



GOVERN
ILLES
BALEARS

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

**Medidas excepcionales de prevención
para hacer frente a la COVID-19
(SARS-CoV-2) para las**

OFICINAS

Nueva normalidad

2 de septiembre de 2020

CONTROL DE REVISIONES Y MODIFICACIONES		
N.º Revisión	Fecha	Descripción de modificaciones
1	21/06/2020	Edición inicial. Adaptación al Acuerdo del Consejo de Gobierno de 19 de junio de 2020 por el cual se aprueba el Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.
2	24/07/2020	Reestructuración y actualización de los apartados. Adaptación a la Resolución de la consejera de Salud y Consumo de 13 de julio de 2020 por la cual se modifican medidas concretas del Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, aprobado por Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares de 19 de junio de 2020. BOIB n.º 123 de 13 de julio de 2020. Adaptación Resolución de la consejera de Salud y Consumo de 15 de julio de 2020 por la cual se modifican medidas concretas del Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, aprobado por Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares de 19 de junio de 2020. BOIB n.º 125 de 15 de julio de 2020.
3	28/07/2020	Adaptación a la Resolución de la consejera de Salud y Consumo de 24 de julio de 2020 por la cual se modifican medidas concretas del Plan de medidas excepcionales de prevención,

		contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, aprobado por Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares de 19 de junio de 2020. BOIB n.º 131 de 25 de julio de 2020.
4	25/08/2020	Reestructuración y actualización de los apartados. Adaptación a la Resolución de la consejera de Salud y Consumo de 18 de agosto de 2020 por la cual se modifican medidas concretas del Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, aprobado por Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares. BOIB n.º 143 de 18 de agosto de 2020. Reestructuración y actualización de los apartados.
5	02/09/2020	Adaptación a la Resolución de la consejera de Salud y Consumo de 28 de agosto de 2020 por la cual se modifican medidas concretas del Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, aprobado por Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares. BOIB n.º 149 de 28 de agosto de 2020.

ÍNDICE

A1. Introducción	5
A2. Cuestionario de salud previo a la incorporación al lugar de trabajo	5
A3. Medidas preventivas en los desplazamientos	6
A4. Información y formación	7
A5. En caso de sospecha de contagio	8
A5.1. Sospecha de contagio de una persona trabajadora en el centro de trabajo	8
A5.2. Sospecha de contagio de una persona trabajadora en su domicilio	8
A6. Personas trabajadoras especialmente sensibles	9
A7. Aspectos psicosociales de la vuelta al trabajo	10
A8. Protocolos de actuación en las empresas	13
A9. Decálogo de medidas preventivas para las personas trabajadoras	14
MEDIDAS ORGANIZATIVAS, DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN, ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD	16
B1. Medidas en materia de aforo y distancia de seguridad	16
B2. Medidas de protección colectiva y señalización	18
B3. Medidas de limpieza y desinfección	19
B4. Medidas de protección individual	23
B5. Otras medidas específicas	27
B5.1. Para los proveedores y empresas de mantenimiento externas	27
B5.2. Para los clientes	28

A1. Introducción

La COVID-19 es una enfermedad producida por un nuevo virus, el coronavirus SARS-CoV-2, anteriormente desconocido en patología humana, que pertenece a la familia Coronaviridae.

Según la información que se dispone, se transmite a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotitas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 1,5 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones después del contacto con la mucosa de la boca, nariz y ojos.

En cuanto a la evolución constante de la situación en relación con la COVID-19 (SARS-CoV-2), se recomienda visitar la página del Ministerio de Sanidad, actualizada permanentemente:

www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm

También es aconsejable revisar la información proporcionada en la página web de la Consejería de Salud y Consumo de la comunidad autónoma:

www.caib.es/sites/coronavirus/es/portada/

Este documento establece las medidas preventivas generales ante el contagio de la COVID-19 en los establecimientos y locales destinados a la actividad de oficinas, sin perjuicio de la obligación del cumplimiento de las prescripciones previstas en las normas publicadas por las autoridades gubernativas y sanitarias competentes.

Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición y adoptar las recomendaciones emitidas por el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones realizadas por las autoridades sanitarias.

A2. Cuestionario de salud previo a la incorporación al lugar de trabajo

Antes de reanudar la actividad, siempre que se incorpore un nuevo trabajador o después de un periodo de ausencia por vacaciones, un permiso o baja, las empresas tienen que facilitar a los trabajadores el «Cuestionario de salud a la incorporación de los trabajadores/as». Una vez rellenado se tiene que enviar, cuanto antes mejor, al servicio de prevención de riesgos laborales, opcionalmente el envío se podrá realizar utilizando los medios telemáticos admitidos por la legislación vigente.

