **¿Debo utilizar mascarillas para protegerme?**

- Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen las personas sin síntomas o con síntomas leves en la transmisión del virus. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.
- Es recomendable el uso de mascarillas higiénicas para la población general en determinadas situaciones (determinados entornos laborales, lugares de alta concurrencia) en las que no sea posible garantizar las medidas de distanciamiento social y desde el 4 de mayo son obligatorias en el transporte público.
- En cualquier caso, el uso de mascarillas no debe hacer olvidar las medidas de higiene esenciales como el lavado de manos meticuloso o no tocarse la cara, nariz, ojos y boca. Además es importante conocer cómo debe ser la manipulación de las mismas.

### **¿Qué es la cuarentena?**

- Es la separación y restricción de movimientos impuesta a una persona que puede haber contactado con una fuente de infección con el objetivo de que no contagie a otros. Junto con el aislamiento social son las mejores medidas para evitar o retrasar la transmisión del virus a nivel comunitario.

### **¿Cuáles son las medidas de aislamiento en el domicilio en un caso leve de COVID-19?**

- El aislamiento se hará en habitación individual bien ventilada y baño propio si es posible. Si entra en contacto con alguien, debe ser con mascarilla a 2 metros de distancia.
- Las medidas durante 14 días desde el inicio de los síntomas y, siempre y cuando estos síntomas hayan desaparecido, en caso contrario se debe prolongar el aislamiento hasta su total desaparición siguiendo en todo caso las recomendaciones de su centro de salud.

### **¿Es necesario deshacerse de los colchones de los enfermos o fallecidos por coronavirus?**

- No, no es necesario. Los colchones no son considerados residuos. Lo importante es que el colchón esté recubierto con una funda de plástico, que

debe ser limpiada in situ, con el desinfectante habitual (lejía diluida o cualquier otro desinfectante autorizado), respetando el modo de aplicación que se indica en el etiquetado. Por otra parte, se debe retirar las sábanas, las fundas de las almohadas y cubre colchones de tela que se hayan podido utilizar, en bolsa cerrada, para lavarlas en un ciclo de lavadora a altas temperaturas (60-90 °C). En el caso de no haber utilizado una funda de plástico para cubrir el colchón, se puede limpiar con un desinfectante de contacto autorizado, mediante la pulverización del producto puro y respetando los tiempos de contacto que indique el etiquetado.

## GESTIÓN DE EPI'S Y LEGISLACIÓN

### GP+L

Es imprescindible la información y formación relativa a los EPI's que los trabajadores deberán utilizar en su puesto de trabajo. En dicha formación, se les enseñará uso, colocación, retirada, conservación, horas de uso, limpieza y retirada del mismo al final de su vida útil. Habrá que tener en cuenta que en el circuito de adquisición y recepción de todos los EPIs es fundamental comprobar que son productos autorizados, y cumplen con la normativa vigente.

Son referencias en este tema:

- 1- Instituto nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: Normativa Nacional: Equipos de protección individual  
[https://www.insst.es/equipos-de-proteccion-individual#id\\_third](https://www.insst.es/equipos-de-proteccion-individual#id_third)
- 2- Normativa EPIS en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19: Resolución del Ministerio de Industria Comercio y Turismo de fecha 20 de marzo de 2020  
[https://www.boe.es/eli/es/res/2020/03/20/\(1\)/dof/spa/pdf](https://www.boe.es/eli/es/res/2020/03/20/(1)/dof/spa/pdf)
- 3- Normativa EPIS en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19: Resolución del Ministerio de Industria Comercio y Turismo de fecha 20 de marzo de 2020  
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/25/pdfs/BOE-A-2020-4651.pdf>

*Gracias por colaborar*

*Esta pandemia la superaremos entre todos*

Mayo, 17 de 2020

