

GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

Aprobado en sesión extraordinaria del Comité de Seguridad y Salud: 6 de mayo de 2020

**GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA PARA
LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL EN LOS
CENTROS DE TRABAJO DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA**

INDICE

I. Introducción	4
II. Características de las actividades realizadas y evaluación del riesgo de exposición al COVID-19	5
Tipos de exposición de riesgo.....	5
Tipos de contacto.....	5
Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral.....	6
III. Medidas preventivas	7
III.a) Medidas Organizativas	7
Movilidad y medios de transporte de los trabajadores.....	7
Accesos y salidas de los edificios.....	8
Organización del trabajo.....	9
Organización de zonas comunes.....	10
Vestuarios.....	10
Medidas específicas en zonas de recepción y envío de materias o mercancías.....	11
Centros de trabajo con afluencia de público.....	11
Medidas personales organizativas.....	12
III.b) Medidas preventivas higiénicas	12
Medidas personales higiénicas.....	12
Higiene respiratoria	
Higiene de manos	
Medidas higiénicas en el centro de trabajo.....	13
IV. Medidas preventivas específicas en función de la valoración del riesgo	13
Trabajadores con una baja probabilidad de exposición.....	14
Trabajadores con exposición de bajo riesgo.....	14
Trabajadores con riesgo de exposición.....	14
Protección de los trabajadores especialmente sensibles.....	15
Medidas preventivas en relación con los riesgos psicosociales.....	15

V. Medidas de actuación en el centro de trabajo	16
Coordinación de actividades empresariales.....	16
Medidas preventivas para garantizar la separación entre los trabajadores/as frente al COVID-19 (Documento “Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente al COVID-19” Fecha 09/04/20).....	17
Zonas de trabajo.....	17
Puestos de trabajo estáticos.....	17
Puestos de trabajo dinámicos.....	18
Medidas específicas en atención al público.....	18
Medidas que separan a los trabajadores mediante barreras físicas.....	19
VI. Acciones de Información a la Plantilla y Proveedores	20
VII. Anexos	21

GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 está afectando duramente a toda la sociedad y de manera especial a las empresas y los trabajadores.

Al no disponer de inmunidad de la población frente al SARS-CoV-2, ni vacuna en la actualidad, la única medida preventiva efectiva consiste en promover comportamientos preventivos extraordinarios como los confinamientos y el cierre de actividades sociales y laborales (escuelas, cines, comercios, industrias, etc.)

La necesaria paralización de la actividad que trajo consigo la declaración del Estado de Alarma por el R.D 463/2020, complementada por el R.D 9/2020, ha sido imprescindible con el fin de minimizar al máximo el riesgo de contagio del COVID-19 tanto en los centros de trabajo como en los procesos de movilidad que lleva consigo acudir a los mismos.

Siguiendo las directrices establecidas por las autoridades sanitarias, el Ayuntamiento de Zaragoza procedió a paralizar las actividades no esenciales, manteniendo activos los Servicios Esenciales tan imprescindibles en estos momentos de alarma: servicios sanitarios, policía local, bomberos, servicios sociosanitarios (albergue, casa amparo, casa de acogida, etc.), cementerio, planta potabilizadora, alumbrado público, limpieza pública, etc.

El Servicio de Prevención y Salud Laboral durante esta etapa ha venido estableciendo medidas de organización y prevención fundamentales para garantizar la prestación de estos servicios y para asegurar la seguridad y la salud de los trabajadores.

A medida que la situación sanitaria del país va mejorando, es preciso ir recuperando la actividad laboral, garantizando siempre la seguridad y la salud de nuestros trabajadores/as. Se requiere pues la vuelta a la normalidad de la actividad en el ámbito laboral, también de una manera ordenada, escalonada, y segura, con la participación de los Delegados de Prevención y el Comité de Seguridad y Salud.

Esta “Guía de Actuación” tiene como objetivo establecer las recomendaciones y las medidas preventivas necesarias que garanticen un entorno de trabajo seguro y evitar la infección y la transmisión del COVID-19 entre las personas trabajadoras del Ayuntamiento de Zaragoza en todos sus centros de trabajo; por ello será de aplicación en todos los centros e instalaciones municipales, a todas las personas trabajadoras, contratadas, subcontratadas, autónomas, usuarios de centros municipales, sociedades y patronatos municipales, visitas, proveedores y cualquier otro tercero que acuda o se encuentre en dichas instalaciones.

En este sentido también es importante que las personas trabajadoras sean conscientes de esta nueva situación, lo importante que es extremar sus cuidados individuales, mantener una actitud solidaria, responsable y de respeto con su entorno laboral, que nos lleven entre todos a evitar situaciones de riesgo de contraer o propagar el COVID-19.

Este documento se configura como una guía de referencia. Su contenido está, en todo caso, supeditado a los procedimientos establecidos por el Ministerio de Sanidad y autoridades sanitarias competentes y por lo tanto se adaptará y actualizará de acuerdo a las instrucciones sanitarias, que en función de la evolución de la pandemia y de los conocimientos científicos, dictaminen esas mismas autoridades.

La vigencia de las medidas establecidas quedan sujetas a la evolución de la enfermedad de esta pandemia, así como de las directrices dictadas por el Ministerio de Sanidad y las autoridades sanitarias competentes.

II. CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19:

Las medidas organizativas y preventivas deben partir del análisis de los distintos grados de exposición al coronavirus COVID-19 en los distintos puestos de la plantilla municipal. Para ello se tiene en cuenta lo establecido en el documento “PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2)”, que define los siguientes grados de exposición:

- a. **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.
- b. **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.
- c. **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de material transparente (plástico duro rígido, metacrilato, etc.) separación de cabina de ambulancia, etc.).

Se clasifica como **contacto estrecho de casos posibles, probables o confirmados:**

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros 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.

- Se considera “**contactos casuales**” a las personas que hayan estado en el mismo espacio cerrado con un caso mientras era sintomático, pero no cumplan los criterios para ser considerado contacto estrecho.

- Contacto Directo: contacto con personas de manera ocasional o puntual que sin llegar a ser un contacto estrecho ha requerido contacto físico con una persona sintomática.

Tabla 1: Escenarios de riesgo de exposición al Coronavirus COVID-19 en el entorno laboral del Ayuntamiento de Zaragoza.

	EXPOSICION DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
ACTIVIDADES	Trabajadores asistenciales y no asistenciales que atienden a personas sintomáticas .	Trabajadores cuya actividad laboral NO incluye contacto estrecho con personas sintomáticas .	
	Trabajadores con “contacto directo” con personas sintomáticas. Situaciones en las que no se puede evitar un “contacto estrecho” en el trabajo con una persona sintomática.	Trabajos a posible distancia de menos de 2 metros entre trabajadores y/o entre trabajadores y usuarios. Atención directa al público a menos de 2 metros sin medidas de protección colectiva (mampara).	Trabajadores sin atención directa al público. Trabajadores con atención directa al público a más de 2 metros de distancia Trabajadores con atención directa al público con medidas de protección colectiva (mampara) que eviten el contacto.
TRABAJADORES	<ul style="list-style-type: none"> - Personal sanitario/sociosanitario: <ul style="list-style-type: none"> - Casa Amparo - Albergue - Casa Acogida - Ambulancia de Bomberos - Servicio de Prevención y Salud Laboral - Policía Local (actividades de riesgo extremo). - Bomberos (actividades de riesgo extremo). - Personal de limpieza de lugares o espacios que hayan sido ocupados por personas sintomáticas. 	<p>Personal Municipal que cumpla las actividades anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Personal administrativo - Cuerpos de Seguridad, Bomberos y Protección Civil. - Personal técnico que realizan tareas administrativas. - Trabajos técnicos que SI requieran la presencia de 2 o más trabajadores a menos de 2 metros: Brigadas Municipales, Instalaciones Deportivas, Planta Potabilizadora, Conservación de Infraestructuras, Cementerio, etc. - Trabajos con atención directa al público: Registro Municipal, OMIC, Gestión Tributaria, Centros Cívicos, Juntas Municipales, Museos, Servicios Sociales, Información Urbanística, Servicios Públicos, etc. - Conductores. - Personal de limpieza general. 	<p>Personal Municipal que cumpla las actividades anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Personal administrativo - Cuerpos de Seguridad, Bomberos y Protección Civil. - Personal técnico que realizan tareas administrativas. - Trabajos técnicos que NO requieran la presencia de 2 o más trabajadores a menos de 2 metros: Brigadas Municipales, Instalaciones Deportivas, Planta Potabilizadora, Conservación de Infraestructuras, Cementerio, etc. - Trabajos con atención directa al público: Registro Municipal, OMIC, Gestión Tributaria, Centros Cívicos, Juntas Municipales, Museos, Servicios Sociales, Información Urbanística, Servicios Públicos, etc.
MEDIDAS PREVENTIVAS	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza exhaustiva y desinfección de puesto de trabajo, equipos, materiales,... - Medidas organizativas. - Información. - Medidas de higiene personal. - Ropa de protección. - Guantes de protección. - Solución hidroalcohólica. - EPI,s de protección biológica: Protección respiratoria (FFP2/FFP3) - Protección frente a aerosoles y salpicaduras en tareas específicas (Gafas integrales / pantalla facial). 	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza exhaustiva del puesto de trabajo, equipos y materiales. - Medidas organizativas. - Información. - Medidas de higiene personal. - Solución hidroalcohólica. - EPI,s de protección biológica (guantes de protección y mascarilla). 	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza del puesto de trabajo, equipos y materiales. - Medidas organizativas. - Información. - Medidas de higiene personal. - Solución hidroalcohólica. - No necesitan EPI.S En ciertas situaciones, como la falta de cooperación de una persona o cuando no se puedan garantizar la distancia de seguridad, se recomienda utilizar EPI,s de protección biológica (guantes de protección y mascarilla).