La finalidad de este cuestionario es garantizar la seguridad de los propios trabajadores, sus compañeros y compañeras, así como del público en general.

En cualquier caso, una vez evaluados los datos de cada uno de los cuestionarios, el servicio de prevención procederá según el protocolo de actuación ante casos posibles, confirmados o probables, publicado por el Ministerio de Sanidad, se tendrá en cuenta siempre de utilizar la última versión actualizada.

El cuestionario está disponible en el siguiente enlace:

www.caib.es/sites/coronaviruseconomia/f/318780

A3. Medidas preventivas en los desplazamientos

La empresa tiene que minimizar los viajes de trabajo. Ha de coordinar el movimiento de los trabajadores de forma que garantice su protección y recordarles que acudan al centro individualmente.

Se mantiene la obligatoriedad del uso de la mascarilla en los servicios de transporte públicos de viajeros en todos los ámbitos. No se permite comer ni beber durante el trayecto en transporte público.

En el transporte público regular, discrecional y privado complementario de viajeros en autobús, así como en los transportes ferroviarios, en los cuales todos los ocupantes tengan que ir sentados, se pueden ocupar la totalidad de los asientos. Cuando el nivel de ocupación lo permita, se tiene que procurar la separación máxima entre usuarios.

En los transportes públicos colectivos de viajeros de ámbito urbano y periurbano, en los cuales haya plataformas habilitadas para el transporte de viajeros de pie, se pueden ocupar la totalidad de los asientos y se tiene que mantener una referencia de ocupación del cincuenta por ciento de las plazas destinadas a los pasajeros que viajan de pie, y procurar, en todo caso, la separación máxima posible entre ellos.

En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas con vehículos de hasta nueve plazas, incluyendo la del conductor, pueden viajar tantas personas como plazas tenga el vehículo. El uso de mascarilla es obligatorio, excepto cuando la totalidad de los ocupantes del vehículo sean convivientes.

En los transportes públicos de viajeros con vehículos de hasta nueve plazas, incluyendo la del conductor, se pueden ocupar la totalidad de las plazas de cada fila adicional de asientos respecto de la del conductor, así como las situadas en la fila de asientos del conductor, cuando se hayan agotado, previamente, las de atrás.

A4. Información y formación

Todas las personas trabajadoras estarán informadas y formadas del nuevo procedimiento de trabajo para el control del riesgo de la infección por la COVID-19 en su entorno de trabajo, se hará de forma continua y monitorizada para asegurar su eficacia. La información y formación se hará por las empresas con la ayuda de los servicios de prevención y de acuerdo con el último documento ministerial donde se describe el procedimiento de actuación por los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.

Se recomienda informar a las personas trabajadoras de los servicios que se realizarán y de los que no en el establecimiento, de acuerdo con los últimos requisitos establecidos por la autoridad competente.

Se informará de todas las medidas de prevención y de desinfección y limpieza que se lleven a cabo en el centro, así como de los protocolos que se tienen que aplicar en la realización de las tareas.

Es conveniente recordar diariamente a los trabajadores/as las medidas preventivas a adoptar en la realización de su actividad y comprobar que se dispone de la última información disponible.

Se dará específicamente información y formación al personal en temas de higiene y del uso correcto del material de protección individual, tanto relativa a la colocación como la retirada y posterior eliminación higiénica, especialmente de la mascarilla y de los demás equipos de protección individual.

Se instalarán carteles informativos en todos los ámbitos o secciones del establecimiento con las normas de etiqueta respiratoria, que contemplan lavarse las manos con frecuencia, toser en la flexión del codo, evitar aglomeraciones y mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.

Se recomienda exponer las infografías en lugares visibles. Las infografías están disponibles en los siguientes enlaces:

www.caib.es/sites/coronavirus/es/informacion_general_sobre_el_covid-19/

www.caib.es/sites/ibassal/es/covid-19/

www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm

A5. En caso de sospecha de contagio

A5.1. Sospecha de contagio de una persona trabajadora en el centro de trabajo

En el caso de identificar una sospecha de contagio en un/a trabajador/a al presentar tos, fiebre o sensación de falta de aire, entre otros síntomas, se le hará entrega de una mascarilla quirúrgica, protección de dentro afuera y se le facilitará lavarse las manos.

Se retirará de su actividad profesional efectuando su aislamiento preventivo y a continuación se dará aviso al área médica del servicio de prevención de riesgos laborales.

Se contactará también con uno de los números de teléfono de la comunidad autónoma siguientes: 902 079 079, 971 43 70 79, con el teléfono del centro de salud del trabajador o, en caso de urgencia, con el 061.

El área médica del servicio de prevención de riesgos laborales procederá según lo establecido en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la COVID-19, en la última versión vigente elaborada por el Ministerio de Sanidad.

