

PLAN DE CONTINGENCIA Y PREVENCIÓN FRENTE AL COVID19



 **nidus**
prevención

DelAma & Llorente SL

Índice

Características generales de los coronavirus	4
Transmisión	4
Mecanismo de transmisión animal-humano	4
Mecanismo de transmisión humano-humano	5
Periodo de incubación e intervalo serial	6
Duración de la enfermedad	6
Trabajadores especialmente sensibles	7
Metodología evaluación de los riesgos laborales	7
Descripción de la evaluación específica	11
Evaluación de riesgos específica	13
Edificio Haya delegación Barcelona	13
Lugares de trabajo	14
1.- Accesos y recepción.	14
2.- Escalera del edificio	15
3.- Aparcamiento	15
4.- Aseos	16
5.- Zonas comunes	17
2.- Oficinas	20
1.- Puestos de trabajo	20
Recomendaciones generales	22
1.- Ventilación y calidad del aire	22
2.- Limpieza	22
3.- Información	24
4.- Residuos	24
5.- Medidas de actuación ante un posible caso COVID-19	25
5.- Equipos de protección individual	26
Legislación de aplicación	30

REVISIÓN	FECHA	NATURALEZA DE LOS CAMBIOS
01	06/05/2020	Edición inicial
ELABORADO	Irene Garcia	Técnico Superior Prevención de Riesgos Laborales

Características generales de los coronavirus

Los coronavirus son miembros de la subfamilia Orthocoronavirinae dentro de la familia Coronaviridae (orden Nidovirales). Esta subfamilia comprende cuatro géneros: Alphacoronavirus, Betacoronavirus, Gammacoronavirus y Deltacoronavirus de acuerdo a su estructura genética. Los alfacoronavirus y betacoronavirus infectan solo a mamíferos y normalmente son responsables de infecciones respiratorias en humanos y gastroenteritis en animales. Hasta la aparición del SARS-CoV-2, se habían descrito seis coronavirus en seres humanos (HCoV-NL63, HCoV-229E, HCoV-OC43 y HKU1) que son responsables de un número importante de las infecciones leves del tracto respiratorio superior en personas adultas inmunocompetentes, pero que pueden causar cuadros más graves en niños y ancianos con estacionalidad típicamente invernal. El SARS-CoV y MERS-CoV, ambos patógenos emergentes a partir de un reservorio animal, son responsables de infecciones respiratorias graves de corte epidémico con gran repercusión internacional debido a su morbilidad y mortalidad. El coronavirus SARS-CoV-2 supone el séptimo coronavirus aislado y caracterizado capaz de provocar infecciones en humanos. Estructuralmente los coronavirus son virus esféricos de 100-160 nm de diámetro, con envuelta y que contienen ARN monocatenario (ssRNA) de polaridad positiva de entre 26 y 32 kilobases de longitud. El genoma del virus SARS-CoV-2 codifica 4 proteínas estructurales: la proteína S (spike protein), la proteína E (envelope), la proteína M (membrane) y la proteína N (nucleocapsid). La proteína N está en el interior del virión asociada al RNA viral, y las otras cuatro proteínas están asociadas a la envuelta viral. La proteína S se ensambla en homotrímeros, y forma estructuras que sobresalen de la envuelta del virus. La proteína S contienen el dominio de unión al receptor celular y por lo tanto es la proteína determinante del tropismo del virus y además es la proteína que tiene la actividad de fusión de la membrana viral con la celular y de esta manera permite liberar el genoma viral en el interior de la célula que va a infectar.

