

## GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN ANTES Y DESPUÉS DEL COVID-19 CON SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Con el R.D. 463/2020 y el R.D.L. 10/2020 quedaron suspendidas y/o modificadas muchas actividades. Una vez llegado el momento de **reanudar la actividad de forma progresiva**, es preciso seguir los pasos necesarios para garantizar la seguridad y salud en el trabajo en una situación a la que no nos habíamos enfrentado antes, donde se suma la prevención de nuevos contagios de COVID-19 a la actividad de las organizaciones.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir en todas las empresas son las derivadas de la Ley de prevención de riesgos laborales y su normativa de desarrollo. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se han ido publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad. En particular, las Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.

Los protocolos y directrices se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de los planteamientos y medidas propuestos. **Es fundamental mantenerse al día y promover medidas innovadoras que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.**

**El enfoque y la metodología utilizados en prevención de riesgos laborales son idóneos para afrontar el gran reto que supone el reinicio de la actividad de forma segura, tras un periodo de inactividad más o menos largo y condicionado por la necesidad de evitar la propagación del virus.**

Partiremos del estudio del personal disponible y su posible necesidad de adaptación del puesto en caso de ser especialmente vulnerables al COVID-19. El siguiente paso es comenzar la actividad de forma segura con una limpieza previa en profundidad y un análisis del proceso productivo considerando los distintos puestos y tareas asociados, incluyendo la necesidad de guardar la distancia de seguridad y el resto de directrices marcadas por las autoridades sanitarias en todo momento. Identificaremos así aquellos factores que pueden incrementar o modificar tanto el riesgo de infección con el virus que causa COVID-19, y los riesgos psicosociales asociados, como la modificación de las condiciones de trabajo que puedan incrementar los riesgos habituales e introducir otros nuevos.

**Una vez identificados los factores a tener en cuenta, podremos planificar y ejecutar medidas que garanticen la seguridad y salud del personal, integrando la prevención de los riesgos del puesto de trabajo y la prevención de contagio de COVID-19.**

Esta breve guía recoge el procedimiento común a casi cualquier tipo de actividad, junto con medidas recomendables aplicables en la mayoría de los casos y **dirigida a las empresas**. Existen directrices ya marcadas para distintos sectores de actividad que desarrollan aspectos concretos y que se indican más adelante. En cualquier caso, cada organización deberá analizar su caso particular y adoptar las medidas necesarias, siguiendo el asesoramiento y las directrices marcadas por su servicio de prevención (en su caso) si fuera necesario. Finalmente, se aportan referencias relacionadas con prevención de riesgos laborales y con particularidades de diferentes sectores productivos, con sus actividades y sus puestos de trabajo. Elaboradas con las aportaciones de todos los agentes que trabajan en la prevención de los riesgos laborales.

## PRIMERO: REORDENAR LA ACTIVIDAD

1. **Identifica el estado de los recursos humanos**, del personal disponible, del estado de sus puestos de trabajo y sus actividades prioritarias. Además, puedes consultar la infografía publicada por el Ministerio de Sanidad dirigida a los trabajadores para conocer si puedes ir a trabajar o no. Se recomienda:
  - Identificar los recursos humanos disponibles y sus particularidades para poder adaptar la actividad en caso necesario. Es recomendable **recordar las funciones a realizar según los puestos de trabajo** e identificar los cambios y necesidades que se tengan que afrontar, mediante un análisis del proceso productivo.
  - Para **trabajadores especialmente sensibles o vulnerables**<sup>1</sup>, en estos momentos las instrucciones sanitarias indican que el personal especialmente sensible debe ser apartado de la exposición posible al virus COVID 19 y se recomienda el trabajo en remoto en la medida de lo posible.
  - En caso de que no puedas realizar tus **tareas a distancia**, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal. Ver anexo IV PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2
  - El **servicio sanitario del SPRL** debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora.
  - Detectar **situaciones especiales de incorporación y reincorporación**: Cabe destacar la incorporación y reincorporación de personal por motivos de cobertura de los servicios considerados esenciales y o necesarios, que debe conocer los riesgos posibles de contagio, cuestión de máxima prioridad cuando se pretende evitar la dispersión del virus. Se debe prever, en la medida de lo posible, la formación/información que recibirán para evitar la exposición al contagio.
  - Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas [aquí](#).
  - Si has estado en contacto estrecho (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) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada

---

- <sup>1</sup> Se consideran GRUPOS VULNERABLES, aquellos que sufran patología que pudieran verse agravadas por el COVID-19, en base a las recomendaciones dadas por el Ministerio de Sanidad, tal como se establece en el Procedimiento de Actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS – CoV-2) Editado por el citado Ministerio, que indica como factores de riesgo y enfermedades de base las siguientes: - Diabetes - Enfermedad cardiovascular, (incluida hipertensión) - Enfermedad hepática crónicas - Enfermedad pulmonar crónicas - Enfermedad renal crónica - Enfermedad neurológica o neuromuscular crónicas - Inmunodeficiencia (incluyendo VIH) - Cáncer - Mujeres que estén embarazadas o en periodo de lactancia. - Mayores de 60 años.

