



XUNTA  
DE GALICIA

# GUÍA DE RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS DE SAÚDE LABORAL ANTE O CORONAVIRUS

20 de maio de 2020

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



Liña gratuíta  900 815 600

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE A 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.

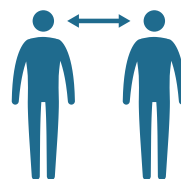
En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e mesmo o falecemento.

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 prever 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 a 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 pola COVID-19**, e o 28 de abril o Plan para a transición cara unha nova normalidade, establecendo catro fases, en función delas, íranse modificando as medidas e as obrigas. Até agora, publicáronse as ordes SND/399/2020 para a fase 1 e SND/414/2020 para a fase 2.

En base a esta información e ás recomendacións da autoridade sanitaria elaborábase 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** (tose ou sensación de falta de aire) ou outros síntomas da COVID-19, deben quedar no seu domicilio, informar á empresa e contactar cos servizos de saúde no teléfono de atención **900 400 116** ou co médico de atención primaria. O servizo sanitario do departamento de prevención de riscos laborais será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

➤ **Non deberá acudir** ao posto de traballo ata que se confirme que non hai risco para a persoa traballadora ou para os demais.

➤ **As persoas traballadoras que estiveron en contacto estreito**, entendido como máis de 15 minutos a distancias inferiores a 2 metros, cunha persoa enferma tampouco deben ir traballar, mesmo en ausencia de síntomas, durante 14 días. Deben estar en alerta por se aparecen síntomas desta enfermidade.

➤ **As persoas traballadoras especialmente sensibles á COVID-19** son as que están incluídas nos grupos vulnerables e, ademais na 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.

● **As persoas traballadoras do réxime xeral da Seguridade Social** serán valoradas polo persoal sanitario do servizo de prevención de riscos laborais (SPRL) e de ser cualificadas 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.

● **As persoas traballadoras autónomas sen asalariados ao seu cargo** serán valoradas pola Inspección de Servizos Sanitarios e o resultado será comunicado ao médico de atención primaria, se procede a situación de incapacidade temporal será quen emita o parte. As solicitudes presentaranse pola persoa interesada ou polo seu representante legal mediante o procedemento PRO04A (<http://sede.xunta.gal/tramitar/PRO04A>).

● **As persoas traballadoras autónomas con asalariados ao seu cargo** deberán presentar un informe asinado polo médico de traballo dun SPRL nos mesmos termos que os sinalados para os traballadores do réxime xeral da Seguridade Social.



➤ **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 para cubrir será de enfermidade común.

## MEDIDAS NOS DESPRAZAMENTOS AO TRABALLO

Nos desprazamentos teranse en conta as **opcións de mobilidade** que mellor garantan a **distancia de seguridade de 2 metros**:

► Sempre é **mellor** utilizar un medio de **transporte individual**. Se non é posible, viaxarán como **máximo dúas persoas por fila que levarán máscara** a non ser que sexan convivintes.

► No **transporte colectivo** é obrigatorio o **uso de máscara**, e seguiranse as indicacións de mobilidade.

► En caso de ir ao traballo **camiñando ou en bicicleta**, é obrigatorio a máscara cando non se poida gardar a distancia interpersoal de 2 metros.

► Na **moto** non se precisa máscara, se os ocupantes usan casco integral ou son convivintes.

► En **todo tipo de transporte** seguiranse as **regras** de uso de **máscaras** e **mobilidade** indicadas en cada momento polas autoridades.



## 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 nel 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.



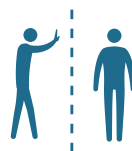
▶ **Limitar actividades presenciais** sempre que sexa posible (videoconferencia, teletraballo).

▶ 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.

▶ Utilizárase **máscara hixiénica ou cirúrxica** cando non se garanta a distancia interpersonal de 2 metros.

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



▶ **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.

▶ En actividades con afluencia de público e **aforo regulado**, estarase ás **limitacións normativas** ao respecto.



## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

A empresa deberá elaborar con carácter previo:

➤ Un **plan de continxencia** 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 a 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 ou contaminadas.

● **Hixiene respiratoria** / etiqueta respiratoria: hai que tusir ou esburrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente nun cubo con tapa e pedal; se non hai un pano, tusir ou esburrar sobre a parte interna do cõbado para evitar o contacto coa man. Lavar as mans logo de tusir, esburrar 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 (mobs, 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 hixienízalos previamente. Se non é posible, lavar as mans inmediatamente despois do seu uso.



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

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

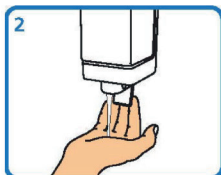
➤ **Ventilar con máis frecuencia** os lugares de traballo e vixiar o correcto funcionamento e mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización para garantir a renovación do aire.



• Técnica do lavado de mans con auga e xabón •



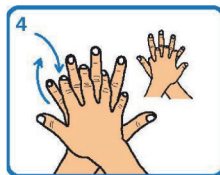
Humedecer as mans.



Aplicar suficiente xabón.



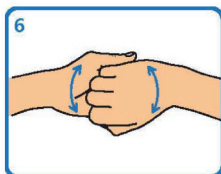
Fregar palma sobre palma.



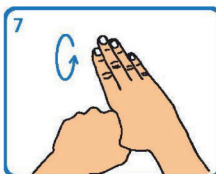
Fregar palma sobre dorso dos  
dedos entrelazados e viceversa.