Transmisión

Mecanismo de transmisión animal-humano

El modo en el que pudo transmitirse el virus de la fuente animal a los primeros casos humanos es desconocido. Todo apunta al contacto directo con los animales infectados o sus

secreciones. En estudios realizados en modelos animales con otros coronavirus se ha observado tropismo por las células de diferentes órganos y sistemas produciendo principalmente cuadros respiratorios y gastrointestinales lo que podría indicar que la transmisión del animal a humanos pudiera ser a través de secreciones respiratorias y/o material procedente del aparato digestivo. Respecto a la afectación de animales de compañía, se ha detectado RNA viral en dos perros en Hong-Kong y un gato en Bélgica, con síntomas respiratorios y digestivos, que vivía con una persona enferma de COVID-19. Por otra parte, se ha observado en estudios experimentales la infección en gatos y hurones, con replicación activa del virus en vías respiratorias, que también se observó con mucha menor intensidad en perros. En cerdos, gallinas y patos no se ha logrado observar replicación activa del virus tras la inoculación experimental. Estos datos indican que podría haber transmisión de humanos infectados a perros, gatos y hurones de forma ocasional y se desconoce si la transmisión pudiera ocurrir de estos animales a los humanos.

Mecanismo de transmisión humano-humano

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngea, incluyendo la saliva. La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa. En otro estudio, a 22 °C y 60% de humedad, se deja de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel (de imprimir o pañuelo de papel), de 1 a 2 días cuando lo aplican sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días cuando se aplica sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas. Recientemente se ha demostrado, en condiciones experimentales, la viabilidad de SARS-CoV-2 durante tres horas en aerosoles, con una semivida media de 1,1 horas (IC 95% 0,64-2,64). Estos resultados son similares a los obtenidos con el SARS-CoV-1. Del mismo modo, se ha podido detectar el virus en algunas muestras de aire en dos hospitales de Wuhan, a diferentes concentraciones. Si bien la mayoría de las muestras

fueron negativas o el virus se detectó en concentraciones muy bajas (menos de 3 copias/m³) en algunos lugares se detectó a mayor concentración: en los baños de pacientes (19 copias/m³) y en las habitaciones designadas para retirar el EPI de los sanitarios (18-42 copias/m³). Tras aumentar la limpieza de los baños y reducir el número de sanitarios usando las habitaciones, se redujeron los contagios. Se desconoce el significado de estos hallazgos y si la cantidad detectada puede ser infectiva. En otros contextos, no se ha podido detectar SARS-CoV-2 en muestras de aire tomada a 10 centímetros de la boca de una persona infectada con cargas virales entorno a 10⁶ en nasofaringe y oro faringe, a la que se pidió que tosiera, ni en muestras de aire de las habitaciones de tres pacientes hospitalizado. Durante el brote de SARS-CoV-1 de 2003 se pudo detectar la presencia del virus en el aire de habitaciones de pacientes hospitalizados y mediante modelización matemática, se sugirió que la vía aérea pudo ser una vía de transmisión de la infección. Aunque se ha detectado el genoma y el virus infectivo en heces de personas enfermas, la transmisión a través de las heces es otra hipótesis para la cual no existe evidencia en esta epidemia hasta la fecha. Las manifestaciones clínicas gastrointestinales, aunque presentes no son demasiado frecuentes en los casos de COVID-19, lo que indicaría que esta vía de transmisión, en caso de existir, tendría un impacto menor en la evolución de la epidemia. No hay evidencia suficiente acerca de la transmisión vertical del SARS-CoV-2, aunque los datos de una serie de 9 embarazadas indican la ausencia del virus en muestras de líquido amniótico, cordón umbilical y leche materna.

Periodo de incubación e intervalo serial

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un amplio rango de 0 a 24 días. El intervalo serial medio calculado en China con los primeros 425 casos fue 7,5 días con una desviación estándar de $\pm 3,4$ días

Duración de la enfermedad

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la hipoxemia es de 1 semana, y de 2-8 semanas hasta que se produce el fallecimiento.

Trabajadores especialmente sensibles

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. Con la evidencia científica disponible a fecha 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años. Para calificar a una persona como especialmente sensible para SARS-CoV-2, debe aplicarse lo indicado en el primer párrafo. Esa evaluación es la única actividad técnica que podrá servir de base para tomar las decisiones técnico preventivas adaptadas a cada caso.