Nota: Un trabajador puede estar clasificado en varios escenarios de riesgo, en función de las actividades/tareas que realice, la forma de realizarlas y los medios de protección.

III. MEDIDAS PREVENTIVAS

A. Medidas Organizativas:

Las medidas organizativas tienen como objeto el mantenimiento de la distancia mínima de seguridad entre los trabajadores y de esta forma, disminuir la posibilidad de contagio.

La incorporación de la plantilla municipal se realizará de forma gradual y progresiva en función de sus características y la evolución de la pandemia, cuya proporción variará en función de cómo las condiciones de cada edificio faciliten adoptar las medidas propuestas y considerando la determinación de servicios esenciales o necesarios en cada momento, contemplando la ocupación por turnos si el tipo de actividad lo requiere.

Los jefes o responsables de los distintas áreas, oficinas y servicios municipales deberán establecer los procesos de reincorporación a la actividad laboral de sus diferentes plantillas de acuerdo a los criterios organizativos derivados de las diferentes prioridades de las diversas actividades a realizar. Las Instrucciones Operativas que recojan los aspectos anteriores de cada Servicio (siguiendo las directrices de esta Guía), serán elaboradas por los responsables pertinentes, y deberán ser validadas en primera instancia por el correspondiente Coordinador General del Área y posteriormente por el Servicio de Prevención y Salud Laboral.

Aquellos trabajadores/as considerados como especialmente sensibles a la enfermedad COVID-19 en aplicación de las disposiciones oficiales (1) serán evaluados, a petición de cada trabajador, de forma individual por las Unidades Básicas de Salud del Servicio de Prevención y Salud Laboral en dependencia de la situación epidemiológica, de la situación clínica y del riesgo de infección en su puesto de trabajo.

(1) «Criterios a seguir para el personal especialmente sensible», de 20 de marzo de 2020. Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón.

«Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2», de 30 de abril de 2020. Ministerio de Sanidad.

Movilidad y medios de Transporte de los trabajadores:

- Siempre que se pueda, se utilizarán las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de 2 metros.
- Si se va al trabajo andando, en bicicleta, patinete o moto, no es necesario llevar mascarilla.
- Se debe guardar la distancia interpersonal si se va caminando por la calle.
- Siempre que sea posible se utilizará transporte individual, preferentemente no contaminante.
- Se evitará en la medida de lo posible puntos de riesgo elevado, como pueden ser el autobús, el tranvía y demás elementos de transporte público y en general cualquier lugar susceptible de aglomeración de personas.
- Cuando sea necesario compartir un vehículo, se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - o En un turismo de 4-5 plazas, podrán viajar un máximo de 3 personas.
 - o En vehículos de hasta 9 plazas (incluida la del conductor) que tengan 3 filas,

- podrán viajar un máximo de 6 personas (2 personas por fila de asientos).
- Nunca más de dos personas por fila de asientos.
- Situarse en diagonal para mantener la mayor distancia posible.
- En todos los casos se deberá hacer uso de la mascarilla.
- Extremar las medidas de limpieza y desinfección del vehículo tras cada uso, especialmente tiradores, palanca de cambio, volante, etc., utilizando un producto desinfectante
- En los transportes públicos procurar establecer/mantener la distancia de seguridad y será necesario utilizar una mascarilla.

Accesos y salidas de los edificios:

En los centros de trabajo municipales con elevado número de trabajadores/as, (Seminario, Casa Consistorial, Conservación Infraestructuras, Brigadas Municipales, etc.) se organizará la entrada y la salida del trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones y que se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 metros.

- En determinados centros de trabajo con una afluencia importante de usuarios o trabajadores, en dependencia de la evolución de la pandemia, de las especificaciones del Ministerio de Sanidad y la factibilidad y disponibilidad de esta medida, se podrá aconsejar que antes de entrar al lugar de trabajo, las personas trabajadoras/usuarios sean sometidas a un control previo, consistente en la toma de temperatura mediante cámaras o sensores termográficos. Dicha toma de temperatura se realizará garantizando el rigor técnico del instrumento de medida y sin registrar datos (cumpliendo con la Ley LOPDP), considerándose éste uno de los factores más significativos a tener en cuenta como medida de protección colectiva.

En el caso de ser un trabajador el que tenga una temperatura superior a 37,5º no se le permitirá el acceso al lugar de trabajo y se le remitirá al Servicio de Prevención y Salud Laboral; si fuese un usuario el que presentase una temperatura por encima de la establecida (37,5º) o no consintiera en la toma de dicho parámetro, no se le permitirá el acceso al edificio municipal hasta que éste no se encuentre sin ningún otro usuario y el trabajador que le debiera atender haya extremado las medidas de prevención, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 1 de esta Guía.

- En determinados otros centros de trabajo con una afluencia reducida de usuarios o trabajadores, en dependencia de la evolución de la pandemia, de las especificaciones del Ministerio de Sanidad y la factibilidad y disponibilidad de esta medida, se podrá aconsejar que antes de entrar al lugar de trabajo, las personas trabajadoras/usuarios sean sometidas a un control previo, consistente en la toma de temperatura mediante termómetros láser individuales. Dicha toma de temperatura se realizará garantizando el rigor técnico del instrumento de medida y sin registrar datos (cumpliendo con la Ley LOPDP), considerándose éste uno de los factores más significativos a tener en cuenta como medida de protección colectiva.

En el caso de ser un trabajador el que tenga una temperatura superior a 37,5º no se le permitirá el acceso al lugar de trabajo y se le remitirá al Servicio de Prevención y Salud Laboral; si fuese un usuario el que presentase una temperatura por encima de la establecida (37,5º) o no consintiera en la toma de dicho parámetro, no se le permitirá el acceso al edificio municipal hasta que éste no se encuentre sin ningún otro usuario y el trabajador que le debiera atender haya extremado las medidas de prevención, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 1 de esta Guía.

- En la entrada de los centros de trabajo, se instalarán medios de desinfección de manos (gel hidroalcohólico) para utilizar tanto por trabajadores municipales como por las personas que accedan al centro.
- Se deberá establecer, en la medida de lo posible, control de accesos, para eliminar o reducir al mínimo la presencia de personal ajeno al centro de trabajo, tomando en todo caso las precauciones necesarias.
- En los centros de trabajo que existan turnos, podrá acordarse un período de entrada/salida con espaciamiento, para evitar el no mantenimiento de la distancia de seguridad en vestuarios, puestos de trabajo, entrada y salida.

Organización del trabajo

- Se reducirá en la medida de lo posible el número de trabajadores presenciales en los centros de trabajo a través del fomento del teletrabajo.
- Se distribuirán los trabajadores de manera que se garantice una distancia de seguridad de 2 metros, en todas las direcciones.
- Se planificarán las actividades teniendo en cuenta la distribución de los equipos de trabajo para minimizar la coincidencia de trabajadores de diferentes operaciones, actividades o áreas, en la medida que sea posible; incluso estableciendo turnos de trabajo.
- Se organizará la utilización de los vehículos municipales de tal modo que se disponga de la mayor separación posible entre los operarios.
- En los casos en los que se utilice vehículos o equipos de trabajo y/o herramientas, antes de cambiar de usuario, se establecerá la oportuna limpieza de los asideros o zonas de contacto de manos más habituales. La limpieza podrá realizarse con lejía al 5% diluida en agua.
- En los casos en que sea imprescindible compartir equipos de trabajo como ordenadores, teclados o ratones, se limpiará al comienzo de cada turno el teclado y el ratón que se vaya a utilizar con un producto desinfectante. Como medida de prevención “extra” se puede colocar un film transparente en el teclado después de la desinfección, el cual se retirará al finalizar la jornada.
- En los casos en que sea imprescindible compartir equipos de trabajo como impresoras o fotocopiadoras, se limpiará el teclado de la impresora/fotocopiadora cada vez que se vaya a utilizar, con un producto desinfectante.
- Se pedirá a todas las personas de los centros de trabajo, en la medida de lo posible, que guarden las distancias de seguridad durante la ejecución de los trabajos y en todo el centro de trabajo.
- Cuando las dimensiones de alguna zona en común (ascensores, aseos, etc..) sean reducidas, se hará uso individual de dichas zonas.
- En la entrada de los ascensores, se instalarán medios de desinfección de manos (gel hidroalcohólico) para utilizar tanto por trabajadores municipales como por las personas que accedan al mismo.
- Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor.
- En el caso de no poder mantener la distancia de seguridad, por las características del trabajo realizado, se deberá utilizar los equipos de protección individual que correspondan.
- Se limitarán y señalarán convenientemente las zonas de atención directa al público.
- En los puestos de trabajo de atención directa al público (mostradores, mesas), en los que sea posible se instalarán mampara o elementos físicos que aseguren la protección de

los trabajadores. En los puestos de trabajo que no sea posible instalar dicha protección, se establecerá un espacio de seguridad y se señalizará convenientemente para asegurar dicha distancia de seguridad.