por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

2. **Identifica los servicios esenciales** en el lugar de trabajo o negocio que dan continuidad a la actividad. Se recomienda:
  - Identificar los servicios esenciales y los puestos de trabajo prioritarios que garantizan la **continuidad de la actividad**.
  - Tener en cuenta el **impacto de la modificación, reducción o interrupción de los distintos servicios** mientras dure el escenario de estado de alarma, en la actividad y en el control de las **situaciones de riesgo laboral**.
3. Identificar el estado de los **recursos materiales** y de las **condiciones de seguridad** del centro de trabajo. Se recomienda:
  - Revisar la existencia de **equipos de protección individual** y de equipos de protección **colectiva** necesarios en el centro de trabajo para los trabajadores antes de iniciar la actividad.
  - Revisar la **existencia de los materiales** necesarios para cumplir con las **recomendaciones higiénicas y de distanciamiento**.
4. Identificar tus **interacciones con personal externo y con clientes**. Se recomienda:
  - Reestablecer las **comunicaciones** con tus colaboradores.
  - Limitar estas interacciones respetando en todo caso las distancias de seguridad.
  - Es importante conocer si los clientes, suministradores, subcontratas del negocio han mantenido la actividad laboral en el periodo (es decir, son proveedores de atención médica o trabajadores de infraestructura **esenciales**), ya que habría que considerar un **autocontrol más estricto** para reducir la exposición y la transmisión a otras personas.
5. Revisar tus **protocolos de compras y de gestión**. En particular:
  - Verifica los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los **equipos de protección individual**.
  - Puede que sea necesario establecer **protocolos de gestión de residuos**, y **habilitar zonas específicas** para eliminar los equipos de protección individual susceptibles de estar contaminados, a través de papeleras de pedal y la gestión del residuo posteriormente.
6. Ten en cuenta **la distancia al lugar de trabajo**.
  - En la medida de lo posible fomenta medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19, en todo caso adaptados a las normativas estatales durante el estado de alarma.
  - Recuerda facilitar un salvoconducto o declaración responsable a los trabajadores que indique que va a su centro de trabajo.
7. Prepara la **información y comunicaciones** que vas a dar a tus trabajadores. Se recomienda:
  - Prever las **formas de comunicación** de la información, de los protocolos y decisiones que afecten a los trabajadores y a su seguridad.

- Aportar **información** sobre las medidas de prevención para promover la salud y el bienestar de todos.
  - Ten en cuenta el necesario **apoyo emocional** que habrá que reforzar junto a la conciencia de prevención y responsabilidad social.
8. Prepara la **colaboración de todos** los componentes de la empresa para garantizar una **vigilancia** colectiva que permita la **correcta ejecución** de las medidas higiénicas y de seguridad. Conviene, además, designar a personas concretas con responsabilidad y poder de decisión que vigilen este cumplimiento.

## SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD

1. **Limpieza exhaustiva** de todas las instalaciones.
2. **Adaptación de la actividad a los escenarios de riesgo y estatales** que se produzcan. Se producirá una concurrencia progresiva de personas en el trayecto al centro de trabajo y en el propio centro en las entradas y salidas por lo que habrá que ir adaptando las condiciones materiales y organizativas a las nuevas situaciones. Por ello, se recomienda:
  - **Permitir la vuelta escalonada** por niveles de prioridad en la actividad, y según la existencia de personal perteneciente a los colectivos vulnerables, intentando mantener o combinar la actividad presencial con el trabajo a distancia mientras sea posible.
  - **Flexibilizar los horarios** de entrada y salida para evitar la concurrencia de personas, en la medida de lo posible.
3. **Riesgos habituales de la actividad.**
  - Recupera tu **evaluación de riesgos** y la **planificación de actividades preventivas**, con estos documentos podrás recordar los riesgos habituales de tu centro de trabajo y las medidas de prevención y protección que hay que adoptar para eliminarlos o disminuirlos.
  - Revisión de los equipos e instalaciones que pudieran haber visto afectada su seguridad tras un periodo de inactividad.
  - Como consecuencia de las limitaciones establecidas o de los cambios en la actividad de las empresas derivados de la pandemia, es posible que se plantee la realización de **tareas poco habituales** para el personal.

Esto puede suponer la exposición de los trabajadores y trabajadoras a riesgos no contemplados en su puesto, con tareas, que incluso pueden no ser propias de su puesto de trabajo, y que, en consecuencia, no han sido evaluadas. Se deberá poner en conocimiento del Servicio de Prevención las nuevas tareas que desempeñarán los trabajadores antes de realizarlas, con el fin de garantizar que se hagan en condiciones seguras.
4. Insistir en la correcta ejecución de las **recomendaciones en materia de higiene.**
  - Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal y respiratoria** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.
  - Reforzar la **limpieza en superficies** haciendo hincapié en la barra antipánico de la puerta, pomos, botoneras de ascensor, auricular de teléfono, teclado, descarga automática del sanitario, equipo expendedor de números de registro. Las superficies que se tocan con frecuencia, las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente. (Ejemplo: con un desinfectante

doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar).

