

Gabinete Técnico de  
Prevención y Seguridad  
Industrial de Pymes

**ESPECIAL CORONAVIRUS**

Edición:

Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa (CEPYME ARAGÓN)

C/ Santander, 36, 2ª planta

50010 Zaragoza

976 766060

[prevencion@cepymearagon.es](mailto:prevencion@cepymearagon.es)

Dirección y elaboración:

Gabinete Técnico de Prevención y Seguridad Industrial de PYMES.

Publicación Bimestral

# INDICE

## ESPECIAL CORONAVIRUS

ESPECIAL CORONAVIRUS .....	2
CORONAVIRUS COVID-19 .....	4
FUENTES OFICIALES .....	6
PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2) .	11
CRITERIO OPERATIVO Nº 102/2020 SOBRE MEDIDAS Y ACTUACIONES DE LA INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL RELATIVAS A SITUACIONES DERIVADAS DEL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-CoV-2) .	16
DIRECTRICES DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO .....	20
GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA POR CAUSA DEL COVID-19 EN LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN .....	23
ORIENTACIONES PARA PREVENIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN LABORAL AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2 POR ACTIVIDADES/SECTORES .....	24
TELETRABAJO.....	26
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL – MASCARILLAS Y GUAANTES .....	28
ROPA DE PROTECCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS .....	30
PASOS PARA PONERSE Y QUITARSE EL EPP .....	31
ACCESO GRATUITO A NORMAS UNE PARA LA FABRICACIÓN DE EPIS.....	33
ESTRÉS DURANTE EL BROTE DEL COVID-19 .....	35

**ESPECIAL  
CORONAVIRUS**

## CORONAVIRUS COVID-19



Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales. Algunos tienen capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde un resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio agudo.

El pasado 11 de febrero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer el nombre oficial de la enfermedad que está causando el brote del nuevo coronavirus 2019, y que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, bautizándose como SARS-CoV-2 y la enfermedad que desencadena como COVID-19.

Como consecuencia de este brote, el 30 de enero la OMS declaró la situación de “emergencia de salud pública de importancia internacional”, pasando a declararse el 11 de marzo como Pandemia a nivel mundial.

Sus síntomas más comunes son fiebre, tos, dolor de garganta y cabeza, así como escalofríos, malestar general y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas como diarrea o dolor abdominal.

La mayoría de los casos presentan síntomas leves, pero en casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal o incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o

que padecen alguna otra enfermedad como pueda ser del corazón, pulmón o problemas de inmunidad.

El modo de transmisión según los datos que tenemos hasta la fecha es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma, dependiendo su contagiosidad de la cantidad de virus en las vías respiratorias. Estas secreciones son las que infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, ojos o boca.

Su periodo de incubación se estima entre 2 y 14 días, no pudiéndose verificar hasta la fecha la transmisión del virus antes del comienzo de los síntomas.

Según un nuevo informe técnico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el nuevo coronavirus no se transmite por el aire, sino por el contacto de gotas respiratorias de pacientes afectados por esta enfermedad.

Para que ocurra el contagio ambas personas deben estar a una distancia de un metro, y el infectado debe toser o estornudar. Asimismo, también se puede contagiar si el enfermo toca una superficie y a continuación lo hace otra persona sana.

El 14 de marzo, en España se aprobó el RD 463/2020 por el que se declara el estado de alarma, con el objetivo de gestionar esta situación de crisis sanitaria.

Algunas de las medidas establecidas en el estado de alarma en nuestro país se han dirigido a:

- Evitar concentraciones: cuanto más cercano sea el contacto, mayores son las posibilidades de contagio, multiplicándose el número de personas expuestas al virus.
- Evitar la movilidad de ciudadanos, ya que, si una persona es potencial transmisor del virus, al trasladarse de un sitio a otro genera nuevos focos de infección.

## FUENTES OFICIALES



### MINISTERIO DE SANIDAD

El Ministerio de Sanidad ha habilitado en su página web un apartado específico al Covid-19, en el que se ofrece información actualizada sobre el brote.

En ella se puede encontrar información relativa a:

#### Situación actual

- Evolución diaria de casos por comunidades autónomas.
- Informe con actualización diaria con datos sobre la situación actual, distribución de casos hospitalizados, casos confirmados por CCAA y situación de la evolución del virus a nivel internacional entre otros.
- Información inicial de la alerta sanitaria.
- Análisis epidemiológico de la pandemia. Informes en constante actualización elaborados por el Centro Nacional de Epidemiología.

[Pulsar link.](#)

#### Información para la ciudadanía

En este apartado figuran además de respuestas a las preguntas más frecuentes, los teléfonos de información general por CCAA diferentes infografías relacionadas entre otros con los siguientes temas:

- Cómo actuar en caso de síntomas.
- Aislamientos domiciliarios.
- Uso adecuado de mascarillas.
- Que hacer en caso de haber estado en contacto con alguien con síntomas.
- Cómo afrontar los duelos.

[Pulsar link.](#)

#### Documentos técnicos para profesionales

Dirigido fundamentalmente a personal del sector sanitario ofrece:

- Recomendaciones para el manejo de pacientes.

- Procedimientos y medidas para la prevención y el control de la infección.
- Medidas para colectivos y grupos vulnerables.

[Pulsar link.](#)

### Información para Prensa

En este apartado se puede acceder a las diferentes comparecencias de rueda de prensa, Podcast publicados y Notas de Prensa oficiales.

[Pulsar link.](#)

## MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

Ante la situación excepcional causada por el COVID-19 que estamos viviendo, toma especial importancia el mantenimiento actualizado y riguroso de la información relativa a la prevención de riesgos laborales.

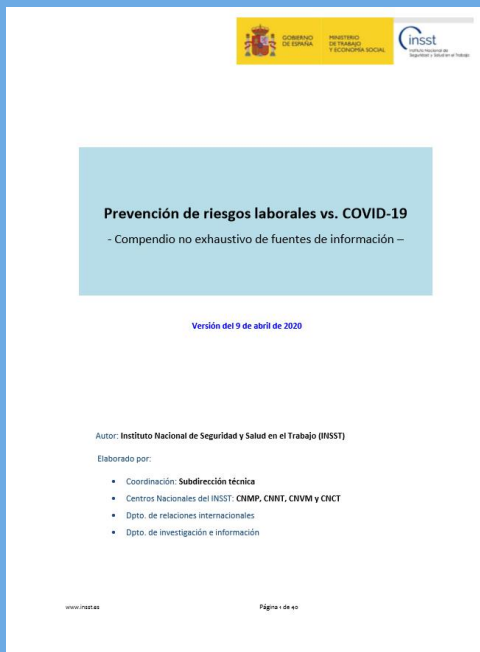
Por ello, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha elaborado un documento en el que se recogen un compendio no exhaustivo de fuentes de información.

Con este documento se pretende facilitar el acceso a la información de PRL más relevante que tiene a su disposición el Ministerio de Sanidad y por otro dar a conocer los principales documentos técnicos publicados tanto por el INSST como por mutuas, agentes sociales y otros grupos de interés.

Estructurado en dos grandes bloques incluye:

- Principales fuentes de información tanto nacionales como internacionales (acceso a los documentos actualizados que cada organismo pone a disposición del público).
- Anexos 1 y Anexo 2. El Anexo 1 incluye los documentos telemáticos más relevantes, en especial los publicados por el INSST. Destacar el **Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2)** cuyo contenido desarrollaremos en el siguiente apartado. En cuanto al Anexo 2 se centra en la resolución de las preguntas más frecuentes relacionadas con los EPI.

[PRL vs. COVID-19. Compendio no exhaustivo de fuentes de información \(actualizado 09.04.20\).](#)





**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



## MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO

El MITECO ofrece en su página web la siguiente información:

- Información a la ciudadanía.

Teléfono y mail habilitados para consultas relacionadas con las diferentes medidas adoptadas (913 146 673 de 10 a 14, de lunes a viernes - [ciudadano@idae.es](mailto:ciudadano@idae.es)).