- Se limitarán las tareas y el número de trabajadores en las que puede haber una mayor probabilidad de contacto con el agente infeccioso, teniendo en cuenta no solo el personal municipal sino también el personal de las empresas concurrentes y autónomos.
- Siempre que las circunstancias del trabajo así lo requieran, se facilitará a las personas trabajadoras municipales los equipos de protección individual adicionales que resulten necesarios para la proteger adecuadamente a los trabajadores del contagio al coronavirus COVID-19..
- Se reducirán los viajes durante la jornada laboral en la medida de lo posible y se restringirán las visitas al centro de trabajo.
- Se restringirán las reuniones de trabajo presenciales limitándose a las imprescindibles. Se facilitará e incrementará las reuniones por videoconferencia, incluso cuando los asistentes se encuentren en el centro, especialmente en los centros de trabajo que no cuentan con espacios para esta finalidad donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal de seguridad. En el supuesto en que sean necesarias las reuniones presenciales, se marcarán los asientos que se pueden utilizar (manteniendo la distancia de seguridad) en la sala de reuniones, prohibiéndose dejar objetos en la sala al finalizar y ventilándola durante 15 minutos. Así mismo, se limpiará la mesa y mobiliario antes y después de la sesión.
- Cuando se celebren reuniones presenciales se deberá recoger, a través de un acta o por parte del organizador de la misma, las personas que han participado en ella y un medio de contacto (teléfono o correo electrónico).

Organización de zonas comunes

Se establecerán medidas organizativas para evitar aglomeraciones en espacios comunes, como comedores, vestuarios, zonas de descanso, etc., si es necesario estableciendo turnos para su utilización y manteniendo en todo caso la distancia de seguridad entre los trabajadores/as.

- Para el acceso a los espacios comunes se recomienda una ventilación continua de los locales, la reducción del tiempo de permanencia al mínimo imprescindible y el mantenimiento de la distancia de seguridad de dos metros entre los trabajadores/as que los ocupan o en su defecto uso de mascarillas.
- Se recomienda eliminar los enfriadores de agua, fuentes o grifos de agua existentes que requieren acercarse la boca al grifo.
- Se recomienda no utilizar las cafeteras comunes en las oficinas.
- Debe garantizarse la limpieza y desinfección periódica de estas zonas comunes.

Vestuarios

- Se limitará todo lo que sea posible el número de usuarios al mismo tiempo.
- Se limitará el contacto entre los trabajadores/as durante los cambios de turno.
- Se recomienda un horario escalonado, con flexibilidad de entrada y salida.
- Así mismo, se coordinarán los horarios y los turnos con los subcontratistas, para evitar la concurrencia y garantizar la limitación de personas que se cambian en los vestuarios.
- Se reforzará el servicio de limpieza y desinfección en vestuarios y sanitarios.

- En los vestuarios y aseos, se instalarán medios de desinfección de manos (gel hidroalcohólico) para utilizar por trabajadores municipales que accedan a los mismos.
- Recomendará que los trabajadores, en la medida de lo posible, vengan ya vestidos de casa.
- Se evitará el uso de duchas que, salvo necesidad específica, permanecerán cerradas para minimizar riesgos. En época estival se volverá a valorar esta medida.

Medidas específicas en zonas de recepción y envío de materiales o mercancías

- Eliminar o reducir al mínimo la presencia de personal ajeno al Ayuntamiento.
- Se establecerán horarios y zonas específicas para la recepción de materiales o mercancías.
- En la medida de lo posible se evitará que los transportistas abandonen su vehículo.
- Se establecerán procedimientos de desinfección de la carga cuando sea posible (tanto la recibida como la enviada) con un spray desinfectante. Cuando no sea posible la desinfección de la carga en el centro, los trabajadores deberán contar con guantes de protección, mascarillas quirúrgicas y ropa de manga larga.
- Se dispondrá de dispensadores de gel hidroalcohólico.

Centros de trabajo con afluencia de público

En aquellos centros de trabajo abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

- Todos los centros municipales deberán calcular aforos máximos permitidos para cada una de las dependencias/salas en las que exista atención al público dentro del centro de trabajo. Estos aforos se calcularán teniendo en cuenta las dimensiones de cada una de ellas, la ubicación del mobiliario, equipos de trabajo, etc., para que pueda mantenerse una distancia de seguridad de 2 metros entre las personas, en cualquiera de las direcciones.
- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Todas las personas usuarias de cualquier servicio municipal, deberán llevar para entrar en el centro municipal, protección respiratoria (mascarilla quirúrgica) y realizar una desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Se establecerán medidas organizativas para garantizar el mantenimiento de la distancia social recomendada con los trabajadores y, a ser posible, también, entre los propios usuarios.
- También se deberán adoptar otras medidas adicionales para controlar que, una vez en el centro, los usuarios no se concentren en una determinada área del mismo sin mantener la citada distancia social.
- Se establecerán medidas para organizar a los usuarios que deban permanecer en el exterior del centro en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todos los usuarios, incluidos los que esperan en el exterior del centro, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a los usuarios de los centros municipales sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

Medidas personales organizativas

- Distanciamiento social y laboral.
- Se mantendrá una distancia de seguridad de 2 metros con el resto de personas trabajadoras. En este sentido la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de las personas y la distribución de los espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.), en el centro de trabajo debe de modificarse, en la medida de lo posible, con el objeto de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros. En caso de imposibilidad por la naturaleza del trabajo, se deberá comunicar dicha circunstancia al responsable directo, que deberá establecer las medidas de protección necesarias para eliminar el riesgo de contagio por contacto.
- Las personas trabajadoras utilizarán, siempre de acuerdo a su Ficha de Seguridad de Puesto de Trabajo y los riesgos específicos de sus tareas, guantes apropiados al oficio/tarea, evitando en todo momento tocarse la cara, lo ojos y la nariz. En las zonas de trabajo en los que sea probable que dos personas trabajen a menos de 2 metros de distancia, será necesaria, la utilización de elementos de protección individual (mascarilla y guantes), de acuerdo al procedimiento aprobado por el Ministerio de Sanidad, o la implantación de medidas físicas (mamparas, u otras).
- Se evitará compartir las herramientas de mano, móviles u otros equipos. En caso necesario, antes de cambiar de usuario, se establecerá la oportuna limpieza de los asideros o zonas de contacto de manos más habituales. La limpieza se podrá realizar con lejía diluida al 5% en agua o alcohol de 70 grados.

B. Medidas preventivas higiénicas

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Medidas personales higiénicas

- **Higiene respiratoria:**
 - o Al toser o estornudar deberá taparse la boca y nariz con la mano con un pañuelo desechable o de no ser posible, con la manga del antebrazo o flexura del codo.
 - o Los pañuelos se deben desechar inmediatamente después de su uso y lavarse las manos.
- **Higiene de manos:**
 - o Se deben lavar las manos frecuentemente, de forma adecuada con agua y jabón, durante al menos 40 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, se debe utilizar solución hidroalcohólica.
- Se evitará el saludo con contacto físico, incluido dar la mano. No agruparse formando corrillos.
- Se facilitará el trabajo al personal de limpieza cuando abandone el puesto, despejándolo lo máximo posible.
- Tirar cualquier desecho de higiene personal, especialmente pañuelos desechables, de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

- Evita tocar los ojos, la nariz o la boca.
- Se evitará beber en grifos o fuentes directamente. No compartir vasos, botellas o cubiertos con los compañeros.
- Respetar el aforo establecido en las instalaciones. Se deberán respetar las normas establecidas.
- Los trabajadores procurarán tomarse la temperatura antes de salir de su domicilio.