- Cuando te incorpores al puesto de trabajo **ventilar la zona** (despacho o similar) durante un mínimo de 10 minutos.
- Antes de incorporarse al puesto de trabajo **lavarse las manos** (sin anillos, pulseras, relojes, etc.) de acuerdo a las recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad. Desinfectar teclado, ratón, auricular del teléfono y similares con material desechable (no bayetas).
- Una vez finalice la jornada de trabajo lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- Dotar al centro de **carteles informativos** relativos al lavado de manos e higiene respiratoria (forma de toser y estornudar).
- Realizar un recordatorio sobre las **instrucciones relativas al uso correcto y mantenimiento de todos los EPIS**.
- Diferencia si tu actividad está dentro del **ámbito de aplicación del R.D. 664/97, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo**, ya que si estás incluido tendrás un conjunto de obligaciones adicionales. Será trabajo del técnico de prevención, encargado de realizar la evaluación de riesgos, reconocer si en una actividad laboral determinada hay o puede haber exposición a agentes biológicos y, en consecuencia, aplicar el Real Decreto 664/1997 en la extensión que determine el resultado de la evaluación. Algunas actividades son:
  - Trabajos en centros de producción de alimentos.
  - Trabajos agrarios.
  - Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
  - Trabajos de asistencia sanitaria, comprendidos los desarrollados en servicios de aislamiento y de anatomía patológica.
  - Trabajos en laboratorios clínicos, veterinarios, de diagnóstico y de investigación, con exclusión de los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
  - Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
  - Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.
  - Trabajo con personas infectadas o portadoras
  - Trabajo con aguas contaminadas o con materiales contaminados
- En todas las actividades respetar las nuevas **distancias de seguridad interpersonal**. Consulta la guía editada por el INSST: "[Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a covid-19](#)".
- Realiza un **control de aforos** que permitan mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- Permite que los **accesos y el uso de los vestuarios sea de forma escalonada** y disponga de papeleras de pedal con identificación de residuo para desechar equipos contaminados.
- **Limita las reuniones presenciales** y en todo caso mantén la distancia de seguridad de 2 metros, así como las medidas higiénicas sociales.
- **Refuerza la higiene personal y de las instalaciones**.
- Habilita zonas de **recepción de mercancías** que respeten las distancias de seguridad.

- Coloca **pantallas protectoras** de metacrilato para mostradores, zonas de atención a empresas concurrentes, público, etc.
5. Tenga en cuenta los siguientes **aspectos psicosociales** que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados:
- **Reordenar la actividad** habitual adaptándola a los sucesivos escenarios de riesgo.
  - Es importante generar un **entorno de confianza**. La mejor manera es elaborar un plan de trabajo conforme con el riesgo del puesto de trabajo.
  - Recopilar y **distribuir la información** que está disponible a los trabajadores.
  - Crear **transparencia**, comunícate e informa a los trabajadores las instrucciones de protección dictadas por la autoridad sanitaria.
  - **Definir bien las tareas de trabajo** y distribuir los **EPI** adecuados y conocer su uso correcto.
  - Generar **solidaridad**, rotar los descansos de los trabajadores (en la jornada de trabajo y descansos semanales), **repartir las cargas del trabajo** a los trabajadores.
  - Fomentar el **equipo de trabajo** definiendo el objetivo de empresa por el que trabajas en este momento.
  - Instruir en el manejo de las **relaciones personales y habilidades** en la comunicación personal.
  - Atender a las dificultades en el **manejo de la responsabilidad** de su puesto de trabajo.
  - Antes y después de la jornada **atender las propuestas y necesidades de cada trabajador**. Preguntar por cómo han descansado y proporcionar consejos.
  - Proporcionar **canales de apoyo** que ofrezcan las administraciones y entidades especializadas.
  - **Dar las gracias y reconocer el trabajo desarrollado en las difíciles circunstancias.**
6. Medidas de **formación, de información** y de **vigilancia de la salud**.
- Proporciona canales de **formación de información** en relación con estas medidas, el uso correcto de equipos de protección individual, medidas de prevención de factores psicosociales de forma prioritaria en estos momentos.
  - En cuanto a la **vigilancia de la salud** revisa los periodos de caducidad de los reconocimientos médicos realizados y habla con tu servicio de prevención para valorar la posibilidad de una prórroga.
  - Incorpora en los **protocolos de emergencia** información sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19.
7. **Derechos y obligaciones. Consulta y participación.**
- Los trabajadores tienen derechos de **consulta y participación** en todos los aspectos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo. No obstante, en las empresas que cuenten con representantes de los trabajadores, estas consultas se llevarán a cabo con dichos representantes.