La Consejería de Salud y Consumo, en el documento denominado «Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control de la fase de transición de la pandemia generada por la COVID-19», ha establecido el procedimiento por el cual todos los pacientes sospechosos de estar afectados por el virus se les hará la prueba de diagnóstico (PCR) en un plazo inferior a 24 horas.

El trabajador no se puede reincorporar a su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario y disponga de un certificado de aptitud emitido por el área médica del servicio de prevención a consecuencia del parte de alta médica emitida por el profesional del Servicio Público de Salud o a consecuencia otros supuestos.

La empresa tiene que adoptar las medidas de limpieza y desinfección necesarias según el protocolo establecido a tal efecto.

Los equipos de primeros auxilios contendrán, además del botiquín, un termómetro preferiblemente sin contacto. En todo caso, se tiene que garantizar la desinfección de este antes y después de su uso.

A5.2. Sospecha de contagio de una persona trabajadora en su domicilio

Si el trabajador o trabajadora detecta en casa que tiene síntomas de la infección por la COVID-19, no acudirá al centro de trabajo, lo notificará a la empresa y llamará al 902 079 079, 971 43 70 79 o 061, donde le indicarán las pautas a seguir.

Esta información se puede encontrar en:

www.caib.es/sites/coronavirus/es/portada/

La empresa tiene que informar al servicio de prevención de esta situación.

Se recomienda que los trabajadores se midan la temperatura diariamente antes de ir al puesto de trabajo.

No podrán incorporarse a sus puestos de trabajo los siguientes trabajadores:

- a) Trabajadores que en el momento de la reapertura del establecimiento están en aislamiento domiciliario por tener diagnosticada la COVID-19 o tengan alguno de los síntomas compatibles con la COVID-19.
- b) Trabajadores que, pese a no tener síntomas, se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber estado en contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de la COVID-19.

El servicio de prevención actuará de acuerdo con el último procedimiento vigente de actuación para servicios de prevención de riesgos laborales contra la exposición al SARS-CoV-2 establecido por el Ministerio de Sanidad.

La empresa tendrá que valorar y, si procede, adoptar las medidas de limpieza y desinfección necesarias según el protocolo establecido a tal efecto.

A6. Personas trabajadoras especialmente sensibles

Se consideran como trabajadores especialmente sensibles aquellos incluidos en algunos de los grupos de vulnerabilidad de la COVID-19, definidos por el Ministerio de Sanidad, por presentar patologías crónicas, obesidad, embarazo o edad superior a los sesenta años.

El empresario remitirá al servicio de prevención a los trabajadores que pudieran estar incluidos en algunos de estos grupos de riesgo para valorar su especial sensibilidad.

El servicio de prevención valorará esta especial sensibilidad y propondrá las medidas preventivas necesarias para minimizar al máximo el riesgo de exposición y proteger a las personas trabajadoras, en su calidad de especial

sensibilidad. Después emitirá un informe con las medidas de prevención, adaptación y protección a adoptar por la empresa, se podrá determinar, si procede, la no aptitud temporal del trabajador y la recomendación de su aislamiento preventivo.

El servicio de prevención actuará de acuerdo con el último procedimiento vigente de actuación para servicios de prevención de riesgos laborales contra la exposición al SARS-CoV-2 establecido por el Ministerio de Sanidad.

A7. Aspectos psicosociales de la vuelta al trabajo

La llegada de la COVID-19 ha supuesto una ruptura abrupta en nuestras vidas, generando algunas veces emociones y sentimientos que, si se perduran en el tiempo de forma intensa, pueden provocar ansiedad y llegar a desestabilizarnos emocionalmente, como es el caso del miedo, la incertidumbre o la soledad. Pero también nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre aquello que valoramos en nuestras vidas, nos ofrece nuevos aprendizajes abiertos a la innovación y creatividad y, sobre todo, cada día nos emocionamos con la solidaridad y generosidad de muchas personas.

El artículo 14 de la Ley 31/95, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales especifica que el empresariado tendrá que garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, incluidos los aspectos psicosociales; y los servicios de prevención, como gestores de prevención y salud laboral, tienen que ofrecer mecanismos y herramientas que minimicen la exposición a estos riesgos. Hacer frente a los riesgos psicosociales durante y después de la COVID-19 será clave en la gestión de la prevención.

Los siguientes consejos quieren servir de guía para ayudar a las personas trabajadoras y al empresariado a afrontar las emociones emergentes y a saber cómo actuar a nivel laboral y personal ante la COVID-19.