Medidas higiénicas en el centro de trabajo

- Realizar tareas de ventilación periódica de los centros de trabajo y como mínimo de forma diaria por espacio de más de 15 minutos.
- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de los trabajadores, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. Es particularmente importante, la desinfección periódica de las mesas o mostradores de preparación de paquetes, sobres, embalajes antes de su entrega a los repartidores.
- Para la limpieza de superficies y enseres:
 - se recomienda la limpieza de los inodoros con un desinfectante de uso hospitalario o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 5000 ppm de cloro activo (dilución 1:10 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).
 - se limpiarán todas las superficies, encimeras, paredes, puertas (insistiendo en los pomos/manillas) y suelos. La limpieza y desinfección de todos los elementos descritos se realizará con un desinfectante o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada el aparataje eléctrico (teléfonos, TV,...) se limpiarán todos los elementos con un desinfectante o con una dilución de hipoclorito sódico, descrita anteriormente y preparada recientemente. Se evitará utilizar productos abrasivos y cepillos duros.
- Limpiar el área de trabajo usada por el trabajador en cada cambio de turno.
- Se procurará mantener entreabiertas todas las puertas que sea posible, para evitar la manipulación de manillas, pomos y asideros..
- Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes, siempre en condiciones de seguridad.
- Debe asegurarse la correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Siempre que el lavado de la ropa de trabajo se lleva a cabo en la empresa, la ropa se deberá manipular lo menos posible, ser suavemente enrollada y colocarla en una bolsa para su traslado. La ropa debe lavarse a una temperatura de, al menos 60°C durante, al menos 30 minutos, o con cualquier otro método que garantice la correcta higienización.

IV. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS EN FUNCIÓN DE LA VALORACIÓN DEL RIESGO.

Las medidas preventivas deben incluir tanto las medidas de carácter general establecidas en los puntos anteriores, como las específicas para aquellos trabajadores con riesgo de

exposición o bajo riesgo de exposición.

Trabajadores con una baja probabilidad de exposición, no tienen atención directa al público y si la tienen disponen de medidas de protección colectivas y mantienen una distancia mínima de seguridad con las personas (trabajadores y usuarios). En este grupo incluimos a todo el personal administrativo de distintos servicios municipales. En esta valoración del riesgo las principales medidas preventivas son:

- Limpieza de las áreas de trabajo.
- Medidas organizativas.
- Información.
- Higiene de manos.

Trabajadores con exposición de bajo riesgo, aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho (atención al público a una distancia inferior a 2 metros sin mamparas de protección, trabajos en los que no se puede asegurar la distancia de seguridad, utilización de vehículos municipales por más de dos trabajadores, etc....). En este tipo de valoración del riesgo las principales medidas preventivas son:

- Limpieza de las áreas de trabajo.
- Medidas organizativas.
- Información.
- Medidas de higiene personal.
- Epi,s de protección biológica (guantes y mascarilla).

Trabajadores con riesgo de exposición, aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático (personal sanitario y sociosanitario SPSL, Casa Amparo, Albergue Municipal, ambulancia de bomberos, Policía Local, Bomberos, etc.,). En este tipo de valoración del riesgo las principales medidas preventivas incluyen:

- Limpieza y desinfección exhaustiva de la zona de trabajo.
- Medidas organizativas.
- Información.
- Medidas de higiene personal.
- EPI,s de protección biológica (ropa y guantes de protección, protección respiratoria, protección ocular/ facial).

Equipos de protección individual

El Servicio de Prevención y Salud Laboral, determinarán el uso de la protección individual adecuada y proporcional al riesgo de cada puesto de trabajo en base a la valoración del riesgo de las actividades realizadas y a lo establecido por las autoridades sanitarias en cada momento. En el caso de que se pongan a disposición, por resultar necesarios o recomendables para el puesto de trabajo, se deberán seguir las indicaciones proporcionadas por el Servicio de Prevención para conocer la importancia del uso correcto y como medida complementaria a las implantadas, con objeto de evitar un incremento de los riesgos derivados de un uso incorrecto así como relajar el cumplimiento de resto de medidas.

Los EPI,s deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral.

Después del uso, debe asumirse que los EPI,s y cualquier elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario

- Utilizarán mascarillas quirúrgicas los trabajadores en aquellas situaciones en la que no se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 metros en todo momento o la implantación de medidas físicas (mamparas, ...), entendiéndose que en zonas de transmisión comunitaria sostenida cualquier persona es potencialmente portador del virus. El uso de estas mascarillas tendrá por tanto un objetivo prioritario de contención más que de protección.
- La utilización de EPIS (como mascarillas FFP2 o FFP3) se restringirá a tareas concretas y de realización puntual en las que la adopción de las medidas preventivas colectivas ya descritas no puedan implementarse o no sean suficientes por presentar mayores niveles de riesgo, por ejemplo en las tareas de atención sanitaria o contacto directo con personas sintomáticas, que no sean factibles las barreras de protección colectiva.

Protección de los trabajadores especialmente sensibles

Aquellos trabajadores/as considerados como especialmente sensibles a la enfermedad COVID-19 en aplicación de las disposiciones oficiales (1) serán evaluados, a petición de cada trabajador, de forma individual por las Unidades Básicas de Salud del Servicio de Prevención y Salud Laboral en dependencia de la situación epidemiológica, de la situación clínica y del riesgo de infección en su puesto de trabajo.

Los trabajadores que puedan encontrarse en alguna de las situaciones recogidas en las disposiciones referidas, deberán comunicarlo al Servicio de Prevención y Salud Laboral.

En aquellos casos en los que se declare la especial sensibilidad sin que haya posibilidad de adaptación del puesto de trabajo, protección adecuada que evite el contagio o reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición, se remitirá informe a su médico de atención primaria para considerar la situación de incapacidad temporal.

(1) «Criterios a seguir para el personal especialmente sensible», de 20 de marzo de 2020. Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón.

«Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2», de 30 de abril de 2020. Ministerio de Sanidad.

Medidas preventivas en relación con los riesgos psicosociales

La paralización de la actividad laboral, en aquellos servicios considerados como no esenciales o necesarios, provocada por la entrada en vigor del estado de alarma, ha dado lugar a la existencia de trabajadores en diferentes situaciones:

- Trabajadores que han continuado desarrollando su actividad en sus puestos de trabajo por pertenecer al grupo de servicios esenciales.
- Trabajadores que han permanecido en sus domicilios realizando teletrabajo.
- Trabajadores que han permanecido en sus domicilios por no poder realizar sus actividades habituales y no estar realizando tampoco teletrabajo, en situación de disponibilidad laboral domiciliaria.

Ante la perspectiva de la reanudación de la actividad laboral, la incorporación de estos trabajadores a sus puestos de una manera progresiva y escalonada, debe contemplar no solo medidas generales de higiene personal, de organización del trabajo, de medidas higiénicas de

los lugares de trabajo y otras que tienen como objetivo crear un entorno de trabajo seguro, sino también incorporar aquellas otras medidas que garanticen la salud psicosocial de los empleados públicos.

Con este motivo se plantean una serie de recomendaciones básicas para el manejo y la prevención de la salud emocional de nuestros trabajadores:

- Se debe facilitar la información suficiente para la prevención y reacción ante el problema:
 - Qué es el nuevo coronavirus
 - Cuáles son los síntomas del Covid-19
 - Cuáles son los grupos más vulnerables
 - Cómo se transmite el coronavirus
 - Qué tengo que hacer para protegerme
 - Qué debo hacer si tengo síntomas
- Es importante mantener una comunicación con los trabajadores para proporcionar la información actualizada y precisa de aquellos cambios y novedades que se vayan implementando en función del desarrollo de las actividades. Estamos ante una situación nueva que va a exigir un esfuerzo de adaptación importante.
- Los procedimientos de trabajo que se establezcan se darán a conocer de forma clara a través de los canales de información establecidos bien de manera individualizada o colectiva.
- Teniendo en cuenta que se van a ver alteradas las condiciones de trabajo hasta ahora habituales, es preciso responder de manera clara a las dudas que los trabajadores puedan plantear. Las jefaturas y mandos intermedios son elementos fundamentales, ya que son los encargados de organizar el trabajo y son los primeros en detectar las necesidades al estar en contacto directo con los trabajadores.
- Es necesario aceptar que el miedo y el estrés son reacciones normales en la situación que estamos viviendo, y que se pueden manifestar de diferentes formas, tales como pensamiento recurrente, pesimismo, preocupación, irritabilidad, mal humor, ansiedad, problemas de concentración, etc. entendiéndolo que cada persona lo va a manifestar de una manera distinta.
- Aunque se van a producir cambios en la manera de relacionarse con los compañeros, es importante mantener e impulsar el trabajo en equipo ya que el apoyo social es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad y el estrés que se pueda generar.
- Sería aconsejable diseñar y establecer un canal de comunicación específico, para que los trabajadores puedan informar de la existencia de algún riesgo o situación especial que les afecte durante estas circunstancias y que, a la vez, les proporcione información actualizada y precisa.
- Es importante la no estigmatización de aquellos trabajadores que se vean afectados por el Covid-19.

V. MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN EL CENTRO DE TRABAJO

Coordinación de actividades empresariales

Es muy frecuente que en los centros de trabajo municipales concurren trabajadores de otras empresas contratadas, subcontratadas bien de forma esporádica o puntual (reparación, mantenimiento, servicio concreto), bien de forma continuada, por lo que es imprescindible establecer reglas de coordinación que vayan en la línea de lo establecido en el Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/95, de

Prevención de Riesgos Laborales en materia de coordinación de actividades empresariales, en función del nuevo riesgo al que todo el conjunto de trabajadores está expuesto.