- Garantía de suministro de agua, electricidad y gas en todos los hogares.

Se trata de una medida recogida en el [RD-ley 11/2020, de 31 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19](#) de la que se pueden beneficiar los consumidores personas físicas, no empresas.

- **Ampliación del bono social a trabajadores autónomos** que hayan cesado su actividad o reducido su facturación como consecuencia del COVID-19.

El Real Decreto-ley 11/2020, de 31 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al COVID-19, ha regulado en su artículo 28 el derecho a percepción del bono social por parte de trabajadores autónomos que hayan cesado su actividad o hayan visto reducida su facturación como consecuencia del COVID-19.

En dicho artículo 28 se indica que tendrán consideración de consumidores vulnerables en su vivienda habitual y en los términos recogidos en el Real Decreto 897/2017, de 6 de octubre, los consumidores que acrediten con fecha posterior a la entrada en vigor del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, que el titular del punto de suministro, o alguno de los miembros de su unidad familiar, profesionales por cuenta propia o autónomos, tienen derecho a la prestación por cese total de actividad profesional o por haber visto su facturación en el mes anterior al que se solicita el bono social reducida en, al menos, un 75 por ciento en relación con el promedio de facturación del semestre anterior, en los términos establecidos en el Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo.

Esta medida supone un descuento directo de un 25% en el recibo de la luz.

[Orden completa y modelo de solicitud.](#)

- Resto de supuestos para acceder al bono social.  
Consumidores vulnerables, en riesgo de exclusión...
- Prórroga del bono social a quienes se les caduca la prestación en estas fechas.  
Se prorrogan de manera automática todos los bonos que expiren hasta el 15 de septiembre de 2020.
- Suspensión de la revisión de precio de GLP envasado y TUR de gas.
- Lectura de contadores de gas durante el estado de alarma.
- Inspecciones periódicas en las instalaciones de combustibles gaseosos y GL.
- Posibilidad de suspensión de facturas de luz y gas para autónomos y pymes
- Flexibilización de contratos de electricidad y gas para autónomos y empresas
- Compatibilidad de las diferentes medidas dirigidas a autónomos, pymes y empresas.
- Gestión de residuos en la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID -19.

[Orden SND/271/2020, de 19 de marzo, por la que se establecen instrucciones sobre gestión de residuos en la situación sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)

- Medidas de apoyo a empresas comercializadoras.
- El consumo de agua de grifo en nuestro país es totalmente seguro para la salud pública.
- Gasolineras y puntos marítimos abiertos durante el estado de alarma.

 [Pulsar Link.](#)

**AGENCIA ESTATAL BOLETIN OFICIAL DEL ESTADO**

Acceso a toda la normativa relacionada con la Crisis Sanitaria COVID-19:

- Medidas en materia de seguridad, interior, tráfico y protección civil.

- Medidas en materia de transporte y movilidad.
- Medidas en el ámbito de la defensa.
- Medidas económicas

 [Pulsar Link.](#)

#### **ESTADO DE ALARMA. MEDIDAS CRISIS SANITARIA COVID-19**

Acceso al siguiente contenido:

- Declaración del estado de alarma.
- Medidas destacadas.
- Medidas de los Ministerios - Autoridades Competentes Delegadas.
- Medidas de otros Ministerios.
- Código electrónico BOE con normativa estatal y autonómica.

 [Pulsar Link..](#)

# PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2)



El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo en colaboración con el Ministerio de Sanidad así como con otras entidades de los ámbitos de salud y prevención de riesgos laborales han elaborado la Guía *“Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)”* donde se abordan diferentes asuntos a gestionar por los servicios de prevención (medidas necesarias para la protección de los trabajadores frente al SARS-CoV-2, información sobre procedimientos, equipos de protección individual, naturaleza de las actividades, evaluación del riesgo....).

Todas las medidas incluidas en este documento están en continua revisión, por lo que su consulta se deberá realizar siempre desde la web del Ministerio de Sanidad, donde estará colgada su última versión.

El contacto con el SARS-CoV-2 no es exclusivo de los entornos sanitarios, por lo que las empresas deberán evaluar el riesgo de exposición y seguir las recomendaciones de los servicios de prevención en función de lo que establezcan las autoridades sanitarias.

Según se indica en este documento, para establecer unas medidas de prevención adecuadas, además de basarse en la información recabada en la evaluación de exposición específica, en la normativa de aplicación relativa a riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos, equipos de protección individual o normas generales de PRL se deberán valorar los diferentes escenarios de riesgo establecidos en función de la naturaleza de las actividades desarrolladas y los mecanismos de transmisión del SARS-CoV-2.

Para ello se parte de estos tres niveles de exposición al riesgo:

- Exposición de riesgo: situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o confirmado.

- Exposición de bajo riesgo: situaciones laborales en las que la relación con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- Baja probabilidad de exposición: trabajadores sin contacto directo con el público, o en caso de tenerlo, a más de 2 metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contagio.

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañantes para traslado.</li> <li>- Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</li> </ul>	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metros de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personal administrativo.</li> <li>- Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li> <li>- Conductores de transportes públicos con barrera colectiva.</li> <li>- Personal de seguridad.</li> </ul>
Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.		
Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.  Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.  Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	
REQUERIMIENTOS		
En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.	En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.	<b>No necesario uso de EPI.</b>  En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática): <ul style="list-style-type: none"> <li>- protección respiratoria,</li> <li>- guantes de protección.</li> </ul>

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral (Ministerio de Sanidad)

La guía establece una serie de medidas de prevención, cuyos principales ítems pasamos a resumir:

#### Medidas de carácter organizativo

- Implementación de medidas con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 m.
- Establecimiento de planes de continuidad ante un incremento de bajas o del riesgo de transmisión.
- Posibilidad de redistribución de tareas y/o teletrabajo.
- En establecimientos abiertos al público limitación del aforo máximo, control de accesos en caso de ser posible, organización de clientes, incluidos los que esperan en el exterior.

#### Medidas de protección personal

Deberán ser una combinación de todas las medidas preventivas, no solo equipos de protección individual.

#### Trabajadores especialmente sensibles

- Serán los servicios sanitarios del SPRL los que deberán evaluar la presencia de personal especialmente sensible al SARS-CoV-2 emitiendo un informe con las medidas de prevención, adaptación y protección.
- Según evidencia científica disponible a 8 de abril, según el Ministerio de Sanidad son grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

#### Estudio y manejo de contactos

El servicio sanitario del SPRL, en coordinación con las autoridades de salud pública, establecerá los mecanismos para realizar la investigación y seguimiento de contactos estrechos dentro el ámbito de sus competencias:

- Personas trabajadoras en general. Se realizará según [Procedimiento de actuación frente a casos de nuevo coronavirus](#).
- Profesionales sanitarios y sociosanitarios: [según protocolo específico para personal sanitario](#).
- Personas trabajadoras críticas de los operadores de servicios esenciales (aquellas cuya ausencia implicaría la no prestación de este servicio según el Plan de contingencia de la empresa). Quedarán exceptuados de este apartado los sectores sanitario y sociosanitario.

En este caso se evaluará el riesgo y tareas a realizar considerando entre otros el manejo de contactos con casos posibles, probables o confirmados de COVID-19 así como su manejo en caso de presentar síntomas compatibles la enfermedad.

Según el Procedimiento de actuación frente a enfermedad por SARS-CoV-2 (COVID-19) mencionado con anterioridad, se entenderá por **Caso confirmado** el que cumple criterio de confirmación por laboratorio (PCR o test de diagnóstico positivo de antígeno o anticuerpos), **Caso probable** el caso de infección respiratoria aguda grave con criterio clínico y radiológico compatible con un diagnóstico de COVID-19 no confirmado y **Caso posible** el caso con infección respiratoria aguda leve al que no se le ha realizado prueba de diagnóstico microbiológico.