Metodología evaluación de los riesgos laborales

La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Para la Evaluación de Riesgos se ha utilizado el método desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) que basa la estimación del riesgo para cada peligro, en la determinación de la potencial severidad del daño (consecuencias) y la probabilidad de que ocurra el daño.

De esta forma, quedarán evaluados los riesgos para cada peligro, con el fin de poder clasificar los peligros según el nivel de riesgo y de este modo poder establecer prioridades para las acciones preventivas.

El proceso de evaluación de riesgos se compone de diversas etapas:

- Análisis del riesgo, el cual posee dos fases:

1) Identifica el peligro

En esta fase se detectarán todos aquellos factores o elementos que pueden causar un peligro. Los potenciales peligros que pueden darse en el edificio son los que se detallan a continuación:

1. Caída de personas a distinto nivel
2. Caída de personas al mismo nivel
3. Caída de objetos por desplome o derrumbamiento
4. Caída de objetos en manipulación
5. Caída de/por objetos desprendidos
6. Pisadas sobre objetos
7. Golpes contra objetos inmóviles
8. Golpes contra objetos móviles
9. Golpes/cortes con objetos o herramientas
10. Proyección de fragmentos o partículas
11. Atrapamiento por o entre objetos
12. Atrapamiento por vuelco de máquinas, tractores o vehículos
13. Sobreesfuerzos
14. Exposición a temperaturas ambientales extremas
15. Contactos térmicos
16. Exposición a contactos eléctricos
17. Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
18. Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas
19. Exposición a radiaciones
20. Explosiones
21. Incendios
22. Accidentes causados por seres vivos
23. Atropellos o golpes con vehículos
24. Exposición al ruido
25. Exposición a vibraciones
26. Exposición a contaminantes químicos
27. Exposición a contaminantes biológicos
28. Factores ergonómicos (factores psicosociales, calidad del aire, etc.)
29. Carga física
30. Carga mental
31. Accidentes "in itinere", recorrido de casa al lugar de trabajo y viceversa
32. Otros

2) Valoración del mismo, valorando conjuntamente la probabilidad y las consecuencias de que se materialice el peligro.

- **PROBABILIDAD** es la posibilidad de que los factores de riesgo se materialicen en daños, es decir, es una estimación de la frecuencia con la que puede suceder un daño.
- **CONSECUENCIA** es el daño normalmente esperado si realmente se materializa el riesgo.

La magnitud de un determinado riesgo se determina combinando la **PROBABILIDAD** de que se materialice y las posibles **CONSECUENCIAS** para los trabajadores. En el Cuadro siguiente podemos determinar de una forma simple el nivel de un riesgo valorando ambos parámetros o variables.

		CONSECUENCIAS		
		LIGERAMENTE DAÑINO	DAÑINO	EXTREMADAMENTE DAÑINO
PROBABILIDAD	BAJA	TRIVIAL (T)	TOLERABLE (TO)	MODERADO (M)
	MEDIA	TOLERABLE (TO)	MODERADO (M)	IMPORTANTE (I)
	ALTA	MODERADO (M)	IMPORTANTE (I)	INTOLERABLE (IN)

Los niveles de riesgos indicados en el cuadro anterior forman la base para decidir si se requiere mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos, así como la temporización de las acciones. En la siguiente tabla se muestra un criterio sugerido como punto de partida para la toma de decisión. La tabla también indica que los esfuerzos precisos para el control de los riesgos y la urgencia con la que deben adoptarse las medidas de control deben ser proporcionales al riesgo.

Riesgo	Acción y temporización
Trivial (T)	No se requiere acción específica
Tolerable (TO)	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado (M)	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Importante (I)	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Intolerable (IN)	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo

Valoración del riesgo, con el valor del riesgo obtenido, y comparándolo con el valor del riesgo tolerable, se emite un juicio sobre la tolerabilidad del riesgo en cuestión.