CONSEJOS PARA TRABAJADORES Y TRABAJADORAS:

- ✓ **CONTROLEMOS EL MIEDO:** El miedo es una emoción adaptativa y positiva, que nos mantiene alerta y nos evita peligros, aunque a veces genera unas conductas que nos bloquean y unos pensamientos excesivamente negativos. No tenemos que caer en bucle, tenemos que intentar identificar cuál es el pensamiento que nos ha hecho generar este miedo, tenemos que comprobar la veracidad contrastándolo con fondos fidedignos y tenemos que intentar cambiarlo por otro que no nos genere la ansiedad del anterior. Si compartimos nuestras preocupaciones con los demás, muchas veces descubriremos puntos de vista más racionales; el hecho de compartir es de gran ayuda.

- ✓ **NO ESTAMOS SOLOS:** Nuestros compañeros y compañeras también están en el centro de trabajo, podemos hablar con ellos, compartir nuestras emociones y apoyarnos mutuamente. Las relaciones interpersonales son de gran ayuda en los momentos de miedo e incertidumbre.
- ✓ **TRABAJEMOS CON PROTECCIÓN Y SEGURIDAD:** Tenemos que asegurarnos de tener todos los equipos de protección individual (EPI) que nos correspondan: mascarilla, mamparas de protección, solución hidroalcohólica, acceso para lavarnos bien las manos, etc., y que se respete la distancia mínima establecida.
- ✓ **COMPARTAMOS NUESTRA EXPERIENCIA:** Si hemos sufrido la COVID-19, no tengamos miedo a compartir lo que hemos vivido y cómo nos hemos sentido, es una forma de generar conciencia sobre la dolencia, sin fomentar el miedo, sino generando empatía. El rechazo, la estigmatización y discriminación producen mucho sufrimiento, por lo que tenemos que reivindicar que nuestra organización establezca estrategias y medidas para evitar que esto ocurra.
- ✓ **ACLAREMOS TODAS NUESTRAS DUDAS:** La incertidumbre puede provocar ansiedad, tenemos que intentar encontrar respuesta a aquello que desconocemos y nos preocupa. Si es sobre nuestro futuro laboral, hablemos con nuestros superiores, para que nos expliquen francamente cómo ven la situación de nuestros lugares de trabajo. Si hacemos teletrabajo y no sabemos qué tenemos que hacer o cómo llevar a cabo las tareas, tenemos que comunicarlo e intentar solucionarlo.
- ✓ **PLANIFIQUEMOS UNA RUTINA EN NUESTRO TRABAJO:** Es la mejor manera de gestionar nuestro tiempo. Establecer un patrón regular de hábitos hace que nos concentremos mejor y ordena lo que tenemos que hacer en función de su importancia. Y, sobre todo, nos ayuda a centrar nuestra atención en el «aquí» y en el «ahora». Los descansos tienen que servirnos para conectar con nuestros compañeros y compañeras, para sentir que formamos parte de un equipo y que nos tenemos que alegrar por eso.
- ✓ **TRABAJEMOS CON METAS A CORTO PLAZO:** En una situación de ansiedad nuestras funciones cognitivas pueden verse afectadas. En estos momentos, es normal que nos falle la atención y la concentración, que tengamos falta de memoria o dificultad para planificar el trabajo. No tenemos que exigirnos lo mismo que antes, ya lo haremos más adelante.
- ✓ **HAGAMOS EJERCICIO FÍSICO:** Intentemos ir y volver andando al trabajo, el ejercicio físico nos hace mucho bien.
- ✓ **BUSQUEMOS NUESTRO MOMENTO DE RELAX:** Para hacer lo que nos apasione, lo que nos interesa y para lo que no tenemos nunca tiempo de hacer.
- ✓ **INFORMACIÓN, SÍ, PERO A DOSIS:** No nos tenemos que agobiar con toda la información que nos llega de todas partes. Es importante revisar las fuentes, que sean fidedignas y dedicarle el tiempo justo.

- ✓ **REIVINDIQUEMOS LA ALEGRÍA Y EL SENTIDO DEL HUMOR:** Los pensamientos positivos, la alegría y el sentido del humor son una gran fuente de salud, la risa es terapéutica. Tenemos que tener un papel muy activo para conseguir un clima laboral positivo.
- ✓ **SEAMOS SOLIDARIOS Y SOLIDARIAS:** Pensemos que siempre hay personas que están peor que nosotros. Es el momento de aportar nuestro granito de arena en esta situación. Reforzará nuestros valores y nos dará mucha energía positiva.