#### Colaboración en la gestión de la incapacidad temporal

- Con carácter excepcional, se considerará situación asimilada a accidente de trabajo, a efectos de prestación económica de incapacidad temporal, los periodos de aislamiento o contagio de personas

trabajadoras provocado por el SARS-CoV-2 (Criterio Técnico 2/2020 de la Dirección General de ordenación de la Seguridad Social).

- Serán los médicos del Servicio Público de Salud los encargados de emitir los partes de baja y alta.
- El servicio sanitario del SPRL elaborará un informe que acredite dicha incapacidad para facilitar su tramitación (para personas trabajadoras con especial sensibilidad y casos posibles, probables y contactos estrechos con ellos ocurridos en la empresa).
- El servicio de prevención deberá informar entre otras cuestiones de: obligación aislamiento preventivo, emisión de los partes sin la presencia física de la persona trabajadora (serán emitidos por enfermedad común, tramitándolos el INSS en procedimiento interno como accidente de trabajo a efectos de prestación económica).

Anexos I: Modelo de informe para la comunicación de la incapacidad temporal por parte del servicio de prevención para casos posibles, probables y contactos estrechos de casos posibles, probables o confirmados ocurridos en la empresa, así como para personas trabajadoras con especial sensibilidad a la infección por SARS-CoV-2 (Pág. 11 del procedimiento).

#### Anexo II Equipo de protección individual

- La correcta colocación y retirada de los EPI'S son fundamentales para evitar posibles entradas del virus. Su colocación será anterior al inicio de cualquier actividad probable de causa de exposición, retirándose después de estar fuera de dicha zona. En este mismo boletín presentamos infografías de la OMS relativas a estos procedimientos.
- EPI'S protección respiratoria:
  - Mascarilla quirúrgica: deberán llevarla los casos posibles, probables y confirmados.
  - Mascarilla autofiltrante FFP2 o media máscara con filtro contra partículas P2: recomendable para personal sanitario que pueda estar en contacto a menos de 2 m con casos en investigación o confirmados.
  - Mascarilla autofiltrante FFP3 o media máscara con filtro contra partículas P3: recomendable en procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas.
- Guantes y ropa de protección:

Al igual que con el resto de EPI'S la guía específica qué tipo de normativa debe cumplir para garantizar su eficacia preventiva contra el contagio.

Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable.

- Protección ocular y facial:  
Obligatoria cuando haya riesgo de contaminación de ojos a partir de salpicaduras o gotas.
- Desechos o descontaminación de EPI'S:  
Se colocarán en contenedores adecuados, tratándose como residuos biosanitarios clase III.  
En caso de ser reutilizables se recogerán y descontaminarán según indicaciones del fabricante.

Anexo III. Guía para protección personal – estrategias alternativas en situación de crisis.

En este Anexo se presentan alternativas para saber cómo actuar en caso de encontrarse con escasez de equipos de protección individual. En cualquier caso, se trata de medidas excepcionales a aplicar mientras persista la escasez (mascarillas, ropa de protección y guantes).

Anexo IV Guía de actuación para la gestión de la vulnerabilidad y el riesgo en el ámbito sanitario y sociosanitario y Anexo V Guía de actuación para la gestión de la vulnerabilidad y el riesgo en ámbitos no sanitarios o sociosanitarios.

Establecida a partir de los grupos vulnerables evidenciados hasta la fecha. (Ver págs. 25 y 26 del procedimiento).

 [Acceso al procedimiento \(08.04.20\).](#)



# CRITERIO OPERATIVO Nº 102/2020 SOBRE MEDIDAS Y ACTUACIONES DE LA INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL RELATIVAS A SITUACIONES DERIVADAS DEL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-CoV-2)



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE EMPLEO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

DIRECCIÓN DEL ORGANISMO ESTATAL  
INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

## **Criterio Operativo nº 102/2020**

***Sobre medidas y actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social relativas a situaciones derivadas del nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2)***

***Dirección del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social***

El presente documento se remite a los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar las personas trabajadoras incluidos en el documento: "Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)" desarrollado por el Ministerio de Sanidad y que está en constante revisión.

La propagación de la pandemia a la que nos estamos enfrentando afecta directamente a la actividad laboral desarrollada en los diferentes centros de trabajo, por lo que desde la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS) se han establecido con carácter de urgencia una serie de criterios de actuación en los que se recogen entre otras las actuaciones en materia laboral que deben seguir las organizaciones.

Dentro de las ACTUACIONES DE LAS EMPRESAS en materia laboral ante el nuevo coronavirus distingue:

- Puestos de trabajo en los que existe riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2.

Se trata de aquellos en los que resulta de aplicación el RD 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, y

que, además, se encuentran en una situación de riesgo por posible exposición al SARS-CoV-2.

En este apartado se sitúan principalmente las dedicadas a servicios de asistencia sanitaria (comprendidos los desarrollados en aislamiento, traslados, labores de limpieza, cocina, eliminación de residuos, transporte sanitario, etc.), laboratorios y trabajos funerarios.

Corresponderá a las empresas evaluar el riesgo de exposición al nuevo coronavirus y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo además las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias.

Por aplicación del artículo 4 de dicho RD, tras la identificación del riesgo biológico se deberá proceder a la evaluación del mismo, repitiéndose periódicamente cada vez que se produzca un cambio en las condiciones de trabajo cuando o se detecte en alguna persona trabajadora una infección como consecuencia de la exposición al agente biológico (art. 4.2). Según se indica en este criterio operativo, y atendiendo a la evolución de los contagios y situación de la pandemia, no es necesario proceder a una nueva evaluación de riesgos cuando se haya detectado un contagio, ya que su aplicación literal llevaría a una revisión de la evaluación cada vez que se produjera una infección o enfermedad, lo que no sería razonable ni necesario.

En este punto, desde Inspección de Trabajo remiten al Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus expuesto en el punto anterior.

- Puestos de trabajo que no implican riesgo de exposición profesional al SARS-CoV-2.

En este caso se refiere a puestos de trabajo de empresas en las que sólo se produciría contagio de manera excepcional. Ante esta situación el empresario deberá adoptar de manera obligatoria aquellas medidas preventivas que, en lo posible, eviten o disminuyan este riesgo, y que han sido acordadas y recomendadas por las Autoridades Sanitarias (autoridad competente tras decretarse el estado de alarma, cuyas medidas tendrán carácter obligatorio).

Se deberán aplicar las medidas fijadas por Acuerdo de 9 de marzo de 2020 del Consejo Interterritorial del

Sistema Nacional de Salud, para zonas con transmisión comunitaria significativa de coronavirus.

Se trata de las siguientes medidas (referidas al ámbito laboral):

- Realización de teletrabajo siempre que sea posible.
- Revisión y actualización de los planes de continuidad de la actividad laboral ante emergencias.
- Flexibilidad horaria y plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores.
- Favorecer las reuniones por videoconferencia.

En cualquier caso, y para ambos puestos de trabajo, deberá tenerse en cuenta que de conformidad con el artículo 5 del RD Ley 6/2020, de 10 de marzo por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública, “al objeto de proteger la salud pública se considerarán, con carácter excepcional, situación asimilada a Accidente de Trabajo, exclusivamente para la prestación económica de Incapacidad Temporal del sistema de Seguridad Social, aquellos periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras provocadas por el virus COVID-19”, pudiendo causar derecho a esta prestación la persona trabajadora por cuenta propia o ajena que a fecha del hecho causante se encuentre en situación de alta.

El capítulo 5 del Criterio Operativo se centra en las ACTUACIONES DE LA INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL en relación con las medidas a adoptar por las empresas para prevenir la infección de sus trabajadores por el virus SARS-CoV-2.

En aquellas empresas en las que se desarrollan actividades en las que la infección por agentes biológicos puede constituir un riesgo profesional será la ITSS la que actuará, vigilando por el cumplimiento de la normativa de PRL específica de riesgo biológicos.