- Se fomentará la comunicación entre las distintas empresas concurrentes para evitar contagios y tomar las medidas preventivas de forma coordinada con el fin de garantizar la seguridad y salud de los trabajadores/as.
- Todas las medidas que se adopten en los centros de trabajo municipales, deberán ser aplicadas a todos los trabajadores que desarrollen habitualmente su actividad en el mismo, independientemente de si son personal propio o perteneciente a empresas contratadas o subcontratadas.
- Establecer los diferentes escenarios de exposición al coronavirus COVID-19, en la actividad que va a desarrollarse en el centro concurrente. Y facilitar la información a todas las empresas por escrito.
- En caso de contagio de un trabajador de las empresas concurrentes, este debe ser comunicado a las demás empresas. Para que se apliquen los protocolos de análisis de los contactos y de los de actuación establecidos por la autoridad sanitaria. Notificación del contagio
- Vigilar que las empresas informan a sus trabajadores de los riesgos existentes a la exposición al coronavirus COVID-19 y se aplican las medidas establecidas.

Medidas preventivas para garantizar la separación entre los trabajadores/as frente al COVID-19 (Documento “Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente al COVID-19” Fecha 09/4/2020)

En este apartado se recogen algunas acciones y medidas que pueden llevarse a cabo en los distintos centros municipales, orientadas a mantener una distancia de seguridad entre trabajadores y evitar contagios entre ellos.

Cuando estuviera previsto la ejecución de una determinada tarea por parte de varios trabajadores o en una sala de trabajo donde se ubican varias mesas de trabajo, no resulte viable mantener la separación de 2 metros entre ellos, se estudiará la posibilidad de instalar barreras físicas (protecciones colectivas) para separarlos como mamparas transparentes.

1. Para mantener una distancia de 2 metros entre los trabajadores, se deberá calcular el aforo máximo permitido en cada una de las estancias/salas del centro de trabajo, teniendo en cuenta la ubicación y dimensiones del mobiliario, los equipos de trabajo y la distribución y dimensiones del puesto de trabajo. Así mismo, dicha distancia de 2 metros, deberá aplicarse en las áreas de uso común (entrada/salida, vestuarios, aseo, comedores, sala de reuniones, salón de actos, talleres, etc).

2. Zonas de trabajo:

- **Puestos de trabajo estáticos** (oficinas, despachos, atención al público, trabajo administrativo): Se determinará o en su caso se señalará el espacio/área de trabajo que cada trabajador ocupa durante la ejecución de las tareas (mesa, silla). A partir de los límites del área que se haya acotado para cada puesto de trabajo, se establecerá una distancia de 2 metros en todos los sentidos de manera que se mantenga esta distancia con otros trabajadores y/o vías de circulación desde cualquiera de los puntos en los que pueda situarse el trabajador durante la ejecución de sus tareas.

En caso necesario se podría realizar los siguientes ajustes:

- Reubicación de los puestos de trabajo y/o el mobiliario.
- Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias.
- Mayor número de turnos pero con menor número de trabajadores
- Reasignación de tareas.
- Instalación de barreras físicas (protección colectiva), mamparas, tabiques modulares u otros sistemas cuando no se pueda garantizar esta distancia, por ejemplo, en puestos muy próximos que impidan el alcance de proyecciones de partículas biológicas entre los puestos.

- **Puestos de trabajo dinámicos:**

Cuando la actividad que realiza el trabajador no permite acotar y señalizar un área o espacio concreto (personas de las Brigadas, de conservación de infraestructuras, tareas de mantenimiento, instalaciones deportivas, planta potabilizadora, etc.,), porque la ejecución de sus tareas requiere continuos desplazamientos dentro de una misma zona o a distintas zonas del centro de trabajo, se valorará la adopción de medidas organizativas como las siguientes:

- Minimizar o reducir el número de trabajadores que accedan a una misma zona al mismo tiempo,
- Organizar y planificar, con suficiente antelación, las actividades que deban realizarse en dichas zonas espaciándolas en el tiempo y en el espacio, en la medida de lo posible, para minimizar la concurrencia.
- Asignar zonas específicas a cada trabajador, de manera que este sea responsable de llevar a cabo todas las tareas o actividades en la misma.
- Asignar horarios específicos para cada actividad y trabajador.

Medidas específicas en atención al público

- Los puestos de atención directa al público en los que haya que entregar documentos o realizar cualquier otra actuación que pueda reducir en algún momento la distancia de 2 metros, se instalarán pantallas de metacrilato o similar (registro, recepción, mostradores centros municipales, etc.).
- Así mismo, se marcarán en el suelo líneas de referencia o se colocarán cintas separadoras en todo puesto con silla de confidente o que deba atender consultas (atención al público o de personal propio), de modo que se marque la distancia de seguridad con el trabajador que deba ocuparlo (2 metros entre las posiciones de ambos interlocutores). Si se prevé la formación de filas deberán situarse líneas de referencia en el suelo en las sucesivas posiciones que se puedan formar.
- Se utilizará la cita previa, como método preferencial de atención, en todos los casos que sea posible.
- Se informará mediante cartelería la necesidad de mantener la distancia señalizada en el suelo y únicamente aproximarse cuando se le solicite y por el tiempo imprescindible. Se colocarán preferentemente en las zonas de espera y de ser necesario en mesas y mostradores.
- Se limitará mediante cartelería, el uso de asientos en las zonas de espera, para facilitar el mantenimiento de la distancia de seguridad.

- Se deberá mantener la mesa totalmente despejada. Ubicar el resto de papeles detrás del puesto de atención o en otro lugar, a distancia de la atención al público.
- El teléfono, teclado y ratón se deberán apartar del público y no tener bebida o comida en el puesto de atención.
- Se eliminarán los bolígrafos de las mesas de atención al público. No se deberán prestar bolígrafos de uso personal. En el caso excepcional de prestarse algún material al usuario, éste deberá desinfectarse posteriormente con gel hidroalcohólico.
- No se utilizará el teléfono móvil del ciudadano.
- Se procurará limitar la entrega de documentos en el registro, informando al ciudadano de que también puede hacerlo por medios telemáticos.
- Para recepcionar documentos, papeles, expedientes, etc. se recomienda utilizar guantes de protección.
- Si es necesario identificar a un ciudadano, procurar no coger su DNI, sólo deberá mostrarlo.
- Disponer de instrucciones o formularios en la zona de espera para mantener las superficies de las mesas de atención al público libres y facilitar la limpieza.
- Si es posible se deberá espaciar las citas y disminuir la atención presencial, para ello se deberá reforzar la atención telefónica en los distintos centros (dando instrucciones al personal sobre cómo hacerlo y cómo organizarse) y tomar medidas para que los trámites que se puedan resolver de forma telefónica o telemática se realicen por estas vías.
- Indicar en la cita o en carteles que el ciudadano no debe acudir a la sala de espera hasta 15 minutos antes de su hora de cita. Avisar en la cita la necesidad de utilizar mascarillas y acudir sin acompañantes a no ser que se necesite ser ayudado por tercera persona.

Medidas que separan a los trabajadores mediante barreras físicas

Estas medidas se podrán adoptar cuando las anteriormente recomendadas para garantizar la distancia de 2 metros entre trabajadores no sean viables o no resulten eficaces.

Como ejemplos de barreras que podrían ser utilizadas cabe citar las mamparas de material transparente (plástico duro rígido, metacrilato, etc.) para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores. Los materiales deben ser resistentes a la rotura por impacto y fáciles de limpiar y desinfectar. Estas barreras dispondrán si fuera necesario, de elementos que los hagan fácilmente identificables para evitar el riesgo de golpes o choques.

Las barreras físicas tipo mamparas se adecuarán a uno de los siguientes tipos:

1.- Mampara sobre-mostrador a medida: se fija este modelo para los casos en los que las personas sean atendidas de forma presencial y de pie en los mostradores usados a tal efecto en las distintas dependencias.

Las dimensiones dependerán del lugar donde se van a utilizar. Por tanto, se confeccionarán a medida.

2.- Mampara sobre-mesa: se colocarán encima de la mesa de los trabajadores que atienden de forma habitual y continuada al público, permaneciendo éste sentado.

Las dimensiones serán de 1x1 metros y tendrán apertura de hueco para la entrega de documentación.

3.- Mampara de sobre-mesa: para separación de puestos de trabajo contiguos o con mesas colocadas enfrentadas frontalmente.

Las dimensiones serán de 1x1 metros y tendrán apertura de hueco para la entrega de documentación.

4.- Mampara con apoyo en el suelo: para separación de puestos de trabajo en los que no se pueda mantener la distancia de 2 metros entre los trabajadores, no entre las mesas.

Las dimensiones serán de 1,50x1 metros y tendrán apertura de hueco para la entrega de documentación.

Esta medida se puede adoptar tanto en zonas de trabajo de oficinas cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad, como en zonas de uso común.