- El empresario deberá consultar a los trabajadores, con la debida antelación, sobre la adopción de las decisiones relativas, entre otras, a:
    - La **planificación y la organización del trabajo** en la empresa y la introducción de nuevas tecnologías.
    - La **organización y desarrollo de las actividades de protección de la salud y prevención de los riesgos** profesionales en la empresa.
    - La **designación de los trabajadores** encargados de las medidas de emergencia.
    - Cualquier otra acción que pueda tener efectos sustanciales sobre la seguridad y la salud de los trabajadores.
  - En estas circunstancias de riesgo por contagio COVID-19 **el trabajador tiene derecho a ser informado** directamente de los riesgos para su salud y seguridad y de las medidas preventivas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia.
  - Algunas medidas que puede aportar el **servicio de prevención** son:
    - El servicio de prevención será el vehículo para estar al día de la **información e implantación de todas las medidas** al alcance.
    - Tiene que garantizar una **vigilancia periódica de su estado de salud**, en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
    - Identificar las medidas de protección específicas para los **trabajadores** que por las propias características personales o estado biológico conocido o incapacidad física, psíquica o sensorial, sean **especialmente sensibles** a determinados riesgos derivados del trabajo.
8. **Supervisión de las condiciones de trabajo en materia de seguridad y salud en el trabajo** en relación con el COVID-19.
- La empresa debe realizar una vigilancia y seguimiento de **la ejecución correcta de las medidas higiénicas y de seguridad dentro de la empresa.**
  - El art. 10.6. del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, habilita al **Ministro de Sanidad** para modificar, ampliar o restringir las medidas, lugares, establecimientos y actividades enumeradas en dicho artículo, por razones justificadas de salud pública.
  - Los **servicios de prevención de riesgos laborales** (SPRL) están llamados a cooperar con las **autoridades sanitarias**, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2. Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las personas trabajadoras en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las **autoridades sanitarias.**
  - En cuanto a 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/as por el virus SARS-CoV-2, indicar que, no procede la utilización por los funcionarios de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social de la facultad de paralizar trabajos, tareas o actividades por riesgo grave e inminente, si se apreciase la existencia de riesgo de exposición y de contagio por incumplimiento de las medidas preventivas acordadas por el Ministerio de Sanidad. Dicha facultad se podrá utilizar en el caso de que se constatare la existencia, exclusivamente, de riesgos laborales graves e inminentes por los incumplimientos de la normativa de prevención de riesgos laborales,

considerados aisladamente y no en concurrencia con incumplimientos de las medidas preventivas sanitarias.

- El **Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo** continúa realizando sus funciones adaptadas a la situación actual de pandemia provocada por el coronavirus, y en consonancia con lo dispuesto por el Gobierno, en colaboración con las autoridades y la IPTSS, con objeto de preservar la integridad y salud de los trabajadores.
- En el caso de constatación de incumplimientos de medidas preventivas sanitarias frente al coronavirus, se informará a las **Autoridades Sanitarias** competentes.

**GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN  
ANTES Y DESPUÉS DEL COVID-19 CON SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**PRIMERO: REORDENAR LA ACTIVIDAD**

	<b>FACTORES A CONSIDERAR</b>	<b>MEDIDAS RECOMENDADAS</b>
1	Identifica el estado de los recursos humanos	Recordar las funciones a realizar según los puestos de trabajo identificando los cambios y necesidades que se tengan que afrontar
		Para trabajadores especialmente sensibles o vulnerables se recomienda el trabajo en remoto en la medida de lo posible. Recorra a su servicio sanitario del SPRL para evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2
		Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19
		Identificar las situaciones especiales de incorporación y reincorporación de personal por motivos de cobertura de los servicios considerados esenciales y o necesarios
2	Identifica los servicios esenciales en el lugar de trabajo o negocio	Identificar los servicios esenciales y los puestos de trabajo prioritarios que garantizan la continuidad de la actividad.
		Tener en cuenta el impacto de la modificación, reducción o interrupción de los distintos servicios en el control de las situaciones de riesgo laboral
3	Identifica el estado de los recursos materiales y de las condiciones de seguridad del centro de trabajo	Revisar la existencia de equipos de protección individual y de equipos de protección colectiva
		Revisar la existencia de los materiales necesarios para cumplir con las recomendaciones higiénicas y de distanciamiento
4	Interacciones con personal externo y con clientes	Reestablecer las comunicaciones con tus colaboradores
		Limitar estas interacciones respetando en todo caso las distancias de seguridad
5	Protocolos de compras y de gestión	Verificar los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los EPI
		Habilitar zonas específicas para la gestión de posibles residuos contaminados
6	La distancia al lugar de trabajo.	Fomentar medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19
		Facilitar salvoconductos a los trabajadores mientras duren las medidas que limitan la movilidad.
7	Información y comunicaciones para tus trabajadores	Prevé las formas de comunicación de la información, de los protocolos y decisiones que afecten a los trabajadores y a su seguridad. Ten en cuenta el necesario apoyo emocional que habrá que reforzar junto a la conciencia de prevención y responsabilidad social
8	Prepara la colaboración de toda la empresa	Designar a personas concretas con responsabilidad y poder de decisión que vigilen este cumplimiento

## SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD

	FACTORES A CONSIDERAR	MEDIDAS RECOMENDADAS
1	Limpieza	Limpiar de forma exhaustiva todas las instalaciones
2	La adaptación de la actividad a los escenarios de riesgo	Permitir la vuelta escalonada en función del carácter prioritario en la actividad y la existencia de personal perteneciente a los colectivos vulnerables Flexibilizar los horarios de entrada y salida
3	Riesgos habituales de la actividad	Recuperar tu evaluación de riesgos y la planificación de actividades preventivas Revisar los equipos e instalaciones que pudieran haber visto afectada su seguridad tras un periodo de inactividad Poner en conocimiento del Servicio de Prevención las nuevas tareas que puedan desempeñar los trabajadores antes de realizarlas
4	Recomendaciones en materia de higiene	Insistir en la correcta ejecución de las recomendaciones en materia de higiene personal y respiratoria. Reforzar la limpieza en superficies, ventilar la zona, lavarse las manos, colocar carteles informativos, uso correcto y mantenimiento de todos los EPI, diferencia si tu actividad está dentro del ámbito de aplicación del R.D. 664/97, respeta la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, controla los aforos de las diferentes estancias, permite que los accesos y el uso de los vestuarios sea de forma escalonada, colocar papeleras de pedal con identificación de residuo, limita las reuniones presenciales, refuerza la higiene de las instalaciones, habilitar zonas de recepción de mercancías que respeten las distancias de seguridad y coloca pantallas protectoras de metacrilato en las zonas de interacción cercana con otras personas
5	Los aspectos psicosociales	Tener en cuenta los aspectos psicosociales que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados
6	Medidas de formación, de información y de vigilancia de la salud	Formar e informar a los trabajadores en relación con estas medidas Revisar los periodos de caducidad de los reconocimientos médicos realizados Incorporar en los protocolos de emergencia información sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19
7	Derechos y obligaciones.	Consultar y permitir ejercer los derechos de consulta y participación y recordar las obligaciones como empresario Consultar con su servicio de prevención para obtener el asesoramiento necesario
8	Supervisión de las condiciones de trabajo	Realizar un seguimiento de la ejecución correcta de las medidas de seguridad dentro de la empresa Seguir las instrucciones de las autoridades competentes bajo el estado de alarma Atender a las peticiones que realice la inspección de trabajo en el ámbito de sus competencias Contactar con el IRSST para la resolución de dudas o petición de apoyo en relación con la seguridad y salud en el trabajo

## LOS SECTORES PRODUCTIVOS

La guía para la reincorporación al puesto de trabajo identifica unos factores y unas medidas comunes a tener en cuenta para todas las actividades que se reincorporen tras una larga parada en la actividad por la pandemia por COVID-19.

En particular, los sectores que se van a ir incorporando paulatinamente como es la industria y la construcción y sucesivamente otros sectores productivos de gran importancia contamos con una serie de guías específicas desarrolladas a nivel nacional con la colaboración de los representantes sectoriales que responden a las necesidades de prevención del riesgo de contagio.

Estos protocolos están plenamente vigentes ya que en todo caso seguiremos cumpliendo la normativa de salud pública y por ello nos remitimos a dichos protocolos que se enumeran a continuación.

No obstante, las diferentes empresas pueden tener dudas muy específicas que pueden consultar en los correos habilitados para tal fin, en el caso de la Comunidad de Madrid, para dudas relacionadas con la prevención de los riesgos laborales son los siguientes:

- Para consultas sobre PRL en el sector socio-sanitario, higiene industrial, medicina del trabajo y ergonomía: [IRSST.HIGIENE@MADRID.ORG](mailto:IRSST.HIGIENE@MADRID.ORG)
- Para consultas específicas de PRL en construcción: [IRSST.CONSTRUCCION@MADRID.ORG](mailto:IRSST.CONSTRUCCION@MADRID.ORG)
- Para consultas sobre amianto: [IRSST.AMIANTO@MADRID.ORG](mailto:IRSST.AMIANTO@MADRID.ORG)
- Para consultas sobre factores psicosociales: [IRSST.SIRP@MADRID.ORG](mailto:IRSST.SIRP@MADRID.ORG)
- Para consultas sobre formación: [IRSST.FORMACION@madrid.org](mailto:IRSST.FORMACION@madrid.org)
- Para consultas sobre acreditaciones: [irsst.acreditaciones@madrid.org](mailto:irsst.acreditaciones@madrid.org)
- Otras consultas y Comunicación: [comunicacionirsst@madrid.org](mailto:comunicacionirsst@madrid.org)
- Buzón general (en trámite): [IRSST@MADRID.ORG](mailto:IRSST@MADRID.ORG)

## ORIENTACIONES DE SEGURIDAD PARA OTRAS ACTIVIDADES APORTADAS POR EL INSST

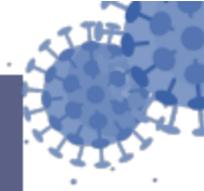
En este apartado, el INSST, incluye documentos que recogen orientaciones para aplicar las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad frente al riesgo de exposición al COVID-19 en el entorno laboral, clasificadas por actividades o sectores. Se debe considerar que los documentos recogen una selección no exhaustiva de medidas, las cuales deben ser implantadas y, en su caso, complementadas por las empresas en función de sus características y de los resultados obtenidos en sus evaluaciones de riesgo.