Cuando se trate de empresas en las que la presencia del SARS-CoV-2 constituya una situación excepcional al no guardar relación con la actividad normal de su actividad, y en las que además la infección puede tener origen tanto dentro como fuera de los centros de trabajo no será de aplicación el RD 664/1997 de 12 de mayo sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

En estos casos se procederá de la siguiente manera:

-Comprobación del cumplimiento de la normativa de PRL, en especial aquellas obligaciones especificadas en los Anexos del RD 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (superficie libre de trabajo por persona trabajadora de 2 metros cuadrados, disposiciones sobre servicios higiénicos, orden y limpieza, etc.).

-Verificación de la adopción de las medidas acordadas por las Autoridades Sanitarias, en especial de las referencias a lugares y centros de trabajo (distancia interpersonal de 2 metros, EPI'S, desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables...).

-Una vez realizadas las actuaciones comprobatorias estas son las pautas a seguir:

1. Ante incumplimientos de la normativa de PRL.
2. Ante incumplimientos de las medidas fijadas por las autoridades sanitarias, se informará a los responsables de la empresa de dichas medidas, advirtiéndole de su obligatoriedad.

Si este incumplimiento persiste, y de conformidad con el art. 11 de la Ley de PRL se informará a las Autoridades Sanitarias competentes, quienes podrán aplicar las medidas establecidas en la Ley 33/2011 General de Salud Pública, entre las que se encuentran “el cierre preventivo de las instalaciones, establecimientos, servicios e industrias”, “la suspensión del ejercicio de actividades” así como el inicio del correspondiente procedimiento sancionador.

A la hora de realizar estas comprobaciones, y en caso de ser necesario, los inspectores podrán solicitar la colaboración de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

El documento incluye también información sobre los escenarios de riesgo en el entorno laboral, normativa sanitaria y laboral aplicable y medidas preventivas a adoptar por los inspectores en el ejercicio de su actuación.

 [Descargar Criterio Operativo nº 102/2020.](#)

## DIRECTRICES DE BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO



Según Real Decreto-ley 10/2020, de 29 de marzo, y con el objetivo de controlar la propagación de virus y evitar el acúmulo de pacientes en las UCIS, aquellas actividades económicas no esenciales quedaron paralizadas por un periodo comprendido entre el 30 de marzo y el 9 de abril de 2020.

Cumplido su objetivo, y coincidiendo con la incorporación a sus puestos de trabajo de estos servicios no esenciales, el Ministerio de Sanidad ha publicado un documento que contiene [Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo](#).

Estructuradas en 8 bloques destacamos alguna de ellas:

- Antes de ir al trabajo.

No acudir al puesto de trabajo en caso de presentar cualquier sintomatología compatible con el COVID-19, haber estado en contacto estrecho con una persona afectada, incluso en ausencia de síntomas, o si se es vulnerable por edad, estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. En estos casos de vulnerabilidad, si no se pueden realizar las tareas a distancia se confirmará con el médico esta necesidad de aislamiento a efectos laborales.

- Desplazamientos al trabajo.

Utilizar aquellas opciones de movilidad que mejor puedan garantizar la distancia interpersonal de 2 m aproximadamente.

En caso de utilizar turismo evitar viajar más de una persona por cada fila de asientos.

Se recomienda el uso de mascarilla higiénica si se utiliza transporte público.

- Respecto de la distancia de seguridad en el centro de trabajo.

La actividad laboral deberá estar planificada de modo que se pueda mantener la distancia interpersonal aproximada de 2 metros tanto en la entrada y salida como durante la permanencia en la empresa, minimizándose el contacto con los clientes en caso de estar abiertos al público (control de acceso y aforo, distancias interpersonales...).

En caso de no poder mantenerse la distancia de seguridad se recomienda escalonar los horarios.

Facilitar las reuniones por videoconferencia dentro del mismo centro de trabajo si no se cuenta con espacios donde se pueda mantener la distancia interpersonal.

No es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y se mantiene la distancia interpersonal.

- Medidas organizativas.

Flexibilizar las entradas y salidas al trabajo para evitar aglomeraciones tanto en el transporte público como en la entrada al trabajo.

Facilitar información actualizada sobre las recomendaciones sanitarias a seguir a nivel individual, proveyéndoles de los productos de higiene y material de protección necesarios

Se aconseja realizar un plan de contingencia con identificación del riesgo de exposición y la adopción de las medidas de protección pertinentes.

Se adoptarán medidas específicas para las personas especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.

Es necesario establecer protocolos para el caso de que una persona trabajadora presente sintomatología en su puesto de trabajo.

- Recomendaciones a los trabajadores.

Mantener la distancia interpersonal, evitar utilizar equipos o dispositivos de otras personas trabajadoras, evitar tocarse ojos, nariz o boca, lavarse frecuentemente las manos, tirar los desechos de higiene personal inmediatamente a las papeleras....

Ante cualquier sintomatología avisar, extremar las precauciones y contactar de inmediato con los servicios médicos.

- Medidas de higiene en los centros de trabajo.

Reforzar las labores de limpieza y control de funcionamiento de dispensadores, recomendándose un registro de actividad.

En caso de uniforme de trabajo, se embolsarán y cerrarán para su traslado al punto de lavado entre 60 y 90 grados.

- Gestión de los residuos en los centros de trabajo.

La separación de residuos ordinarios se realizará de modo habitual.

Se recomiendan papeleras con pedal para los pañuelos desechables del secado de manos.

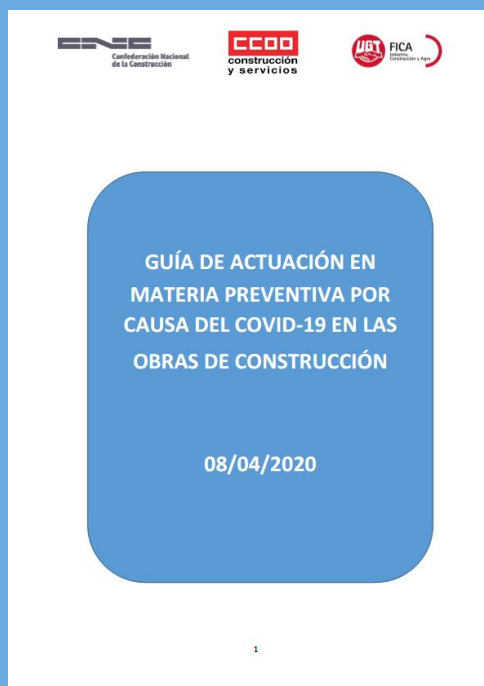
Si un trabajador presenta sintomatologías en su puesto de trabajo, se aislará la papeleras donde hay depositado pañuelos, depositándola en la fracción resto una vez sea extraída y colocada en una segunda bolsa.

- Después de ir al trabajo.

Se deberán cuidar las distancias y medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, sobre todo si se convive con personas pertenecientes a los grupos de riesgo.

 [Acceso al documento completo.](#)

# GUÍA DE ACTUACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA POR CAUSA DEL COVID-19 EN LAS OBRAS DE CONSTRUCCIÓN



Uno de los servicios no esenciales cuya actividad fue paralizada por el Decreto-ley 10/2020 fue el sector de la construcción.

Para que el reinicio de esta actividad se haga con las máximas garantías posibles, y a petición del Gobierno, los agentes sociales y sindicatos del sector de la construcción, han elaborado la [Guía de actuación en materia preventiva por causa del COVID-19 en las obras de construcción](#).

Esta Guía resulta de aplicación tanto a los centros de trabajo temporales como móviles, así como a todas las personas que realizan su actividad en los mismos (trabajadores, subcontratas, autónomos, proveedores...).

Contempla tanto medidas preventivas básicas referidas a higiene respiratoria, de manos y ambiental como aquellas de protección individual para personas que muestren síntomas de contagio, en cuyo caso se deberán seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad.

Tanto si se trata de personal propio como subcontratado se deberá identificar a quienes hayan mantenido un contacto estrecho con la persona en investigación.