Esta valoración dará lugar a fijar unas acciones preventivas las cuales deberán seguir en todo momento, los principios que marca el Artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:

- Evitar los riesgos.*
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.*
- Combatir los riesgos en su origen.*
- Adaptar el trabajo a la persona, en particular, en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y*

producción, con iras, en general, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.

- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.*
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.*
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.*
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.*
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.*

Descripción de la evaluación específica

La presente evaluación responde a una evaluación de los riesgos específicos por exposición al CORONAVIRUS (SARS-COV-2) y planificación de la actividad preventiva. Las medidas preventivas se enmarcan en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. Y se establecen según el cumplimiento del procedimiento de actuación para los Servicios de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus publicado el 30 de marzo de 2020.

Cualquier toma de decisión sobre las medidas preventivas a adoptar deberá basarse en información recabada mediante la evaluación de riesgo de exposición específica que se realizará siempre en consonancia con la información aportada por las autoridades sanitarias. En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARSCoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de exposición en los que se pueden encontrar los trabajadores:

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

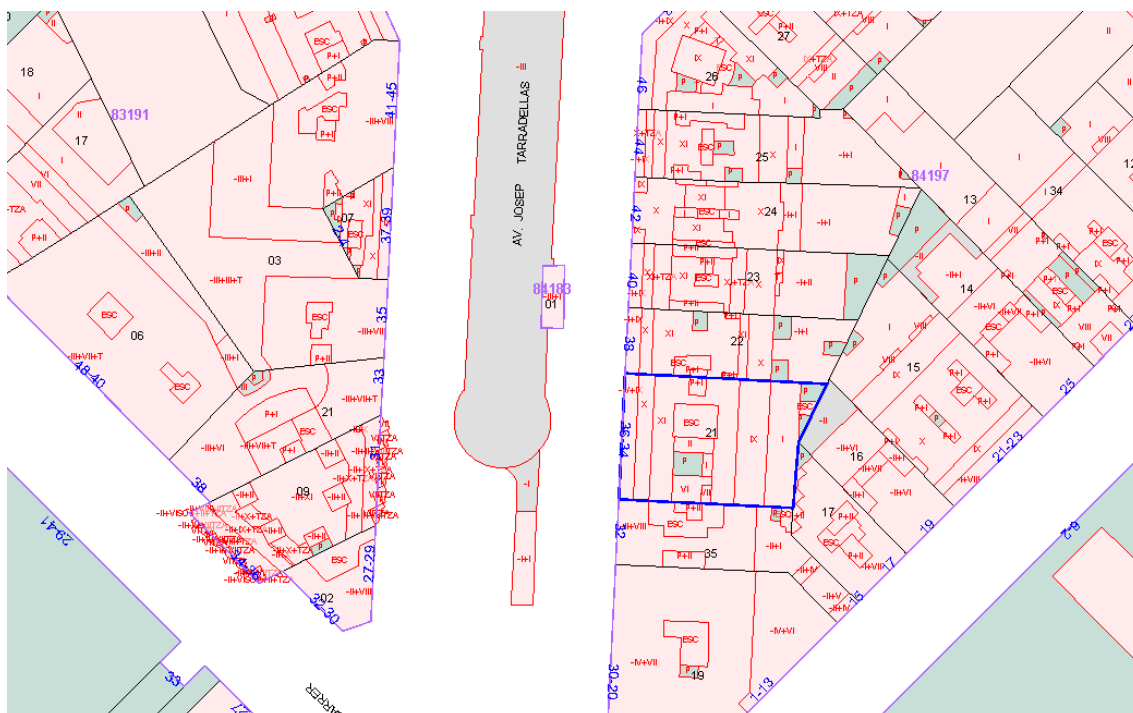
EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Situaciones en las que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

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

Evaluación de riesgos específica

Edificio Haya delegación Barcelona

La empresa Haya Real Estate en la delegación de Barcelona se encuentra ubicada en la segunda planta del edificio situado en la Avenida Josep Taradellas, 34-36 en Barcelona.