Riesgos psicosociales y trabajo a distancia por Covid-19. Recomendaciones para el empleador	<a href="https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/riesgos-psicosociales-y-trabajo-a-distancia-por-covid-19.-recomendaciones-para-el-empleado">https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/riesgos-psicosociales-y-trabajo-a-distancia-por-covid-19.-recomendaciones-para-el-empleado</a>
Orientaciones preventivas tras la aplicación del real decreto de estado de alarma en el sector agrícola y ganadero	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/712877/Orientaciones+preventivas+en+el+sector+agr%C3%ADcola+y+ganadero+frente+al+COVID-19.pdf/23ae9860-87e5-4983-a47e-1476336ee397">https://www.insst.es/documents/94886/712877/Orientaciones+preventivas+en+el+sector+agr%C3%ADcola+y+ganadero+frente+al+COVID-19.pdf/23ae9860-87e5-4983-a47e-1476336ee397</a>
Orientaciones preventivas frente al covid-19 en el sector industrial	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/712877/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+el+Sector+Industrial.pdf/43697276-70d5-4aaf-b091-6948d5376e41">https://www.insst.es/documents/94886/712877/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+el+Sector+Industrial.pdf/43697276-70d5-4aaf-b091-6948d5376e41</a>
Orientaciones preventivas frente al COVID-19 en el	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+preventivas+frente+al+COVID-">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+preventivas+frente+al+COVID-</a>

transporte, reparto y carga descarga de mercancías	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+al+COVID-19+en+el+comercio+de+alimentaci%C3%B3n+de+bebidas+y+productos+de+primera+necesidad++%2803.04.20%29.pdf/50c9f435-86cc-47bd-89e5-bfba25cd9429">19+en+el+transporte%2C+reparto+y+carga+descarga+de+mercanc%C3%ADas+%2803.04.20%29.pdf/50c9f435-86cc-47bd-89e5-bfba25cd9429</a>
Orientaciones preventivas frente al COVID-19 en el comercio de alimentación, bebidas y productos de primera necesidad	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+la+gesti%C3%B3n+de+residuos.pdf/f3b52957-664c-4fc6-ad23-e779dbafc108">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+al+COVID-19+en+el+comercio+de+alimentaci%C3%B3n+de+bebidas+y+productos+de+primera+necesidad++%2803.04.20%29.pdf/f3b52957-664c-4fc6-ad23-e779dbafc108</a>
Orientaciones preventivas frente al covid-19 durante la gestión de residuos	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+el+Sector+Servicios+ Sociales_V1_08.04.20.pdf/48bd3a37-8f59-42e3-a8a8-4a732ca3fdb4">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+la+gesti%C3%B3n+de+residuos.pdf/48bd3a37-8f59-42e3-a8a8-4a732ca3fdb4</a>
Orientaciones preventivas frente al covid-19 en el sector de servicios sociales	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+obras+de+construcci%C3%B3n+construcci%C3%B3n_V1_09.04.20.pdf/f4321f165-3cff-4388-9f6c-fc632eff23a4">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+al+COVID-19+en+el+Sector+Servicios+ Sociales_V1_08.04.20.pdf/f3137436-cf9b-4033-b132-4446351d0608</a>
Decálogo de recomendaciones para la salud emocional del personal sanitario	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/716213/DEC%C3%81LOGO+SANITARIOS.pdf/984f4608-da40-4e49-b828-71e9aa442b39">https://www.insst.es/documents/94886/716213/DEC%C3%81LOGO+SANITARIOS.pdf/984f4608-da40-4e49-b828-71e9aa442b39</a>
Orientaciones preventivas frente al covid-19 en el sector de lavanderías industriales	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+Lavander%C3%ADas.pdf/8cc96875-3f8e-4fb4-8e49-c430d4524ed5">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+Lavander%C3%ADas.pdf/8cc96875-3f8e-4fb4-8e49-c430d4524ed5</a>
Orientaciones preventivas frente al covid-19 en las obras de construcción	<a href="https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+obras+de+construcci%C3%B3n+construcci%C3%B3n_V1_09.04.20.pdf/f4321f165-3cff-4388-9f6c-fc632eff23a4">https://www.insst.es/documents/94886/715218/Orientaciones+frente+a+Covid-19+en+obras+de+construcci%C3%B3n+construcci%C3%B3n_V1_09.04.20.pdf/f4321f165-3cff-4388-9f6c-fc632eff23a4</a>

## Anexo I: Carteles Informativos

# ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos  
frecuentemente



Evita tocarte los ojos,  
la nariz y la boca, ya  
que las manos facilitan  
su transmisión



Al toser o estornudar,  
cúbrete la boca y la  
nariz con el codo  
flexionado



Usa pañuelos  
desechables para  
eliminar secreciones  
respiratorias y tíralo tras  
su uso



Si presentas síntomas  
respiratorios evita el contacto  
cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



# LAVARSE LAS MANOS

## PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

### ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus




### ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

-  Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
-  Después del contacto con alguien que estornuda o tose
-  Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
-  Antes de comer






40-60"



**Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón**



**Frótate las palmas de las manos entre sí**



**Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos**



**Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados**



**Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra**



**Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano**



**Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación**



**Enjuágate las manos con agua**



**Sécate las manos con una toalla de un solo uso**

## ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



# Mascarillas (1)

Recomendaciones según distancia con la persona sintomática



PERSONA CON MASCARILLA QUIRÚRGICA (PS) DURANTE TODO EL ENCUENTRO

PERSONA SIN MASCARILLA DURANTE TODO EL ENCUENTRO O PARTE DE ÉL

>2 METROS

sin mascarilla

1-2 METROS

mascarilla quirúrgica



1 METRO

mascarilla quirúrgica



protección respiratoria FFP2 (EPI)