CONSEJOS PARA EL EMPRESARIADO:

- ✓ **AHORA LA COMUNICACIÓN ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA:** Es el momento de utilizar esta herramienta tan valiosa. La información clara y bien transmitida hace que mengüe el riesgo psicosocial. En estos momentos de alta sensibilidad, las personas trabajadoras y el empresariado tienen que establecer una alianza comunicativa sin sesgos, basada en la confianza, con unos canales comunicativos fáciles y accesibles, en los que no haya malas interpretaciones, noticias falsas, rumores, etc.
- ✓ **DEMOS CONFIANZA:** Tenemos que hablar claro sobre la situación que vive la empresa, sobre los contratos y sueldos, para que los trabajadores y trabajadoras puedan realizar su proceso y gestiones, en el caso de que los cambios les afecten. Es el momento de ofrecer reducciones de jornada, conciliación de la vida familiar, puesto que muchos trabajadores/as tendrán a sus hijos en casa cursando sus estudios online y es posible que otros tengan familiares a los que cuidar por la infección. Estas medidas harán que aumente su confianza y el grado de motivación y compromiso con la empresa.
- ✓ **FACILITEMOS ESPACIOS PARA COMPARTIR EMOCIONES Y PRESTARNOS APOYO:** Compartir dudas, preocupaciones, así como éxitos nos ayuda a enfrentarnos a la situación, a tener otros puntos de vista y a reducir los riesgos psicosociales.
- ✓ **ORGANICEMOS NUEVAS PAUTAS DE TRABAJO PARA EVITAR CONTAGIOS:** El trabajo por turnos puede ayudarnos a que se cumplan las recomendaciones sanitarias en un mismo centro de trabajo. Es importante que los trabajadores/as participen en las decisiones que les afectan directamente.
- ✓ **FACILITEMOS LA CREACIÓN DE GRUPOS BURBUJA EN EL TRABAJO:** Al igual que en el medio escolar la creación de grupos de convivencia estable minimiza el riesgo de contagio, ayuda a realizar el rastreo y la trazabilidad y asegura tener personal sano y disponible si alguno se contagia.
- ✓ **EN MUCHOS CASOS EL TELETRABAJO HA LLEGADO PARA QUEDARSE:** Siempre que se pueda hay que fomentar y facilitar el teletrabajo. Cada empresa tendrá que adaptarlo a sus necesidades, lo que nos exigirá aprender nuevas formas de

comunicarnos para conseguir nuestros objetivos de la forma más eficaz y eficiente posible. Se nos presenta un nuevo e importante reto, el seguir motivando a nuestros colaboradores/as en la distancia, lo cual implica no perder el contacto con ellos, aclarar todas las dudas, que tengan muy claro el trabajo que tienen que realizar y reciban nuestro apoyo y refuerzo.

- ✓ **REVISEMOS Y AJUSTEMOS NUESTRA PROGRAMACIÓN Y OBJETIVOS A LA NUEVA REALIDAD:** Adaptándonos a los cambios continuos y contando con el apoyo y ayuda de nuestros trabajadores/as en todo momento.
- ✓ **ABRAMOS NUESTRA MENTE A NUEVAS OPORTUNIDADES:** Es momento para descubrir y valorar nuevas oportunidades, nuevos procedimientos que pueden hacer a la empresa más fuerte y competente. La creatividad e innovación serán nuestros grandes aliados en estos momentos.
- ✓ **FACILITEMOS TODO EL APOYO PSICOLÓGICO A QUIEN LO NECESITE:** Las empresas con capacidad y recursos tendrían que poner a disposición de los trabajadores/as, especialistas que los ayuden a superar la situación. Actualmente, particulares, empresas del ámbito social, instituciones públicas, colegios oficiales han puesto a su alcance recursos terapéuticos para ayudar a soportar estos momentos. Tenemos que hacerles llegar esta información y facilitarles el acceso a los recursos que necesiten. Al final de este documento encontraréis enlaces donde podéis consultarlos.
- ✓ **LA EMPATÍA, EL MEJOR ALIADO ANTE EL LUTO:** Tengamos empatía, y en la medida de todas nuestras posibilidades, tenemos que ofrecer a los trabajadores/as lo que necesiten: adaptación al lugar de trabajo, recolocación, días de permiso, apoyo psicológico. Y lo más importante, que sepan que no están solos, que pueden contar con nosotros.
- ✓ **NO NOS CANSEMOS DE DAR LAS GRACIAS:** En la medida que se pueda, hay que diseñar sistemas de compensación y recompensa por su esfuerzo y dedicación. Nuestras empresas y organizaciones no son nada sin nuestros trabajadores y trabajadoras. Es el momento de expresarles nuestro agradecimiento, de demostrarles que nuestro trabajo de liderazgo consiste en ponernos a su servicio, creando entornos laborales donde puedan desarrollar lo mejor de sí mismos.

Para más información se puede consultar el siguiente enlace:

www.caib.es/sites/ibassal/es/aspectes_psicosocials/

A8. Protocolos de actuación en las empresas

Se desarrollará un protocolo general con las medidas a implantar con relación a la prevención de la COVID-19. Este protocolo se someterá a consulta y participación del Comité de seguridad y salud laboral o de los delegados y

delegadas de prevención y otras fórmulas de información a los trabajadores legalmente establecidas. En este sentido, este documento establece las condiciones mínimas a garantizar, sin perjuicio de que cada empresa tome otras medidas que incrementen el nivel de protección.