El edificio cuenta con diez plantas sobre rasante, siendo ocupado la planta segunda enteramente por la empresa Haya Real Estate.

La planta está dividida en dos alas independientes separadas por el hall de ascensores. Una de las alas da a la Avenida Josep Tarradellas, y la otra allá a un patio interior del edificio. El centro de trabajo cuenta con dos zonas diáfanas con un total de 90 puestos de trabajo, cuatro salas de reuniones, dos cabinas de teléfono, dos zonas de impresora, dos vending, cinco aseos individuales y un cuarto de limpieza.

Lugares de trabajo

1.- Accesos y recepción.

El acceso a las oficinas se realiza por la puerta del edificio situado en la calle Josep Tarredllas,34. El acceso se realiza a través de una puerta de apertura automática.

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- Se debe flexibilizar la entrada y la salida de los trabajadores para que la entrada al trabajo se haga de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada al centro de trabajo.
- Se aconseja que los trabajadores hagan uso de la mascarilla hasta situarse en su puesto de trabajo.
- En la medida de lo posible el acceso a las oficinas se realiza por la escalera del edificio, minimizando de este modo el uso del ascensor.
- En caso de hacer uso del ascensor lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica al llegar al puesto de trabajo.
- Se deberá respetar las indicaciones, así como normas que establezca la propiedad del edificio con respecto a la estancia en las zonas comunes o uso de ascensores.
- Igualmente deben seguir la etiqueta respiratoria. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar y desecharlo inmediatamente al cubo de basura con

tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos se debe emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Deben evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

2.- Escalera del edificio

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- Los trabajadores deberán hacer uso de la escalera de manera preferente para acceder al puesto de trabajo salvo que la propiedad o el personal del edificio indiquen lo contrario.
- Se deben utilizar manteniendo la derecha para subir y para bajar evitando invadir el resto de las zonas.

3.- Aparcamiento

El edificio dispone de tres plantas bajo rasante destinadas a uso aparcamiento.

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- Se recomienda hacer uso de mascarilla al salir del coche hasta el puesto de trabajo.

- Los trabajadores deberán lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica al llegar a su puesto de trabajo.

4.- Aseos

Los aseos se encuentran en el interior de la planta ocupada por la empresa Haya Real Estate.

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- En los aseos debe estudiarse la posibilidad de anular alternativamente cabinas y urinarios para mantener la distancia de seguridad.
- Siempre que se respete la intimidad de los usuarios, se deben mantener las puertas abiertas de acceso a los aseos para evitar el contacto con pomos o manillas.
- Instalar cubos de basura con tapa y pedal para poder almacenar los posibles residuos.
- Indicar, mediante señalización, que se descarguen los inodoros con la tapa cerrada.
- Mantener la ventilación de los baños en funcionamiento el máximo tiempo posible.
- Se fomentará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.
- Se procurará evitar el uso de "secadores de manos" y se podrá a disposición de los usuarios toallitas de papel desechable de fácil acceso.

- Las instalaciones de los aseos deberán de ser desinfectados de forma periódica y varias veces a lo largo del día, a determinar según las características y frecuencia de dicho uso.

5.- Zonas comunes

La planta cuenta con cuatro salas de reuniones, dos cabinas de teléfono, zona de impresora y zona de vending.

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- Se fomentará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.
- Siempre que no sea posible respetar la distancia de seguridad se debe hacer uso de EPIS en las zonas comunes.

Salas de reuniones

- Las salas de reuniones solo deberán utilizarse en caso de que sea posible cumplir con la distancia interpersonal.
- Se recomienda realizar las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si no se puede respetar la distancia interpersonal.

- En caso de uso de estas salas de reuniones, el aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia de seguridad.
- Dejar exclusivamente el número de sillas suficiente para asegurar que se respetan los 2 metros de distancia.
- Aunque la menos preferible de las medidas, en caso de que no pueda respetarse las distancias de seguridad en las salas de reuniones, deberá recurrirse al uso de mascarillas.