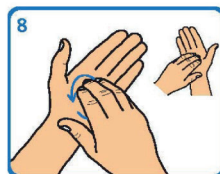
Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados.



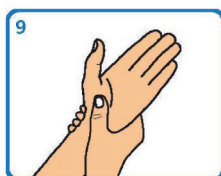
Fregar o dorso dos dedos sobre a  
palma oposta.



Fregar os polgares mediante un  
movemento rotatorio.



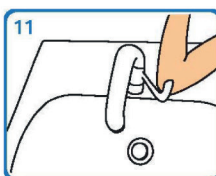
Fregar as xemas dos dedos sobre  
a palma da man contraria cun  
movemento circular.



Fregar cada pulso coa man oposta.



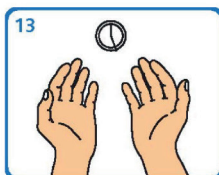
Aclarar con auga.



Pechar a billa co cóbado ou ben  
cunha toalla desbotable.



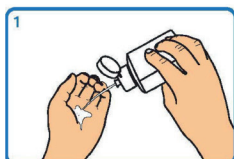
Secar cunha toalla de papel  
desbotable.



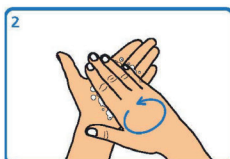
Este proceso debe levar entre  
40 e 60 segundos.



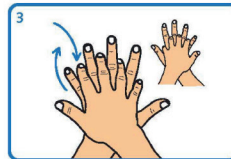
### • Técnica de hixiene das mans con preparaci3ns alcoh3licas •



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



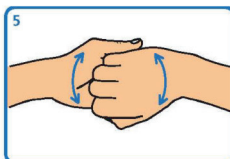
2  
Fregar as palmas das mans entre si.



3  
Estender o produto entre os dedos.



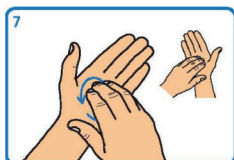
4  
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados.



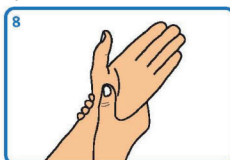
5  
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarr3ndose os dedos.



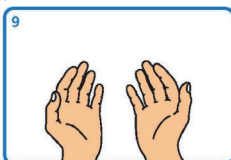
6  
Fregar cun movemente de rotaci3n o polgar esquerdo atrap3ndoo coa palma da man dereita e viceversa.



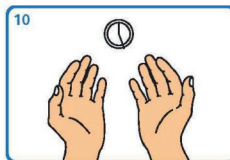
7  
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotaci3n e viceversa.



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 segundos.

## USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

➤ O uso de máscara é obrigatorio na vía pública, en espazos ao aire libre e en calquera espazo pechado de uso público ou que se atope aberto ao público, sempre que non sexa posible manter unha distancia de seguridade interpersonal de polo menos dous metros. Preferiranse as máscaras hixiénicas e cirúrxicas, que cubrirán o nariz, a boca e a barbela.



➤ O emprego de máscaras na comunidade é **unha medida complementaria** e non substitúe as medidas preventivas establecidas como, por exemplo, distanciamento físico, etiqueta respiratoria, hixiene de mans e evitar tocar a cara, o nariz, os ollos e a boca. Si pode servir como un medio de control da fonte de infección ao reducir a propagación na comunidade, xa que se rebaixa a excreción de pingas respiratorias de individuos infectados que aínda non desenvolveron síntomas ou que permanecen asintomáticos.

➤ **As máscaras hixiénicas** deberán responder a estándares de calidade certificados ao mesmo nivel que as máscaras cirúrxicas ou médicas (Norma EN 14683:2019+AC:2019), o que exclúe os produtos fabricados con outro tecido, tricotado ou papel. Poden ser **reutilizables** (especificación técnica UNE 0065:2020) ou **non reutilizables** (especificación técnica UNE 0064-1:2020).

O seu uso pode **colaborar na diminución da transmisión** por parte de persoas sen síntomas ou con síntomas leves, sempre que se faga asociado ás medidas de prevención.

➤ **As máscaras cirúrxicas ou médicas**, que deben ser un produto sanitario homologado, serán sempre as elixidas polas persoas que pertencen aos grupos vulnerables á COVID-19.

O seu uso **limita a saída das pingas respiratorias** polo que prevén a transmisión do virus a outras persoas e ten un efecto protector, se se usa de maneira adecuada e asociado ás medidas de prevención. Para iso é imprescindible que encaixe ben na cara, se tolere ben e se adopten as precaucións de uso correcto das máscaras.

➤ **A máscara de protección individual EPI** (tipo FFP2) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.

A mellor forma de previr a transmisión é usar unha combinación de todas as medidas preventivas. Os equipos de protección individual (EPI), de considerarse, serán un complemento.

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

➤ É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial máscaras e luvas, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e ao persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.

## 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.



## COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

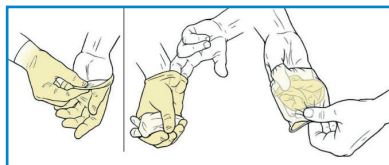
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas as dúas mans para axustala ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

## XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.

## 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) (30 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

► **Recomendacións sobre o uso de máscaras na comunidade no contexto da 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>