Respecto a las medidas preventivas en la obra de construcción, abarca desde su formación, información y coordinación, a medidas organizativas tanto en sus desplazamientos como durante su actividad o salida del trabajo (utilización del vehículo de forma individual siempre que sea posible, acceso por turnos, distancia de seguridad, EPI's cuando las circunstancias del trabajo así lo requieran, horario continuado sin existencia de solape entre turnos, descansos, refuerzo de medidas higiénicas...).

[📄 Descargar Guía.](#)



## ORIENTACIONES PARA PREVENIR EL RIESGO DE EXPOSICIÓN LABORAL AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2 por actividades/sectores

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado una serie de orientaciones dirigidas a la prevención del riesgo de exposición laboral al coronavirus en determinadas actividades y sectores, en las que se recogen las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad frente a este riesgo de exposición. Esta selección de medidas no exhaustivas, deberán complementarse en cada empresa en función de los resultados de su evaluación y las características concretas de la organización.

### ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL COMERCIO DE ALIMENTACIÓN, BEBIDAS Y PRODUCTOS DE PRIMERA NECESIDAD.

Se trata de una serie de recomendaciones y medidas de contención centradas en:

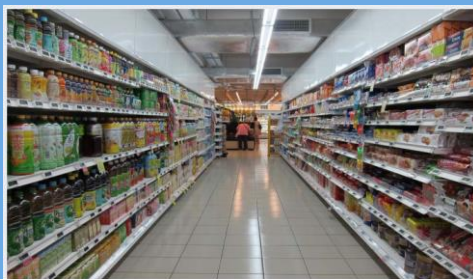
- Distanciamiento (entre trabajadores y clientes, entrada de clientes por turnos, distribución de tareas y turnos de descanso...).
- Higiene del establecimiento.
- Higiene de los trabajadores (lavado, EPI'S, evitar manipulación de dinero y alimentos por parte de la misma persona...)
- Actuaciones en caso de contagio o sospecha.

[👉 Acceso a las orientaciones.](#)

### ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL SECTOR AGRÍCOLA Y GANADERO

- Medidas previas al inicio de la actividad (desplazamiento, control de acceso, trabajadores especialmente sensibles, información y formación).
- Organización del trabajo y limpieza (uso individual de equipos de trabajo, distanciamiento, ausencia de contacto entre cuadrillas...).
- Higiene personal.
- Medidas en caso de contagio o sospecha.

[👉 Acceso a las orientaciones.](#)



ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL COMERCIO DE ALIMENTACIÓN, BEBIDAS Y PRODUCTOS DE PRIMERA NECESIDAD

(VERSIÓN 01 03 DE ABRIL DE 2020)



ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL SECTOR AGRÍCOLA Y GANADERO (03.04.20)



## ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL TRANSPORTE, REPARTO Y CARGA/DESCARGA EN MERCANCÍAS

- Medidas previas al inicio de la actividad (uso individualizado de los vehículos y útiles de trabajo...kits de limpieza, formación e información...).
- Organización del trabajo (planificación de rutas para garantizar la disposición de los servicios necesarios, así como de todas aquellas medidas que eviten el contacto con persona del centro de carga/descarga).
- Limpieza y desinfección.
- Higiene personal.
- Medidas en caso de contagio o sospecha.

➡ [Acceso a las orientaciones.](#)



## ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL SECTOR INDUSTRIAL

- Medidas preventivas al inicio de la actividad (desplazamiento, diferenciación de zonas de entrada-salida, permanencia en el centro de trabajo de aquellos trabajadores cuya presencia física sea estrictamente necesaria, establecimiento de turnos para disminuir la concurrencia de trabajadores al mismo tiempo)
- Organización del trabajo, limpieza y desinfección (uso individualizado de herramientas, turnos para el uso de zonas comunes, cálculo de aforo para garantizar la distancia de 2m entre trabajadores, acceso restringido a persona ajeno...)
- Higiene personal.
- Medidas en caso de contagio o sospecha.

➡ [Acceso a las orientaciones.](#)



## ORIENTACIONES PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN EL SECTOR MARÍTIMO-PESQUERO

- Medidas previas al embarque (desplazamientos, controles de acceso, formación e información...).
- Medidas en puerto (encaminadas a impedir el contacto entre trabajadores).
- Organización del trabajo y limpieza del buque.
- Higiene personal.
- Medidas en caso de contagio o sospecha.

➡ [Acceso a las orientaciones.](#)

# TELETRABAJO

Desde el establecimiento del estado de alarma muchas son las personas trabajadoras que realizan la actividad laboral desde sus domicilios a través del teletrabajo.

Extraídos del compendio no exhaustivo de fuentes de información elaborado por el Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo presentamos los siguientes documentos relevantes relacionados con esta nueva forma de organización del trabajo.

## PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN SITUACIÓN DE TRABAJO A DISTANCIA DEBIDA AL COVID-19. RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR

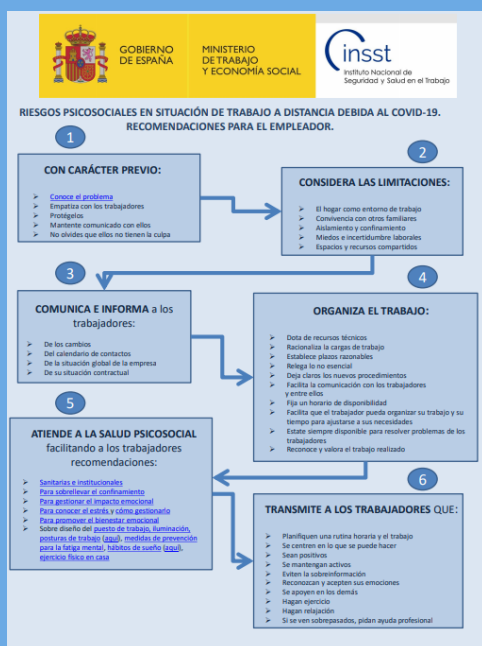
Para enfrentarnos a esta pandemia nos estamos viendo sometidos a una serie de medidas extraordinarias, encaminadas a preservar lo más importante que tenemos, nuestra salud, nuestra vida, nuestra subsistencia económica....

Muchas empresas han adaptado su actividad a este nuevo escenario, organizando la actividad laboral a través del trabajo a distancia.

Señalar que no todas las empresas han tenido la capacidad de organizar el teletrabajo para sus empleados, bien por el tipo de producto o servicio que ofrecen, o bien por la falta de tiempo para poder organizar la continuidad de la actividad de la empresa a distancia.

Consciente de la constante adaptación a estas circunstancias que deben hacer las organizaciones y de los riesgos psicosociales que se están originando en estos improvisados entornos laborales, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado un documento en que figuran una serie de recomendaciones dirigidas a los empleadores de cara a la prevención de este tipo de riesgos en el trabajo como consecuencia del Covid-19.

Además de una serie de recomendaciones previas centradas en la empatización, protección y comunicación con los trabajadores establece dos grandes bloques con puntos a tener en cuenta de cara a la nueva organización del trabajo:



- ✓ Organización del trabajo a distancia en el contexto de la pandemia por Covid-19:
  - Limitaciones (situación familiar, aislamiento social...lo que requiere un esfuerzo de organización y flexibilidad).
  - Recomendaciones para la organización del trabajo (comunicación, trabajo equilibrado, objetivos razonables, motivación, feedback regular...).
  - Recomendaciones para la comunicación e información a los trabajadores (información a los trabajadores sobre la situación de la empresa, cambios en la organización, resolución de dudas...).
- ✓ Recomendaciones sobre la salud psicosocial de los trabajadores. Proporcionándoles información sobre las recomendaciones sanitarias, recomendaciones sobre el diseño del puesto, medidas preventivas ante la fatiga mental...).

El documento finaliza con una serie de recomendaciones que los empleadores pueden facilitar a las personas trabajadoras para ayudarles en la gestión psicosocial, estrés y salud mental durante el confinamiento.