Zona de vending

- Deberían clausurarse las fuentes de agua, y beber agua embotellada exclusivamente. Cada trabajador debería llevar siempre consigo su propia botella de agua, o bien mantenerla identificada.
- Se deberá establecer un aforo en las zonas de vending u office, estableciendo el aforo de las mismas que permita guardar las obligaciones generales y en especial la distancia de 2 metros.
- En las máquinas de vending y café, colocar carteles que recuerden el lavado de manos antes y después de pulsar los botones.
- La limpieza de botoneras de máquinas de vending y café, mesas, sillas, manetas, debe ser extremada.
- Se puede aumentar los turnos de comida, el número de pausas, alternar las mismas, etc. para que durante las mismas coincida el menor número posible de personas.
- Dejar exclusivamente el número de sillas suficiente para asegurar que se respetan los 2 metros de distancia.

- En la medida de lo posible, no se debe compartir utensilios personales como: vasos, platos y cubiertos. Se debe usar el lavavajillas o fregar con agua caliente la vajilla.
- Colocar señales en el suelo, con cinta adhesiva o similar, para asegurar que se respetan los 2 m. en lugares donde es previsible que pueda haber colas (máquinas de vending y café, microondas, autoservicio...).
- En el uso de microondas se recomienda instalar un gel hidroalcohólico para su uso antes y después de utilizarlo. Colocar carteles que recuerden el lavado de manos o uso de gel hidroalcohólico antes y después de pulsar los botones.

Zona de fotocopiadora

- Se debería colocar carteles que recuerden el lavado de manos o hacer uso de geles hidroalcohólicos antes y después de pulsar los botones de la fotocopiadora.

2.- Oficinas

1.- Puestos de trabajo

Peligro identificado	PROBABILIDAD			CONSECUENCIAS			ESTIMACION DEL RIESGO				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
27. Exposición a contaminantes biológicos. Exposición COVID-19.		X				X				X	

- La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros.
- Si es posible, se procederá a la instalación de mamparas entre los diferentes puestos para evitar posibles contagios.
- Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- Se debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo. Esta medida puede implicar que no toda la población del centro pueda acudir al mismo. El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
- Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

- Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.
- Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno. En lo posible, evitar compartir material de oficina y equipos.
- Si es inevitable compartir elementos de trabajo se aconseja la colocación de plásticos o film transparente sobre los elementos compartidos (teclados, ratones, teléfono, reposabrazos y reposacabezas, sillas,), que retirarán los trabajadores del turno siguiente, higienizarán los elementos, y volverán a cubrir estos elementos con plástico o film.
- No usar el auricular de los teléfonos fijos, sólo manos libres para evitar compartir auricular. En el caso de no disponer de manos libres, o teléfono móvil se seguirán las mismas pautas que con teclados, ratones...

Recomendaciones generales

1.- Ventilación y calidad del aire

- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- En los centros de trabajo de los que se disponga de ventanas con posibilidad de apertura, se marcarán pautas para mantener una ventilación y renovación de aire adecuada. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos.
- En los centros sin posibilidad de ventilación natural (edificios cerrados), se ajustarán los sistemas de climatización para aumentar el número de renovaciones por hora o el porcentaje de aire limpio exterior para evitar en lo posible la recirculación del aire.

2.- Limpieza

- Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados. Se debe realizar un aumento de la limpieza en las zonas críticas como son:
 - Manillas de puertas y ventanas
 - Botoneras de ascensores
 - Barandillas de escaleras
 - Mandos de grifería

Es decir, todos aquellos elementos que deben ser tocados por diferentes personas.

- Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad. La lejía se recomienda para todas aquellas zonas como sanitarios, grifos, lavabos, radiadores y superficies de contacto.
- Se deberá establecer un protocolo de limpieza y desinfección de los viales de la empresa, accesos al edificio, “smokings areas” y cercanías.
- La solución de lejía se prepara de la siguiente forma: coja 20 mililitros de la lejía que tiene en el centro de trabajo (no importa la marca), échelos en una botella de litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierre y dele la vuelta varias veces. Ya la tiene preparada al 1:50, en cantidad de 1 litro. Moje la bayeta en esta disolución para limpiar y desinfectar las superficies. Limpie a bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía.
- Las tareas de limpieza deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos. Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón. En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
- Se añade al final del documento el listado de *Productos virucidas autorizados en España*

3.- Información

- Informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual. Se debe entregar a los trabajadores de las diferentes empresas concurrentes en el centro la información sobre las medidas preventivas adoptadas y se debe obtener un "recibí" de dicha entrega. Esta entrega de información debe actualizarse tantas veces como sea necesario. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene.

4.- Residuos

- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la "etiqueta respiratoria" sean desechados en papeleras o
- contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

5.- Medidas de actuación ante un posible caso COVID-19

- Si un trabajador empieza a notar síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.), debe avisar a sus compañeros y superiores, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras esté en el puesto de trabajo y contactar de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de su empresa, el médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma. CATALUÑA 061 (24 h.)
- Al trabajador se le pondrá una mascarilla quirúrgica y se le llevará a un área de aislamiento destinada a tal fin. Si no se dispusiera de dicha área, se le pondrá en un área separada de las demás personas por lo menos con una distancia de dos metros. La persona acompañante también deberá utilizar una mascarilla quirúrgica.
- Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera trabajando, especialmente las superficies de trabajo y las herramientas, utensilios o dispositivos con los que estuviera trabajando en ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica.

Manejo de los contactos del personal con el covid-19

- Contacto casual con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Continuará con la actividad laboral normal y se realizará vigilancia pasiva de aparición de síntomas.
- Contacto estrecho con caso posible, probable o confirmado de COVID-19. Se retirará a la persona trabajadora de la actividad laboral y realizará cuarentena domiciliar durante 14 días con vigilancia activa de los síntomas. Se valorará la realización a los 7 días de una prueba de laboratorio. En caso de que la prueba sea negativa podrá reincorporarse a la actividad profesional. Se extremarán las medidas de higiene personal.

Medidas de seguimiento y control

- La autoridad sanitaria, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según las características de la situación, se acompañara o no de otras acciones específicas que determinarán.

Pruebas de laboratorio para la detección de infección por SARS-CoV-2

- Se realizarán pruebas de laboratorio para la detección de infección por SARS-CoV-2, siguiendo las pautas establecidas por las autoridades sanitarias, según disponibilidad y características de las pruebas disponibles. Si el resultado de las pruebas es negativo podrá reincorporarse a la actividad profesional. Si el resultado de las pruebas es positivo y la sintomatología no requiere hospitalización, se realizará aislamiento domiciliario de 14 días. Se valorará, si es imprescindible, la realización a los 7 días desde el inicio de síntomas de una prueba de laboratorio y siempre que haya ausencia de fiebre sin necesidad de toma de antitérmicos y mejoría de la clínica respiratoria en los últimos 3 días. Si la prueba es negativa y el trabajador se incorpora a su actividad profesional, deberá hacerlo con mascarilla quirúrgica hasta completar 14 días desde el inicio de síntomas, evitando durante este tiempo el contacto con personas consideradas vulnerables para COVID-19. Si la prueba es positiva, deberá completar el aislamiento hasta cumplir 14 días.