Esta medida es especialmente importante aplicarla en aquellos puestos de trabajo de atención directa al público, tarea especialmente importante en los diferentes centros de trabajo municipales (trabajo social, juntas municipales, centros cívicos, recepción de los centros de trabajo, registro municipal, oficina municipal de consumo, oficina de relaciones con los ciudadanos, etc.

VI. ACCIONES DE INFORMACIÓN A PLANTILLA Y PROVEEDORES:

La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre las personas trabajadoras en una circunstancia tan particular como la actual. Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información específica y actualizada sobre las medidas concretas que se implanten. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad y la Consejería de Sanidad del Gobierno de Aragón.

Se elaborarán herramientas de información que faciliten la transmisión de los datos, recomendaciones e información a los trabajadores de manera ágil y clara.

La información suministrada al personal municipal deberá incluir los siguientes aspectos:

- a) Vías de contagio del COVID-19 y síntomas asociados.
- b) Pautas de actuación de los trabajadores municipales en caso de aparición de síntomas en casa o en jornada laboral.
- c) Información sobre la obligación de permanecer en la residencia habitual en caso de fiebre (más de 37,5°C) u otros síntomas de infección respiratoria aguda (tos, dificultad respiratoria...) y de llamar al médico de Atención Primaria, así como al Servicio de Prevención y Salud Laboral.
- d) Información continua sobre las medidas de higiene personal y precauciones a tomar. Es imprescindible reforzar las medidas de higiene en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Indicar que la higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- e) Informar de todas las medidas organizativas y preventivas que se tomen por la empresa.
- f) Será necesaria la difusión de esta Guía de Actuación entre las empresas contratadas y subcontratadas y trabajadores autónomos si lo hubiera, que realicen actividades en los centros e instalaciones municipales, para establecer una adecuada coordinación, así como

a los visitantes de la misma.

g) Se potenciará la información de carácter muy visual en forma de folletos, trípticos, carteles, etc. que se encontrarán repartidos por las distintas zonas del centro de trabajo (al menos en la entrada, zonas comunes, aseos) que fomenten la higiene de manos y todas las medidas de prevención.

VII. ANEXOS

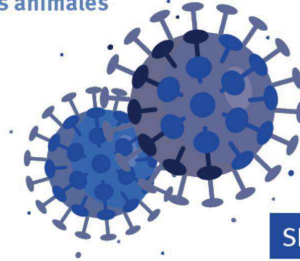
Información (en formato gráfico y textos) suministrada al personal municipal, y publicada en la Intranet Municipal, así como propuesta de señalización para algunos aspectos contemplados en la presente “Guía”. Dicha información se irá actualizando/modificando en función de la evolución de la pandemia, y las directrices de las autoridades sanitarias.



Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre los animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos.**



Los **Síntomas** más comunes de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE 

TOS 

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE 

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO

Vida normal

en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL

(no es necesario tomar medidas)



Con síntomas   

Contactar **telefónicamente** con servicios de salud

061

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca 

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Lavarse las manos frecuentemente 

Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>
<https://www.saludinforma.es>



GOBIERNO DE ARAGON

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

¿QUÉ TENGO QUE HACER SI TENGO SINTOMAS DE RESFRIADO O GRIPE?

- Acudir a consulta médica del Ayuntamiento si está en horario de trabajo o a su médico de atención primaria en cualquier otro horario.
- Permanecerá en su casa y seguirá las instrucciones de su médico. Usar mascarilla si convive con otras personas.
- Evitar el contacto estrecho directo con personas a menos de un metro; y evitar cualquier contacto con personas que tienen mayor riesgo de enfermar gravemente: mayores de 60 años y personas con enfermedades preexistentes como cardiopatías, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas e inmunodeprimidos.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No compartir toallas, vasos, platos u otros artículos de uso personal.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Beba mucha agua para mantener una buena hidratación.
- No existe tratamiento específico, por lo que solo se tratan los síntomas. Deberá seguir el tratamiento indicado por su médico.



¿CUÁNDO SE DEBE USAR LA MASCARILLA?

- Piense que las mascarillas son efectivas cuando se usan en combinación con la higiene frecuente de manos. No es necesario que los trabajadores/as que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas. En caso de presentar síntomas, póngase en contacto con el Médico, él le indicará si debe o no utilizar mascarilla.
- Debe usar mascarilla si está cuidando a una persona con sospecha de infección.

TÉCNICA DE HIGIENE DE MANOS

Técnica de Higiene de Manos utilizando agua y jabón

0 Mójese las manos con agua.

1 Aplique suficiente cantidad de jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

2 Frotese las palmas de las manos entre sí.

3 Frotese la punta de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

4 Frotese las yemas de los dedos entre sí con los dedos entrelazados.

5 Frotese el dorso de la palma de una mano con la palma de la otra, apretando los dedos.

6 Frotese la punta de los dedos de la mano izquierda contra la palma de la mano derecha, entrelazando los dedos y viceversa.

7 Frotese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

8 Enjuáguese las manos con agua.

9 Seque las manos cuidadosamente con una toalla de un solo uso.

10 Utilice la toalla para cerrar el grifo. Ahora sus manos son seguras.

Duración: 30 segundos.

Por la Ciudad de Zaragoza, Ayuntamiento de Zaragoza, Dirección General de Salud Pública, y en los Consejos de Tus Médicos.

NO TE DEJES LLEVAR POR CUALQUIER INFORMACIÓN, SINO QUE CONFÍA EN LA EMITIDA POR ORGANISMOS OFICIALES COMO EL MINISTERIO DE SANIDAD, DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, Y EN LOS CONSEJOS DE TUS MÉDICOS.

INFORMACION SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19) Y MEDIDAS PREVENTIVAS



PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

Nº La Mina, 9 50001 - Zaragoza
Teléfono: 976 723 600 Fax: 976 723 603



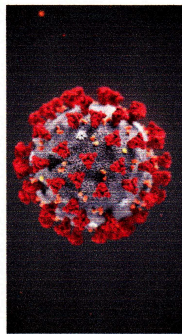
PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una familia de virus que afectan normalmente a los animales pero que en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

En diciembre de 2019 se detectó en China un tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y puede transmitirse entre ellas.

Este virus se ha denominado SARS-CoV-2



¿QUÉ ENFERMEDAD PRODUCE?

La enfermedad producida por el SARS-CoV-2 se llama COVID-19. Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En los casos más graves puede causar dificultad para respirar, neumonía e incluso la muerte; si bien, estos casos graves se producen en personas de mayor riesgo, como los ancianos y las personas con enfermedades preexistentes (cardiopatías, diabetes, enfermedades respiratorias o personas inmunodeprimidas).

En la mayoría de los casos la enfermedad se resuelve sin complicaciones. El período de incubación se ha estimado entre 2 a 14 días.

Actualmente no existe vacuna ni tratamiento específico. El tratamiento es sintomático.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Por similitud con otros coronavirus conocidos, se piensa que el SARS-CoV-2 se transmite principalmente por contacto con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones respiratorias se producen en forma de gotas de más de 5 micras.

La infección se produce al entrar el virus en contacto con la boca, la nariz o los ojos; directamente por las gotas a través del aire en los contactos estrechos, o al tocar objetos o superficies donde se han depositado las gotas y tocarnos después la boca, la nariz o los ojos.

DEFINICIÓN DE CASOS DE INFECCIÓN POR EL SARS-CoV-2 (COVID-19)

A. Cualquier persona con un cuadro clínico compatible con infección respiratoria aguda (inicio súbito de cualquiera de los siguientes síntomas: tos, fiebre, disnea) de cualquier gravedad.

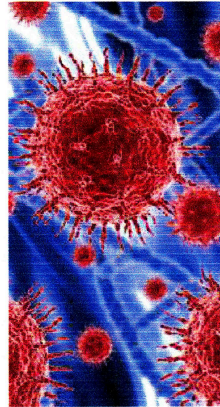
Que además, en los 14 días previos de los síntomas cumple cualquiera de los siguientes criterios epidemiológicos:

1. Historia de viaje a áreas con evidencia de transmisión comunitaria. Las áreas consideradas actualmente se pueden consultar en el siguiente enlace: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccay/es/alertasActual/nCov-China/areas.htm>.

2. Historial de contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

B. Cualquier persona que se encuentre hospitalizada por una infección respiratoria aguda con criterios de gravedad (neumonía, síndrome de distress respiratorio agudo, fallo multiorgánico, shock séptico, ingreso en UCI, o fallecimiento) en la que se hayan descartado otras posibles etiologías infecciosas que puedan justificar el cuadro (resultados negativos como mínimo para un panel de virus respiratorios, incluyendo la gripe).

La probabilidad de que acuda a dependencias municipales un paciente con este tipo de infección es, actualmente, baja.



MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS CENTROS MUNICIPALES

• Se deben mantener todas las dependencias bien ventiladas, especialmente aquellas por las que pasa mayor número de personas.

• Se realizará exhaustiva limpieza y desinfección de objetos y superficies como mostradores, mesas, sillas, manillas de las puertas, etc.