Estas recomendaciones están disponibles en formato folleto o en formato esquema:

➡ [Acceso al folleto.](#)

➡ [Acceso al esquema.](#)

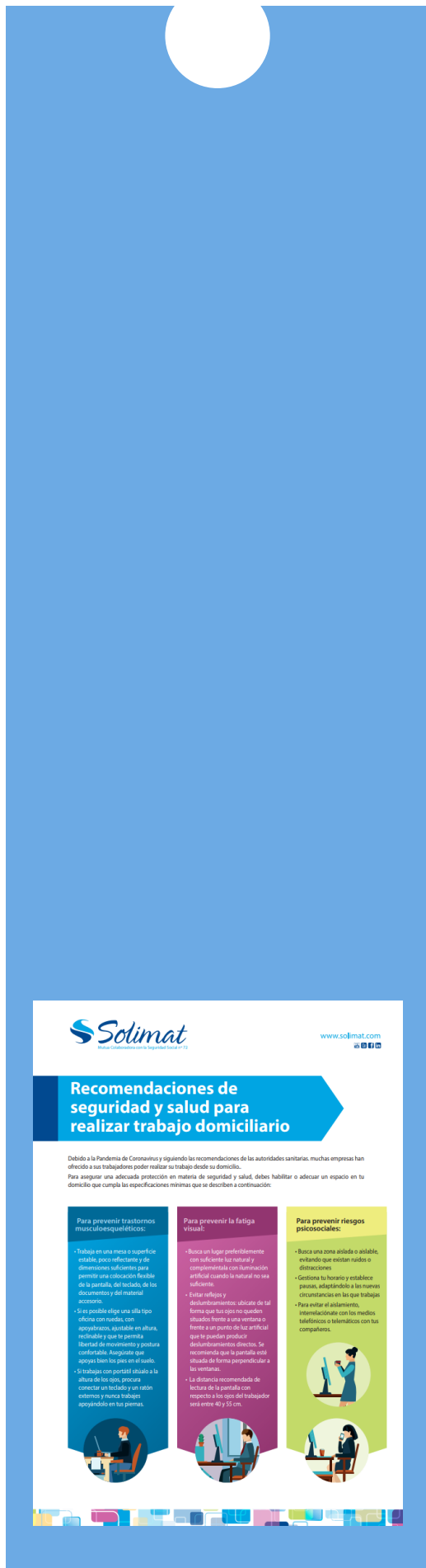
## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA REALIZAR TRABAJO DOMICILIARIO

Una de las recomendaciones que han dado las autoridades sanitarias ante la situación provocada por el COVID-19 es que las empresas, en la medida de lo posible, faciliten el teletrabajo a sus empleados.

Para favorecer su cumplimiento en las mejores condiciones de seguridad y salud laboral, la Mutua Solimat ha elaborado esta infografía, en la que se recogen una serie de consejos encaminados a la prevención de:

- Trastornos musculoesqueléticos (mobiliario, posturas...).
- Fatiga visual (dónde y cómo colocar los dispositivos).
- Riesgos psicosociales (adecuada organización del trabajo).

➡ [Acceso a la infografía.](#)



## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL – MASCARILLAS Y GUANTES



### RESPIRA CON SEGURIDAD

Muchas son las dudas que están surgiendo en las últimas semanas acerca del uso de las mascarillas y el cometido de cada una de ellas.

Aunque de aspecto similar, el objetivo y disposiciones legales que deben cumplir las mascarillas de protección individual y las mascarillas quirúrgicas no son los mismos.

Las **mascarillas de protección individual** son un equipo de protección individual (EPI) y su cometido es proteger a la persona usuaria de la inhalación de partículas sólidas o líquidas de origen biológico que se encuentran suspendidas en el aire, incluidos virus.

Por su parte las **mascarillas quirúrgicas** son productos sanitarios (PS) diseñados para evitar la transmisión de agentes infecciosos procedentes del usuario que la lleva puesta.

Aprovechando esta situación de duda generalizada resulta de enorme interés rescatar el díptico **Respira con seguridad** del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el que figuran los requisitos técnicos que deben cumplir estas mascarillas.

👉 [Acceso al díptico.](#)

Es importante señalar que estos dos tipos de mascarillas no deben confundirse con las **MASCARILLAS HIGIÉNICAS**, puesto que éstas no son ni un EPI ni un PS.

En la situación actual del estado de alarma en el que nos encontramos, son muchas las personas y organizaciones que las están fabricando de manera artesanal, pero siempre bajo un objetivo higiénico, nunca con el objetivo de sustituir a una mascarilla de protección (FFP2 o 3) ni tampoco a una mascarilla quirúrgica, puesto que no pueden garantizar la protección que éstas ofrecen.

Para regular su fabricación en cuanto a requisitos de materiales, diseño, confección, marcado, uso, eliminación y duración de uso máximo recomendado, la Asociación española de normalización (UNE) en colaboración con organismos públicos, asociaciones y

empresas integrantes del Grupo de Trabajo creado a este efecto, ha elaborado las especificaciones [UNE 0064-1](#) (mascarillas para adultos) y [UNE 0064-2](#) (mascarillas para niños entre 3 y 12 años sin síntomas).

Por su parte, también desde el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo se ha elaborado un documento con el [listado de materiales](#) a utilizar.

No se debe olvidar que las mascarillas higiénicas están destinadas a personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni máscaras filtrantes de protección de partículas (ej. personas que deben salir a la calle por motivos laborales, para disminuir el riesgo ante la imposibilidad de mantener el distanciamiento social de 2 metros).

Estas mascarillas no son reutilizables, puesto que están destinadas al uso de una sola persona, pudiendo usarse varias veces si su uso es en espacios de tiempo muy corto y con un uso cuidadoso (se recomienda no usar la mascarilla más de 4 horas, debiéndola sustituir por otra en caso de que se humedezca o deteriore).

En cualquier caso, su uso no exime al usuario del cumplimiento de las medidas de aislamiento conforme a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

### EN TUS MANOS ESTÁ LA SEGURIDAD

Otro documento también elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, y que en esta situación conviene recordar es el díptico *En tus manos está la seguridad*.

Los guantes de protección desechables que se comercializan como Equipos de Protección Individual se asemejan a los guantes que son Productos Sanitarios (PS), pero hay grandes diferencias entre ambos relacionadas con su finalidad.

Mientras el considerado como EPI está destinado a proteger al trabajador, el PS previene la aparición de una enfermedad en el paciente.

En este documento se presenta de una manera sencilla y muy visual estas diferencias, así como los aspectos a considerar en el caso de guantes de uso dual.

 [Descarga del folleto.](#)





## ROPA DE PROTECCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

rev.0(marzo 2020)

### Ropa de protección frente a agentes biológicos

UNE-EN 14126: 2004/AC: 2006

La ropa de protección contra a agentes biológicos es la destinada a prevenir el contacto de la piel y/o las mucosas con agentes biológicos presentes en el lugar de trabajo, así como su propagación a otras personas o situaciones. No incluye en su definición a los guantes, puesto que son considerados como equipos de protección individual distintos (NTP 747 sobre guantes de protección).

Con motivo del riesgo biológico al que se están enfrentando muchas personas trabajadoras en las últimas semanas, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ha publicado el documento [Ropa de protección frente a agentes biológicos](#), en el que se recogen aquellas disposiciones legales relacionadas con el diseño y fabricación de los distintos tipos de ropa de protección, marcado CE y marcado específico.

Además de presentar un listado con la normativa de aplicación clasifica los tipos de prendas en función de su diseño y estanqueidad.

➡ [Acceso al documento completo.](#)

Aprovechamos para incluir en este apartado el documento de fecha 6 de abril del INSST relativo a la [VERIFICACIÓN DE CERTIFICADOS/INFORMES QUE ACOMPAÑAN A LOS EPI](#). Se trata de una información en constante revisión, por lo que es importante tener en cuenta la fecha de la última versión.