5.- Equipos de protección individual

- Se deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo
- De acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 773/1997, el equipo deberá estar certificado en base al Reglamento (UE) 2016/425 relativo a los equipos de protección individual, lo cual queda evidenciado por el marcado CE de conformidad. Por otra

parte, cuando productos como, por ejemplo, guantes o mascarillas, estén destinados a un uso médico con el fin de prevenir una enfermedad en el paciente deben estar certificados como productos sanitarios (PS) de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto 1591/2009, por el que se regulan los mismos. Un mismo producto, para el que se requiera un doble fin, debe cumplir simultáneamente con ambas legislaciones. Es el caso de los guantes o mascarillas de uso dual. De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es crítico escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo. La correcta colocación los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso. A continuación, se describen los EPI que podrían ser necesarios, así como las características o aspectos de los mismos que pueden ser destacables en el entorno laboral que nos ocupa. No se trata de una descripción de todos los EPI que pudieran proteger frente a un riesgo biológico, sino de los indicados en el caso del personal potencialmente expuesto en el manejo de las personas con sintomatología de infección por el coronavirus. La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado.

Protección respiratoria

Con el fin de evitar contagios, los casos posibles, probables o confirmados deben llevar mascarillas quirúrgicas. En el caso de que llevasen en lugar de una mascarilla quirúrgica una mascarilla autofiltrante, en ningún caso ésta incluirá válvula de exhalación ya que en este caso el aire es exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del virus. Las mascarillas quirúrgicas deben cumplir la norma UNE-EN 14683:2019+AC:2019). La colocación de la mascarilla quirúrgica a una persona con sintomatología respiratoria supone la primera medida de protección para el trabajador

Las mascarillas auto filtrantes

Deben cumplir la norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009 o, en su caso, los filtros empleados (que deben cumplir con las normas UNE-EN 143:2001), a priori, no deben reutilizarse y por tanto, deben desecharse tras su uso. Las medias máscaras (que deben cumplir con la norma UNE-EN 140:1999) deben limpiarse y desinfectarse después de su uso. Para ello se seguirán estrictamente las recomendaciones del fabricante y en ningún caso, el usuario debe aplicar métodos propios de desinfección ya que la eficacia del equipo puede verse afectada. Cuando de la evaluación de riesgos se derive que en el desarrollo de la actividad se realizan procedimientos asistenciales en los que se puedan generar bioaerosoles en concentraciones elevadas, se recomienda el uso por el personal sanitario de mascarillas autofiltrantes contra partículas FFP3 o media máscara provista con filtro contra partículas P3. Los equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras la retirada de otros componentes como guantes, batas, etc.

Guantes de protección

Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016. En actividades de atención a la persona sintomática y en laboratorios, los guantes que se utilizan son desechables ya que las tareas asociadas requieren destreza y no admiten otro tipo de guante más grueso. Sin embargo, es importante destacar que, en toda otra actividad que no requiera tanta destreza, como por ejemplo en tareas de limpieza y desinfección de superficies que hayan estado en contacto con personas sintomáticas, puede optarse por guantes más gruesos, más resistentes a la rotura.

Colocación y retirada de los EPI

Tal y como se ha indicado, los EPI deben seleccionarse para garantizar la protección adecuada en función de la forma y nivel de exposición y que ésta se mantenga durante la realización de la actividad laboral. Esto debe tenerse en cuenta cuando se colocan los distintos EPI de tal manera que no interfieran y alteren las funciones de protección específicas de cada equipo. En este sentido, deben respetarse las instrucciones del fabricante. Después del uso, debe asumirse que los EPI y cualquier

elemento de protección empleado pueden estar contaminados y convertirse en nuevo foco de riesgo. Por lo tanto, un procedimiento inapropiado de retirada puede provocar la exposición del usuario. Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse una secuencia de colocación y retirada de todos los equipos detallada y predefinida, cuyo seguimiento debe controlarse. Los EPI deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPI sean una fuente de contaminación, por ejemplo, dejándolos sobre superficies del entorno una vez que han sido retirados

Retirada de guantes y mascarilla:



Legislación de aplicación

Se recogen en este apartado aquellas normas, procedimientos y criterios técnicos más importantes que se han tenido en cuenta en valoración de condiciones de seguridad.

- **Ley 31/1995** de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- **Real Decreto 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.
- **Real Decreto 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- **Real Decreto 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- **Real Decreto-ley 8/2020**, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19.