PROCEDIMIENTOS CON GENERACIÓN DE AEROSOL

protección respiratoria FFP2 (EPI)



protección respiratoria FFP3 (EPI)



23 marzo 2020  
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))

## Ropa de protección y guantes



### CUERPO

No hay ROPA DE PROTECCIÓN  
frente a agentes biológicos

EN 14126

### MANOS

No hay GUANTES DE PROTECCIÓN  
frente a microorganismos

EN 374-5

Considerar viabilidad de alternativas

Usar ropa de protección química

EN 13034 o EN 14605 según caso

Usar guantes de protección química

EN 374-1

Bata PS + Delantal químico EPI (PB 4 o PB 3)  
EN 13795 EN 14605

Bata PS (con área resistente a la penetración de líquidos)  
EN 13795

Bata PS + delantal plástico  
EN 13795

Monos desechables de protección química (tipo 6 o 5)  
EN 13034 o EN ISO 13982-1

Vestuario manga larga + delantales o batas de plástico  
(sector hostelería)  
Sin marcado CE

Guante PS

EN 455

Uso de doble guante según caso

Doble guante de látex o vinilo  
(Sin marcado CE)

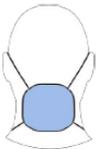
Guante doméstico para tareas que no requieran gran  
destreza. Desechar o limpieza posterior exhaustiva  
(con guantes puestos) para reusar.

23 marzo 2020

Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))

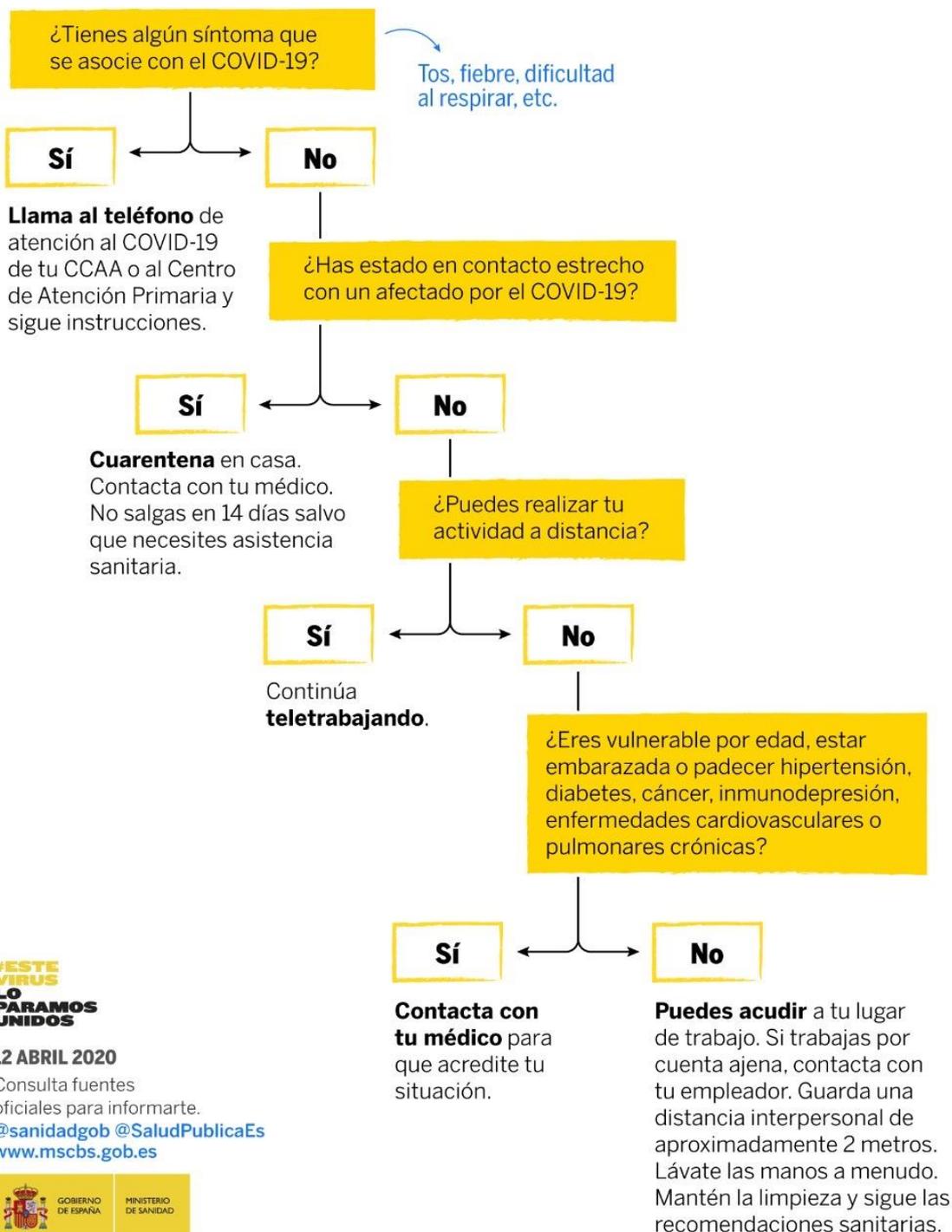
## ¿QUÉ ES QUÉ?