➡ [Acceso al documento con indicaciones de verificación de EPI's.](#)

# PASOS PARA PONERSE Y QUITARSE EL EPP



## Pasos para ponerse el equipo de protección personal (EPP), incluida la bata

- 1 Quite los todos los efectos personales (joyas, reloj, teléfono móvil, bolígrafos, etc.).
- 2 Póngase el traje aséptico y las botas de goma<sup>1</sup> en el vestuario.
- 3 Pase al área limpia que está en la entrada de la unidad de aislamiento.
- 4 Haga una inspección visual para cerciorarse de que todos los componentes del EPP sean del tamaño correcto y de una calidad apropiada.
- 5 Inicie el procedimiento para ponerse el equipo de protección personal bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega).
- 6 Higienícese las manos.
- 7 Póngase guantes (guantes de nitrilo para examen).
- 8 Póngase una bata desechable hecha de una tela resistente a la penetración de sangre u otros humores corporales O de agentes patógenos transmitidos por la sangre.
- 9 Póngase la mascarilla facial.
- 10 Póngase una careta protectora O gafas protectoras.
- 11 Póngase equipo para cubrir la cabeza y el cuello; gorra quirúrgica que cubra el cuello y los lados de la cabeza (preferiblemente con careta protectora) O capucha.
- 12 Póngase un delantal impermeable desechable (si no hay delantales desechables, use un delantal impermeable reutilizable para trabajo pesado).
- 13 Póngase otro par de guantes (preferentemente de puño largo) sobre el puño de la bata.

<sup>1</sup> Si no hay botas, use zapatos cerrados (tipo moccasin, sin cordones, que cubran por completo el empeño y el talón) y cubiertas para zapatos (indisponibles y preferentemente impermeables).

La Organización Mundial de la Salud ha adaptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni siquiera de implicación. El sector responsable de la información es el uso que haga de ese material, y no ningún otro de la Organización Mundial de la Salud podrá ser considerado responsable de daño alguno causado por su utilización.

➔ Acceso infografía Pasos para ponerse el EPP incluida la bata.

## Pasos para quitarse el equipo de protección personal, incluida la bata

- 1 Quite el EPP siempre bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega). Asegúrese de que haya recipientes para desechos infecciosos en el área para quitarse el equipo a fin de que el EPP pueda desecharse de manera segura. Debe haber recipientes separados para los componentes reutilizables.
- 2 Higienícese las manos con los guantes puestos<sup>1</sup>.
- 3 Quite el delantal inclinándose hacia adelante, con cuidado para no contaminarse las manos. Al sacarse el delantal desechable, arránquelo del cuello y enróllelo hacia abajo sin tocar la parte delantera. Después desate el cinturón de la espalda y enróllelo el delantal hacia adelante.
- 4 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 5 Quite los guantes externos y deséchelos de una manera segura. Use la técnica del paso 17.
- 6 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 7 Quite el equipo que cubra la cabeza y el cuello, con cuidado para no contaminarse la cara, comenzando por la parte trasera inferior de la capucha y enrollándola de atrás hacia adelante y de adentro hacia afuera, y deséchela de manera segura.
- 8 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 9 Para sacarse la bata, primero desate el nudo y después tire de atrás hacia adelante, enrollándola de adentro hacia afuera, y deséchela de una manera segura.
- 10 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 11 Sáquese el equipo de protección ocular tirando de la cuerda detrás de la cabeza y deséchelo de una manera segura.
- 12 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 13 Para quitarse la mascarilla, en la parte de atrás de la cabeza primero desate la cuerda de abajo y déjela colgando delante. Después desate la cuerda de arriba, también en la parte de atrás de la cabeza, y deseche la mascarilla de una manera segura.
- 14 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 15 Sáquese las botas de goma sin tocarlas (o las cubiertas para zapatos si las tiene puestas). Si va a usar las mismas botas fuera del área de alto riesgo, déjelas puestas pero limpielas y descontaminelas apropiadamente antes de salir del área para quitarse el EPP<sup>2</sup>.
- 16 Higienícese las manos con los guantes puestos.
- 17 Quite los guantes cuidadosamente con la técnica apropiada y deséchelos de una manera segura.
- 18 Higienícese las manos.

<sup>1</sup> Al trabajar en el área de atención de pacientes, hay que cambiarse los guantes externos antes de pasar de un paciente a otro y antes de salir (descartados después de ver al último paciente).

<sup>2</sup> Para descontaminar las botas correctamente, pise dentro de una cubetadera para la desinfección del cubeto con solución de cloro al 0,5% (y quite la suciedad con un cepillo para interiores si están muy sucias de barro o materia orgánica) y después limpie todas las partes de las botas con solución de cloro al 0,5%. Deséchelas las botas remojadas en una solución de cloro al 0,5% durante 30 minutos, por lo menos una vez al día, y después enjuáguelas y séquelas.

➔ Acceso infografía Pasos para quitarse el EPP incluida la bata.



## Pasos para ponerse el equipo de protección personal (EPP), incluido el overol

- 1 Quite todos los efectos personales (joyas, reloj, teléfono móvil, bolígrafos, etc.).
- 2 Póngase el traje aséptico y las botas de goma<sup>1</sup> en el vestuario.
- 3 Pase al área limpia que está en la entrada de la unidad de aislamiento.
- 4 Haga una inspección visual para cerciorarse de que todos los componentes del EPP sean del tamaño correcto y de una calidad apropiada.
- 5 Inicie el procedimiento para ponerse el equipo de protección personal bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega).
- 6 Higienice las manos.
- 7 Póngase guantes (guantes de nitrilo para examen).
- 8 Póngase el overol<sup>2</sup>.
- 9 Póngase la mascarilla facial.
- 10 Póngase una careta protectora o gafas protectoras.
- 11 Póngase equipo para cubrir la cabeza y el cuello: gorra quirúrgica que cubra el cuello y los lados de la cabeza (preferiblemente con careta protectora) o capucha.
- 12 Póngase un delantal impermeable desechable (si no hay delantales desechables, use un delantal impermeable reutilizable para trabajo pesado).
- 13 Póngase otro par de guantes (preferentemente de puño largo)<sup>3</sup> sobre el puño de la bata.

1 Si no hay botas, use zapatos cerrados tipo mocasin, sin cordones, que cubran por completo el empeño y el talón y colóquelos para zapatos desinfectantes y preferentemente impermeables.  
2 No use tela adhesiva para sujetar los guantes. Si los guantes internos o las mangas del overol no suficientemente largas, haga un agujero para el dedo índice en la manga del overol a fin de que el antebrazo no quede expuesto al hacer movimientos amplics. Algunos modelos de overol tienen bucles cosidos a las mangas para pasar el dedo.  
3 Si no hay botas, use zapatos cerrados tipo mocasin, sin cordones, que cubran por completo el empeño y el talón y colóquelos para zapatos desinfectantes y preferentemente impermeables.  
4 No use tela adhesiva para sujetar los guantes. Si los guantes internos o las mangas del overol no suficientemente largas, haga un agujero para el dedo índice en la manga del overol a fin de que el antebrazo no quede expuesto al hacer movimientos amplics. Algunos modelos de overol tienen bucles cosidos a las mangas para pasar el dedo.

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud

Acceso infografía Pasos para ponerse el EPP incluido el overol.