Las medidas, si procede, se establecerán individualmente para cada sección de los establecimientos y locales destinados a la actividad de oficina, principalmente porque hay muchas medidas, como el mantenimiento de las distancias de seguridad, que dependen de las características de los espacios de trabajo, la revisión de la planificación de las tareas que tienen actualmente y los medios con que cuente el establecimiento. Para la elaboración de estos protocolos se tendrá en cuenta el asesoramiento de los servicios de prevención de riesgos laborales.

Se realizará la correspondiente coordinación de actividades empresariales para garantizar la protección de todos los trabajadores, se tienen que tener en cuenta tanto los riesgos del personal propio presente en el puesto de trabajo, los trabajadores de empresas externas y, si procede, los autónomos.

Se registrará diariamente el nombre y apellidos, día, hora de entrada y salida de todo el personal trabajador que accede al establecimiento, incluyendo el control de visitas o personas que accedan puntualmente como proveedores o comerciales; en estos últimos casos se registrará, también, el nombre de la empresa. Como registro del personal del establecimiento se puede emplear el que ya se va realizando a consecuencia de la entrada en vigor del Real Decreto Ley 8/2019, de 8 de marzo, de medidas urgentes de protección social y de lucha contra la precariedad laboral en la jornada de trabajo. Los clientes que accedan al establecimiento quedan excluidos de este control.

Esta información es muy importante no solo para que no entren personas no autorizadas, sino también porque si hay un contagio o similar, tenemos que ser capaces de proporcionar la información inmediatamente a las autoridades sanitarias. El protocolo tiene que especificar cómo se organiza el registro y la persona o personas responsables de este.

A9. Decálogo de medidas preventivas para las personas trabajadoras

1. Si usted vive o ha vivido con una persona que ha contraído la infección por coronavirus o si detecta en casa los síntomas respiratorios típicos de esta enfermedad: tos, dificultad respiratoria o fiebre, no acudirá al centro de trabajo, lo notificará a la empresa y llamará al 902 079 079, 971 43 70 79 o 061, donde le indicarán las pautas a seguir. Se recomienda no salir del domicilio, adoptar un aislamiento preventivo, y si convive con otras personas y comparte zonas comunes se tiene que poner una mascarilla quirúrgica.

2. En el trabajo cumpla los protocolos y recomendaciones preventivas establecidas en la empresa.
3. El uso de mascarilla es obligatorio en los centros de trabajo, tanto si son de titularidad pública como privada, excepto en los espacios abiertos en los cuales se tiene que garantizar la distancia interpersonal de 1,5 metros entre los trabajadores, o en los espacios cerrados en los cuales, además de garantizar la distancia interpersonal de 1,5 metros entre los trabajadores, se han establecido también sistemas de separación física que garantizan la seguridad de estos. En cualquier caso, es obligatorio utilizarla cuando se circula por los espacios comunes.
4. Se seguirá la norma de la etiqueta respiratoria al toser y estornudar: se cubrirá la nariz y la boca con la cara interior del codo o con un pañuelo desechable, y a continuación se lanzará a un contenedor o papelera preferentemente con tapa de accionamiento no manual.
5. Se tiene que lavar las manos con frecuencia en las áreas habilitadas para este propósito, es importante enjabonarse las manos con agua caliente, frotando durante al menos 40 segundos.
6. Se lavará las manos siempre después de estornudar, toser o tocarse la cara al inicio y al final de la jornada, entre distintas tareas, antes y después de comer, fumar o de efectuar los descansos; después de haber ido al baño o de haber tocado residuos y después de la retirada de los guantes de protección. También se lavará las manos después de haber tocado diferentes objetos que pueden estar contaminados: llaves, teclados o después de haber tenido un contacto próximo con alguien que presente síntomas de contagio.
7. Si durante el transcurso de sus tareas no dispone de un lavamanos fácilmente accesible, utilice solución hidroalcohólica. Para lograr el efecto adecuado de desinfección, las manos no han de estar sucias cuando se aplique la solución.
8. Siga las instrucciones de empleo, de colocación de los EPI y/o mascarilla y de la retirada y posterior eliminación de manera higiénica.
9. Evite en todo momento tocarse la cara con las manos, especialmente los ojos, la boca y la nariz, incluso si está utilizando guantes.
10. Evite llevar los cabellos sueltos, mejor llévelos recogidos.
11. Evite compartir objetos y material de escritorio con otros trabajadores o clientes. Si no es el caso, desinfectese las manos después del intercambio.
12. Tome medidas extremas de limpieza para las herramientas que maneja, especialmente si las utilizan varias personas. Es preferible que las herramientas sean de uso individual.