	Mascarilla + Filtros de partículas	Mascarilla autofiltrante o media máscara filtrante contra partículas	Mascarilla quirúrgica	Mascarilla dual	Mascarilla higiénica
					
<b>Uso previsto:</b>	PROTEGER DE LA INHALACION DE PARTICULAS PELIGROSAS A LA PERSONA QUE LA LLEVA PUESTA.	PROTEGER DE LA INHALACION DE PARTICULAS PELIGROSAS A LA PERSONA QUE LA LLEVA PUESTA.	EVITAR LA TRANSMISION DE AGENTES INFECCIOSOS PROCEDENTES DE LA PERSONA QUE LA LLEVA PUESTA.  ADICIONALMENTE LAS QUE LLEVEN EL MARCADOR IIR PUEDEN PROPORCIONAR PROTECCION FRENTE A SALPICADURAS DE FLUIDOS POTENCIALMENTE CONTAMINADOS.	MASCARILLA QUIRURGICA + AUTOFILTRANTE CONTRA PARTICULAS.	NO ESTAN DISEÑADAS PARA PROTEGER DE NINGUN RIESGO.  NO SE RECOMIENDAN PARA SITUACIONES QUE IMPLIQUEN EXPOSICION A AGENTES PELIGROSOS.
<b>Certificación:</b>	CONFORME REGLAMENTO (UE) 2016/425 RELATIVO A LOS EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPI).	CONFORME REGLAMENTO (UE) 2016/425 RELATIVO A LOS EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL.	CONFORME DIRECTIVA 93/42/CEE, RELATIVA A LOS PRODUCTOS SANITARIOS.  A PARTIR DEL 26 DE MAYO DE 2020 SERA DE APLICACION EL REGLAMENTO (EU) 2017/745 SOBRE LOS PRODUCTOS SANITARIOS (PS).	CONFORME AMBAS REGLAMENTACIONES.	NO APLICABLE.
<b>Normas armonizadas:</b>	EN 140:1998 (MASCARILLA). EN 143:2000 Y EN 143:2000/A1:2006 (FILTRO).	EN 149:2001+A1.	EN 14683:2019+AC:2019.	EN 14683:2019+AC:2019 . EN 149:2001+A1.	NO APLICABLE.
<b>Ajuste facial:</b>	PIEZA FACIAL HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE REQUERIDO.	PIEZA FACIAL HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE REQUERIDO.	PIEZA FACIAL NO HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE NO REQUERIDO.	PIEZA FACIAL HERMETICA. ENSAYO DE AJUSTE REQUERIDO.	PIEZA FACIAL NO HERMETICA.
<b>Tipos/Clasificación:</b>	MASCARILLA: NO APLICABLE. FILTRO: P1, P2, P3.	FFP1, FFP2, FFP3.	I, II, IIR.	FFP1, FFP2, FFP3 (COMO EPI). I, II, IIR (COMO PS).	NO APLICABLE.
<b>Limitaciones de uso:</b>	UTILIZADOS LOS DOS EQUIPOS CORRECTAMENTE PROPORCIONAN UN NIVEL ACEPTABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. NO SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO. REUTILIZABLE.	UTILIZADA CORRECTAMENTE PROPORCIONA UN NIVEL ACEPTABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. NO SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO. DESECHABLE O REUTILIZABLE.	NO PROPORCIONA UN NIVEL FIABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. NO SE CONSIDERA EPI. DESECHABLE.	UTILIZADA CORRECTAMENTE PROPORCIONA UN NIVEL ACEPTABLE DE PROTECCION FRENTE A LA INHALACION DE PARTICULAS. SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO Y EPI.	NO SE CONSIDERA PRODUCTO SANITARIO. NO SE CONSIDERA EPI.
<b>Posibilidad de limpieza y desinfección:</b>	MASCARILLA: SI. FILTRO: NO.	SOLO LAS MARCADAS CON LA LETRA R (REUTILIZABLE MAS DE UN TURNO DE TRABAJO).  SOLO SE LIMPIA Y DESINFECTA EL AJUSTE CON LA CARA, NO EL MATERIAL FILTRANTE.	NO.	NO APLICABLE.	NO.

## CÓMO SABER SI PUEDO ACUDIR A MI LUGAR DE TRABAJO

En España seguimos en estado de alarma al menos hasta el 26 de abril. Podrán volver a su puesto los trabajadores de sectores no esenciales que suspendieron su labor con la entrada en vigor del permiso retribuido y que no pueden teletrabajar. Hostelería y restauración (excepto reparto a domicilio), locales de ocio y establecimientos minoristas indicados en el Real Decreto del Estado de Alarma siguen cerrados.



#ESTE VIRUS LO PÁRAMOS UNIDOS

12 ABRIL 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte.

@sanidadgob @SaludPublicaEs  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)