## Pasos para quitarse el equipo de protección personal (EPP), incluido el overol

- 1 Quite el equipo de protección personal siempre bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega). Asegúrese de que haya recipientes para desechos infecciosos en el área para quitarse el equipo a fin de que el EPP pueda desecharse de manera segura. Debe haber recipientes separados para los componentes reutilizables.
- 2 Higienice las manos con los guantes puestos<sup>1</sup>.
- 3 Quite el delantal inclinandose hacia adelante, con cuidado para no contaminarse las manos. Al sacarse el delantal desechable, arráncuelo del cuello y enróllelo hacia abajo sin tocar la parte delantera. Después desdóle el cinturón de la espalda y enrólle el delantal hacia adelante.
- 4 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 5 Quite el equipo que cubra la cabeza y el cuello, con cuidado para no contaminarse la cara, comenzando por la parte trasera inferior de la capucha y enróllandola de atrás hacia adelante y de adentro hacia afuera, y deséchela de manera segura.
- 6 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 7 Sáquese el overol y los guantes externos: idealmente frente a un espejo, incline la cabeza hacia atrás para alcanzar la cremallera, abra la cremallera por completo sin tocar la piel ni el traje aséptico, y comience a sacarse el overol desde arriba hacia abajo. Después de sacarse el overol de los hombros, quite los guantes externos<sup>2</sup> al mismo tiempo que saca los brazos de las mangas. Con los guantes internos puestos, enrólle el overol desde la cintura hacia abajo y desde adentro hacia afuera, hasta la parte superior de las botas. Use una bota para sacar el overol de la otra bota y viceversa; después apártese del overol y deséchelo de una manera segura.
- 8 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 9 Sáquese el equipo de protección ocular tirando de la cuerda detrás de la cabeza y deséchelo de una manera segura.
- 10 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 11 Para quitarse la mascarilla, en la parte de atrás de la cabeza primero desate la cuerda de abajo y déjala colgando delante. Después desate la cuerda de arriba, también en la parte de atrás de la cabeza, y deséche la mascarilla de una manera segura.
- 12 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 13 Sáquese las botas de goma sin tocarlas (o las cubiertas para zapatos si las tiene puestas). Si va a usar las mismas botas fuera del área de alto riesgo, déjelas puestas pero limpielas y descontaminelas apropiadamente antes de salir del área para quitarse el equipo de protección personal.<sup>3</sup>
- 14 Higienice las manos con los guantes puestos.
- 15 Quite los guantes cuidadosamente con la técnica apropiada y deséchelos de una manera segura.
- 16 Higienice las manos.

1 Al trabajar en el área de atención de pacientes, hay que cambiarse los guantes externos antes de pasar de un paciente a otro y antes de salir (débense después de ver al último paciente).  
2 Esta técnica funciona con guantes del tamaño correcto. Si los guantes externos quedan demasiado ajustados o los guantes internos quedan demasiado flojos y las manos están mojadas de agua, hay que quitarse los guantes externos por separado, después de sacarse el delantal.  
3 Para descontaminar las botas correctamente, pise dentro de una palanquilla para la desinfección del calzador con solución de cloro al 0,5% (o agua la solución con un capullo para residuos) en ambas caras de la bota o materia orgánica y después limpie todas las botas de las botas con solución de cloro al 0,5%. Desinfecte las botas remediadas en una solución de cloro al 0,5% durante 30 minutos, por lo menos una vez al día, y después enjuáguelas y séquelas.

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud

Acceso infografía Pasos para quitarse el EPP incluido el overol.

## ACCESO GRATUITO A NORMAS UNE PARA LA FABRICACIÓN DE EPIS



Son muchas las empresas que en estos momentos de crisis sanitarias ocasionada por el COVID-19 están fabricando equipos de protección individual destinados especialmente para el personal sanitario.

El origen de esta motivación viene dado bien por ser la actividad principal de la empresa o porque ha sido necesaria una adaptación en la producción para poder hacer frente a las nuevas necesidades de escasez de estos equipos.

Con el objetivo de facilitar y garantizar que esta actividad se haga con las adecuadas garantías de seguridad, calidad y rapidez, la Asociación Española de Normalización, UNE, ha puesto a disposición de manera gratuita veintitrés normas técnicas en las que se indican los procesos de fabricación de estos EPIS (ropa, mascarillas, guantes...).

Entre estas normas destacamos las siguientes:

- Mascarillas: [UNE-EN 149:2001+A1:2010 Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes de protección contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.](#)
- Equipos de protección respiratoria: [UNE-EN 1827:1999+A1:2010 Mascarillas sin válvulas de inhalación y con filtros desmontables contra los gases, contra los gases y partículas o contra las partículas únicamente. Requisitos, ensayos, marcado.](#)
- Ropa protectora: [UNE-EN 943-1:2015 +/A1:2019 Ropa de protección contra productos químicos, líquidos y gaseosos, incluyendo aerosoles líquidos y partículas sólidas. Parte 1: Requisitos de prestaciones de los trajes de protección química, ventilados y no ventilados, herméticos a gases \(Tipo 1\) y no herméticos a gases \(Tipo 2\). \(Ratificada por AENOR en noviembre de 2015\).](#)
- Ropa protectora: [UNE-EN 13034:2005+A1:2009 Ropa de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa de protección química que ofrece protección limitada contra productos químicos líquidos \(equipos del tipo 6\).](#)

- Ropa protectora [UNE-EN 14126:2004 \(+/AC:2006\)](#) Ropa de protección. Requisitos y métodos de ensayo para la ropa de protección contra agentes biológicos.
- Ropa protectora: [UNE-EN 14605:2005+A1:2009 Ropas de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa con uniones herméticas a los líquidos \(tipo 3\) o con uniones herméticas a las pulverizaciones \(tipo 4\), incluyendo las prendas que ofrecen protección únicamente a ciertas partes del cuerpo \(Tipos PB \[3\] y PB \[4\]\).](#)
- Gafas: [UNE-EN 166:2002 Protección individual de los ojos. Especificaciones.](#)
- Guantes: [UNE-EN 420:2004+A1:2010 \(+/ERRATUM 2011\)](#) Guantes de protección. Requisitos generales y métodos de ensayo.
- Mascarillas quirúrgicas: [UNE-EN 14683:2019+AC:2019 Mascarillas quirúrgicas. Requisitos y métodos de ensayo.](#)

Para acceder tanto a la nota de prensa publicada por la Asociación el pasado 20 de marzo, como al listado de normas UNE cubiertas por esta iniciativa pulsar en los siguientes enlaces:

➡ [Acceso a la nota de prensa.](#)

➡ [Acceso al listado completo de normas UNE gratuitas de manera excepcional.](#)

## ESTRÉS DURANTE EL BROTE DEL COVID-19

 World Health Organization  
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak

 It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.  
Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

 If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.

 Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.  
If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

 Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.

 Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

 Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.

El miedo al contagio, al distanciamiento social, a la cuarentena y el aislamiento, puede hacer que las personas experimenten cuadros de ansiedad, miedo o preocupación.

Muchas son las líneas de actuación que podemos encontrar para tratar de controlarlos; en este caso nos vamos a centrar en una reciente infografía publicada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Bajo el título **“Lidiando con el estrés durante el brote de 2019-nCoV”** presenta una serie de recomendaciones dirigidas a la población sometida a esta pandemia.

Durante esta crisis sanitaria los sentimientos de tristeza, confusión, enfado... pueden ser habituales y una opción para tratar de combatirlos es hablar de manera habitual con familiares y amigos.

Es importante además mantener un estilo de vida saludable, rutinas que incluyan horarios adecuados de sueño, de distribución de la jornada laboral, alimentación equilibrada, ejercicio físico acorde con el nuevo entorno, así como contactos sociales con familiares y amigos (llamadas, videollamadas...).

No se debe utilizar el consumo de sustancias o bebidas alcohólicas para tratar de controlar las emociones; ante estos casos de deberá solicitar ayuda a los trabajadores sanitarios.

Asimismo, es recomendable limitar el tiempo destinado a ver o escuchar noticias relacionadas con la pandemia. Si se hace de manera ilimitada podemos incrementar el nivel ansiedad y preocupación.

Se deben conocer con precisión los hechos y riesgos para poder tomar las medidas preventivas adecuadas, y para ello hay que acudir a fuentes fiables de información (autoridades sanitarias locales o estatales, OMS...).

Manejar las emociones durante este periodo de crisis puede ser más sencillo si se aprovechan las habilidades que cada persona ha adquirido a lo largo de su vida en la gestión de situaciones adversas.

 [Acceso a la infografía \(inglés\).](#)