13. Si las circunstancias exigiesen la utilización de los mismos guantes de protección por varias personas, se adoptarán las medidas necesarias para que esto no origine ningún problema de salud o de higiene en los distintos usuarios. Se recomienda ponerse antes unos guantes de látex o nitrilo, según las alergias, para la realización de su actividad.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS, DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN, ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD

B1. Medidas en materia de aforo y distancia de seguridad

Los establecimientos y locales destinados a la actividad de oficina que, con independencia de su superficie útil de exposición y venta, abran al público, tienen que cumplir todos los requisitos siguientes:

- 1) Que se reduzca al setenta y cinco por ciento el aforo total de los establecimientos y locales. En el caso de establecimientos distribuidos en varias plantas, la presencia de clientes en cada una de ellas tendrá que guardar esta misma proporción.
- 2) En cualquier caso, se tendrá que garantizar una distancia mínima de un metro y medio entre clientes. En los establecimientos y locales en los cuales no sea posible mantener esta distancia, se permitirá únicamente la permanencia de un cliente dentro del local.
- 3) Se tiene que mantener un horario de atención con servicio prioritario para personas mayores de sesenta y cinco años, personas con discapacidad y para personas cuidadoras.

Sin embargo, lo dispuesto en el párrafo anterior no es aplicable a los establecimientos comerciales como por ejemplo los farmacéuticos, servicios médicos o sanitarios, ópticas, productos ortopédicos, productos higiénicos, peluquerías, comercio por Internet, telefónico o por correspondencia, sin perjuicio de la necesidad de cumplir las medidas generales de higiene y protección.

Siempre que sea posible se tiene que fomentar la continuidad del teletrabajo para aquellos trabajadores que puedan realizar su actividad laboral a distancia.

La empresa tiene que aplicar protocolos de reincorporación presencial a la actividad laboral, siempre de acuerdo con la normativa laboral y de prevención de riesgos laborales, que tienen que incluir medidas y recomendaciones sobre el uso de los equipos de protección adecuados al nivel de riesgo, la descripción de las medidas de seguridad a aplicar, la regulación de la vuelta al trabajo con

horario escalonado para el personal, siempre que esto sea posible, así como la conciliación de la vida laboral y familiar.

Los establecimientos, las instalaciones y los locales deben exponer al público la capacidad máxima, que debe incluir los trabajadores, y asegurar que esta capacidad y la distancia interpersonal se respetan. Asimismo, se expondrá al público el horario de apertura, la obligatoriedad de observar la distancia mínima interpersonal y la obligatoriedad de usar la mascarilla, en su caso.

Tienen que instaurar sistemas que permitan el recuento y control del aforo, de forma que este no sea superado en ningún momento, el aforo incluirá a los trabajadores.

Cuando el uso de los lavabos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, excepto en aquellos supuestos de personas que puedan necesitar asistencia, en este caso también se permitirá la utilización por su acompañante. Para baños de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, y se tiene que mantener durante su uso una distancia de seguridad de un metro y medio.

Cuando haya ascensor dentro del establecimiento, su uso se tiene que limitar al mínimo imprescindible y se tienen que utilizar preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos tiene que ser de una persona. Se permite la utilización conjunta en el caso de que los ocupantes sean convivientes, sea posible garantizar la separación de un metro y medio entre ellos, o bien, todos utilicen mascarilla y en los casos de personas que pueden requerir asistencia, en los cuales se permite la utilización conjunta.

Cuando dispongan de aparcamientos propios, se tiene que establecer un control de accesos para un mejor seguimiento de las normas de aforo. En la medida de lo posible, las puertas que se encuentren en el recorrido entre el aparcamiento y el acceso al establecimiento o local tienen que disponer de sistemas automáticos de apertura o permanecer abiertas para evitar la manipulación de los mecanismos de apertura.

En caso necesario, se pueden utilizar barreras o sistemas de señalización equivalentes para un mejor control de los accesos y gestión de las personas a efectos de evitar cualquier aglomeración.

En cualquier caso, la señalización de recorridos obligatorios e independientes, u otras medidas que se establezcan se tiene que llevar a cabo teniendo en cuenta el cumplimiento de las condiciones de evacuación exigibles en la normativa aplicable.

Con relación a la distancia de seguridad:

Es obligatorio cumplir en todo momento la medida de mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal como mínimo de un metro y medio entre personas no convivientes. Cuando esto no se pueda asegurar es obligatoria la adopción de medidas alternativas de protección física con el uso de la mascarilla adecuada y la etiqueta respiratoria, de acuerdo con lo que establece el Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y el Acuerdo del Consejo de Gobierno de 19 de junio de 2020 por el cual se aprueba el Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, en su última actualización.