• Se extremarán las medidas de higiene y limpieza en los baños de los centros.

• Se facilitará que el personal del centro pueda realizar una higiene de manos frecuente con agua y jabón.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

• Evitar el contacto cercano con personas que tengan síntomas de resfriado o gripe.

• Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón

• No tocarse la boca, la nariz o los ojos sin haberse lavado antes las manos

• No compartir toallas, vasos, platos y otros objetos de uso personal.

• Limpiar, y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

• Si se tose o se estornuda, cubrirse la boca con la flexura del codo o con un pañuelo desechable que se debe tirar a la basura inmediatamente. Posteriormente lavarse las manos.

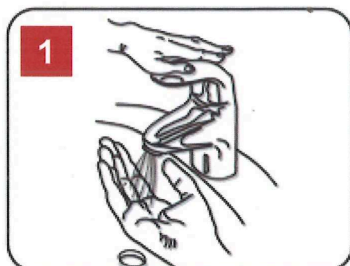
¿QUÉ TENGO QUE HACER SI HE ESTADO CON UNA PERSONA ENFERMA O HE VIAJADO A ZONAS DE RIESGO?

• Si no tiene síntomas, debe hacer una vida normal y observar si tiene síntomas los siguientes 14 días.

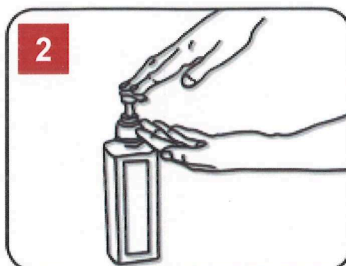
• En caso de síntomas como tos o fiebre, contactar telefónicamente con el 061 (SALUD), ellos establecerán la conducta a seguir.



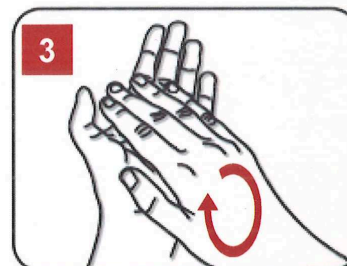
Higiene de manos utilizando agua y jabón



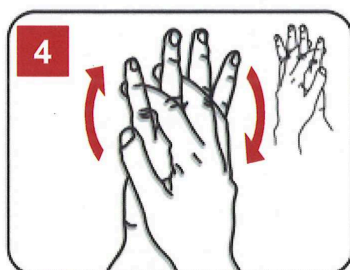
Mójese las manos con agua.



Aplice suficiente cantidad de jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



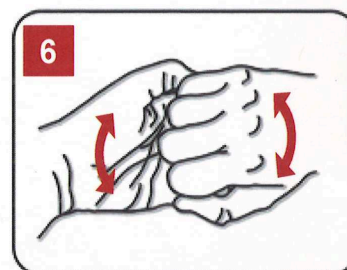
Frótese las palmas de las manos entre sí.



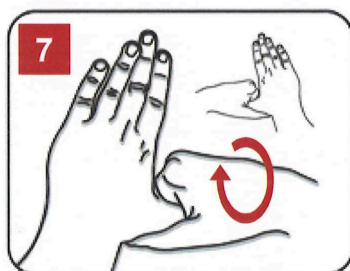
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



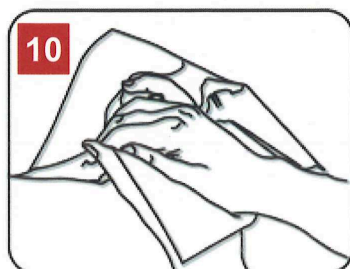
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos cuidadosamente con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Duración de todo el procedimiento: 40 - 60 seg.

Ahora sus manos son seguras.

PERSONAL QUE PRESTA SERVICIO EN LOS SERVICIOS CONSIDERADOS COMO ESENCIALES

La situación laboral en la que nos encontramos como consecuencia de las medidas adoptadas debido a la crisis del coronavirus, ha supuesto en los trabajadores/as cambios significativos en su entorno laboral, debido fundamentalmente a situaciones de sobrecarga de trabajo, altas demandas emocionales y cambios organizacionales. Estas situaciones pueden generar en los trabajadores/as sentimientos de:

Miedo: es normal que ante ciertas situaciones que identificamos como peligrosas nuestro sistema se ponga en alerta ya que esto va a ayudarnos a adoptar precauciones. Tener miedo en una situación como esta es humano. Una de las respuestas negativas que genera el miedo es el bloqueo emocional, para conseguir que el miedo no nos bloquee se recomiendan las siguientes pautas:

- Trata de estar bien informado.
- Intenta filtrar la información que circula por las redes sociales.
- Comparte emociones con las personas cercanas a ti.
- Trata de abrirte a otros temas de conversación, entrar en bucle no ayuda sino que paraliza más.

Ansiedad: puede dar lugar a sensación de falta de aire, presión en el pecho, nudo en la garganta. Si aparecen estos síntomas:

- Es importante aceptar y compartir las emociones, el miedo y la angustia son comprensibles.
- Es importante reconocer los síntomas y aplicar pautas para reducirlos
- La relajación, las técnicas de respiración son ejercicios que te pueden ayudar a gestionar la ansiedad.

Incertidumbre: los cambios que se están produciendo día a día en nuestro entorno, tanto laboral como familiar, generan altos niveles de incertidumbre y malestar, ante estas circunstancias se recomienda:

- Solicitar la información necesaria para poder llevar a cabo nuestro trabajo.
- Aplicar las medidas de prevención y protección que se indiquen en función de nuestro puesto de trabajo.

Estrés: en forma de agitación, nerviosismo, dificultad para concentrarse, dificultad para realizar actividades cotidianas, dificultad para dormir, irritabilidad con los compañeros. ¿Qué medidas podemos tomar para evitar estas situaciones de estrés?:

- Identificar los pensamientos que nos puedan estar generando malestar.
- Reconocer nuestras emociones, aceptarlas y compartirlas con los compañeros.
- Prestar atención a tu nivel de estrés y a tu estado de ánimo es tan importante como las medidas de protección físicas.
- Solicitar ayuda si es necesario.

Además y como recomendaciones generales*:

- **Atiende a tus necesidades básicas:** asegura el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, come y bebe suficiente y sano, haz ejercicio cuando estés en casa.

- **Planifica actividades para realizar en casa:** lee, escucha música, ve una película. Muy importante la "ventilación" emocional.

- **Mantén el contacto con la familia y amistades,** son el sostén fuera del trabajo, así mismo continúa en contacto con compañeros/los de trabajo, recibiendo apoyo mutuo. Poder hablar y escuchar a los demás es importante.

- **Comparte información constructiva,** es un buen recurso de ayuda. Errores, deficiencias, elogios, iniciativas, frustraciones, habilidades... compartidas, se agradecen. Actualiza la información fiable.

- **Incorpora a tu rutina diaria estrategias de regulación** (de atención, respiración, ejercicios, relajación...) son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.

- **Procura evitar las interpretaciones negativas** o catastróficas de futuro, céntrate en el presente, en la función que estás realizando, e intenta realizarla lo mejor que puedas en ese momento.

- **Haz pausas/descansos** que te "reseteen": haz una parada para respirar, para hablar de otras cosas. Crea espacios de calma mental.

- **Agradécete** el servicio que estás prestando. No te exijas imposibles: no se trata de que uno haga lo que podría hacer, sino de que uno haga lo que puede hacer.

* Recomendaciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Zaragoza

ESTRATEGIAS PSICOSOCIALES PARA TRABAJAR EN MOMENTOS DE CRISIS (COVID-19)



Zaragoza
AYUNTAMIENTO
PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

Pº La Mina, 9
50001 -Zaragoza
Teléfono: 976 723 600 Fax: 976 723 603

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR?

La situación generada por la crisis del coronavirus puede dar lugar a que nuestros trabajadores sufran situaciones de estrés, por ello es importante identificar cuáles son los factores psicosociales que pueden afectar a estos trabajadores:

- **Carga de trabajo**, por defecto, **subcarga**, ya que debido a los cambios en la actividad de algunos centros, hay trabajadores que han visto una disminución de su carga de trabajo. Por el contrario otros trabajadores se están viendo sometidos a una **sobrecarga** debido a que hay servicios esenciales que se encuentran desbordados.
- **Tiempo de trabajo**, se han decretado servicios mínimos, se han llevado a cabo cambios en los turnos, algunos empleados tiene que realizar su trabajo desde sus casas, todo ello para dar una mayor protección a los trabajadores.
- **Comunicación**, la falta de comunicación entre el personal que no se encuentra en sus centros de trabajo hace que la transmisión de la información se vea dificultada, lo que favorece la difusión de rumores, que pueden generar malestar e incertidumbre.
- **Doble presencia y conciliación**, el teletrabajo si bien puede ayudar a compatibilizar el cuidado de hijos y mayores, puede dar lugar a situaciones estresantes. Además hay trabajadores que no pueden teletrabajar, por lo que compatibilizar el trabajo presencial con el cuidado de menores o ancianos, también puede ser una fuente de estrés.
- **Relaciones personales**, pueden verse afectadas al perder el contacto diario y continuo con los compañeros fomentándose así el aislamiento.

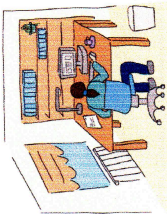
Las siguientes recomendaciones están planteadas en base a las distintas situaciones que se están dando entre el personal municipal.

PERSONAL QUE DEBE REALIZAR TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19 DE MANERA TEMPORAL Y EXCEPCIONAL

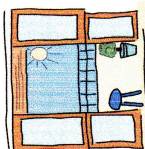
- Plantear el trabajo en un **horario concreto**, separando el ocio de las obligaciones laborales, e intentar cumplir este horario, se trata de crear un hábito.
- Llevar a cabo la misma **rutina** que si tuvieras que acudir a tu centro de trabajo, levántate, desayuna, dúchate. Es recomendable que no trabajes en pijama.

- Evitar llevar una vida sedentaria, antes o después de trabajar marcar como objetivo practicar algún tipo de **ejercicio** o estiramientos que disminuyan la tensión muscular.

Es recomendable tener un **espacio propio** donde trabajar. No es una buena idea trabajar en la cocina o en el dormitorio, la asociación de ideas con otras obligaciones nos pueden desconcentrar.



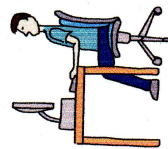
- Establecer un sistema de **pausas**. Puede ser útil programar en un temporizador 50 minutos durante los que se trabaja de forma centrada en una tarea, cuando se acaba se programan cinco minutos de descanso en los que es conveniente levantarse, cambiar de postura y vuelta a empezar.



- El aislamiento es un reto a superar por eso es importante **mantener el contacto** con los compañeros, a través de correo, redes sociales etc, la comunicación es importante.

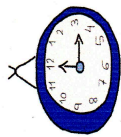
Y recuerda:

- Mantener una distancia al monitor igual o superior a 40 cm.
- El borde superior del monitor debe estar a nivel de los ojos o algo por debajo.
- Coloca los antebrazos y los brazos en un ángulo de 90°.
- Mantener los antebrazos, manos y muñecas en línea recta

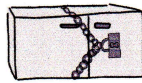


PERSONAL CON EXENCIÓN TEMPORAL DE ACUDIR A SU PUESTO DE TRABAJO

Mantén una rutina. Es conveniente seguir unos horarios y programar unas actividades diarias para facilitar la adaptación a la nueva y temporal situación, esto nos va a permitir organizarnos y proteger nuestro estado de ánimo.



Cuida tu alimentación, manteniendo los horarios habituales, ten en cuenta que con la falta de actividad física necesitamos menos aporte calórico.



Haz ejercicio físico, camina por casa mientras hablas por teléfono, si tienes escaleras aprovéchalas; sube y baja para fortalecer las piernas. La actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas útiles para mantener la calma y seguir protegiendo la salud durante este tiempo.

Descansa y desconecta, sigue con la misma rutina horaria a la hora de acostarte y levantarte, dado que estamos viviendo una situación de tensión, el descanso es importante para gestionar los niveles de estrés.

Mantén el contacto social, es importante continuar relacionándonos con las personas. Llama, contacta con familiares, amistades, compañeros y compañeras de trabajo.

Evita la sobreinformación, en momentos de incertidumbre es normal buscar información, pero siempre hazlo en fuentes fiables y contrastadas, evitando la difusión de los bulos que circulan por las redes sociales



USO DE LAS MASCARILLAS DE PROTECCIÓN

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.
- No poner al paciente o posible víctima de infección una mascarilla con válvula de espiración

Es muy importante concienciar sobre la comprobación de un buen ajuste en la mascarilla, porque si no ajusta bien no protege.

- Comprobar que las mascarillas autofiltrantes seleccionadas están certificadas (UNE-EN 149:2001+A1 , marcado CE, grado de eficacia FFP)
- Previo a la manipulación, colocación, ajuste y retirada de la mascarilla, es conveniente limpiarse las manos para evitar la contaminación de su interior

- Uso individual de la mascarilla

Más información en

OMS: <https://www.who.int/es>
Equipos de protección respiratoria – INSST
<https://www.insst.es/documents>

Un correcto ajuste de la mascarilla implica:

- Tener la cara limpia, seca y libre de vello antes de colocarse la mascarilla.
- Desplegar o moldear la mascarilla y su clip Colocar la mascarilla sobre la cara con una mano
- Dejar las gomas de ajuste, la superior a la altura de la coronilla la inferior a la altura de la nuca.
- Amoldar/desplegar la mascarilla para que quede cubierta la cara por encima de la nariz y por debajo de la barbilla.
- Presionar el clip de ajuste nasal con las dos manos hasta que se adapte bien al contorno.
- Por último, llevar a cabo la correspondiente comprobación de ajuste que consiste en cubrir la mascarilla con ambas manos e inhalar profundamente.



**PROTECCIÓN RESPIRATORIA
FRENTE AL CORONAVIRUS
(COVID-19):**

**MASCARILLAS QUIRÚRGICAS Y
MASCARILLAS DE
PROTECCIÓN**

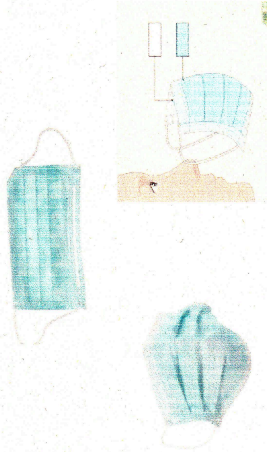


**SERVICIO DE PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL
Pº DE LA MINA 9
50001
ZARAGOZA**

**TELÉFONO 976723600
FAX 976726303**

MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

Tienen como finalidad evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva. Están diseñadas de dentro hacia fuera para evitar la diseminación de microorganismos normalmente presentes en la boca, nariz o garganta y evitar así la contaminación del paciente o de la herida.



No puede considerarse EPI (Equipo de Protección Individual, de acuerdo con el Real Decreto 773/1997), porque no busca filtrar el aire que respiramos, sino **filtrar el aire que expulsamos durante la respiración, al toser o estornudar.**

Su uso no se recomienda a personas sanas en la vida cotidiana.

CUANDO USAR LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el virus SARS-cov2.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente
- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón



USO DE LAS MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara
- No tocarla mientras se lleve puesta
- Quitársela con la técnica correcta (desanudándola en la nuca sin tocar su parte frontal)
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca

- No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas inmediatamente una vez utilizadas
- Las mascarillas de tela (por ejemplo, de gasa o de algodón) no se recomiendan en ninguna circunstancia

MASCARILLAS DE PROTECCIÓN

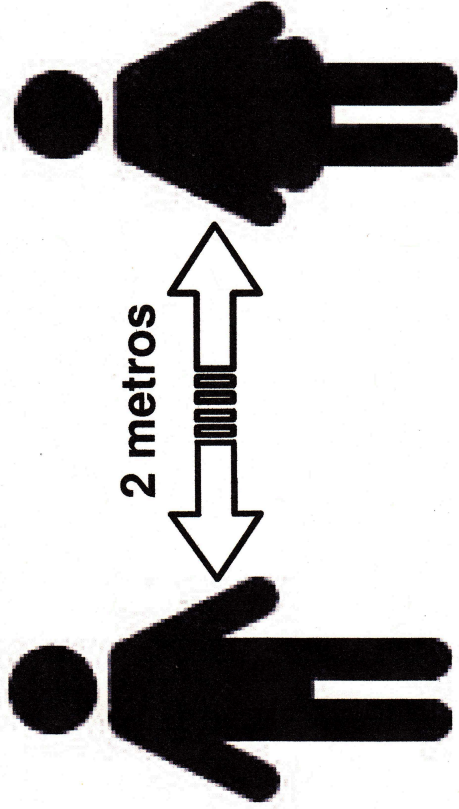
La legislación laboral establece que aquellos trabajadores expuestos a un contaminante (gas, producto químico, sustancia biológica...) presente en el aire susceptible de inhalación, debe usar un EPI (equipo de protección individual) que proporcione protección respiratoria y estén certificados de acuerdo al RD 1407/2009 con el debido marcado CE de conformidad.

Clase	%Eficacia filtración mínima	% de fuga hacia el interior máxima
FFP1	78	22
FFP2	92	8
FFP3	98	2





**MANTENGA LA DISTANCIA
MÍNIMA PERSONAL DE 2 m.**



**POR SU SEGURIDAD, CON MOTIVO DEL COVID-19 Y
ATENDIENDO A LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS**





EVITE HACER USO DE ESTE ASIENTO



**POR SU SEGURIDAD, CON MOTIVO DEL COVID-19 Y
ATENDIENDO A LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS**



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Cierra la puerta al coronavirus

Hazlo por ti, por las personas
que quieres, por Zaragoza.

#QuedateEnCasa

www.zaragoza.es



Zaragoza
AYUNTAMIENTO