Se considera que hay riesgo de coincidencia masiva de personas cuando no haya expectativas razonables de que se respeten las distancias mínimas de seguridad, particularmente en las entradas y salidas al trabajo, teniendo en cuenta tanto la probabilidad de coincidencia masiva de las personas trabajadoras como la afluencia de otras personas que sea previsible o periódica.

Sin perjuicio de la adopción de las necesarias medidas de protección colectiva e individual, es responsabilidad de la persona titular de la actividad económica o de la persona en quien esta delegue, evitar el riesgo de coincidencia masiva de personas y por este motivo los centros tienen que adoptar que las medidas que resulten necesarias para evitar la concurrencia de personas trabajadoras o no en la realización del trabajo.

Por este motivo, resulta necesario que se identifiquen los puntos críticos presentes en los establecimientos con relación a la circulación de personas y la distribución de espacios para mantener la distanciamiento. Esta tarea se realizará con el asesoramiento del servicio de prevención.

Las acciones comerciales o de promoción que realicen tienen que estar acompañadas de medidas destinadas a asegurar que no se generan aglomeraciones que impidan el mantenimiento de la distancia de seguridad o el cumplimiento de los límites de aforo, en tal caso, hay que adoptar las medidas adecuadas para evitarlas, incluido el cese inmediato de las mencionadas acciones comerciales o de promoción si resultara necesario.

Así mismo, las medidas de distanciamiento se tienen que cumplir en los vestuarios, taquillas y lavabos de los trabajadores, así como en las áreas de descanso, comedores, cocinas y cualquier otra zona de uso común.

Hay que recordar que cuando la naturaleza de la actividad lo permita, se tiene que mantener también la correspondiente distancia interpersonal con terceros.

B2. Medidas de protección colectiva y señalización

En el caso de prestar servicios que no permitan el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal, se tendrá que utilizar el equipo de protección colectiva o individual adecuado al nivel de riesgo que asegure la protección de las personas trabajadoras, de acuerdo con las recomendaciones de los servicios de prevención de riesgos laborales.

En este sentido, se pueden adoptar varias medidas de protección colectiva y señalización, como por ejemplo:

- ✓ Modificar la circulación de las personas en la instalación con el objeto de mantener la distancia de seguridad de acceso al establecimiento, vestuarios, comedores, etc. Por eso se recomienda utilizar puertas separadas para la entrada y salida de los espacios, establecer el recorrido de entrada y salida para dirigir el flujo de personas, señalar con marcas en el suelo la circulación y la distanciaci3n, así como la supervisi3n y control mediante la designaci3n de personas formadas al respeto, etc.
- ✓ Modificar la disposici3n de los puestos de trabajo, la organizaci3n de los turnos y el resto de condiciones de trabajo existentes en el centro en la medida necesaria, para garantizar la posibilidad de mantener la distancia de seguridad interpersonal de un metro y medio entre los trabajadores.
- ✓ Adoptar en las zonas de atenci3n al p3blico o a los trabajadores un sistema que garantice la permanencia, en un mismo momento, de una 3nica persona por cada trabajador. Se pueden habilitar zonas de espera en el interior de los espacios.
- ✓ Donde sea posible la atenci3n personalizada de m3s de una persona al mismo tiempo por varios trabajadores, tendr3 que sealizarse de manera clara la distancia de seguridad interpersonal.
- ✓ Establecer medidas organizativas de atenci3n al p3blico como la atenci3n con servicio prioritario a mayores de sesenta y cinco a3os.
- ✓ Instalar barreras f3sicas, como por ejemplo mamparas de protecci3n, acordonamiento, balizas u otros elementos f3sicos de f3cil limpieza y desinfecci3n en las zonas de cobro de caja y atenci3n al p3blico.
- ✓ Colocar carteles informativos con las medidas de distanciaci3n e higiene.
- ✓ Establecer medidas organizativas en las horas de descanso/comidas, vestuarios, para evitar la concurrencia de personas.

B3. Medidas de limpieza y desinfección

La persona titular de la actividad económica o la que dirige el centro o entidad es responsable de que se adopten las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los espacios.

Los establecimientos y locales tienen que realizar, al menos dos veces al día, la limpieza y desinfección de las instalaciones, con especial atención a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mostradores, muebles, pasamanos, máquinas dispensadoras, suelos, teléfonos, percheros, carros y cestas, grifos, y otros elementos de similares características, conforme a las pautas siguientes:

- a. Una de las limpiezas se tiene que realizar al finalizar el día, o bien antes de la reanudación de la actividad el día siguiente.
- b. Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) acabada de preparar o cualquiera de los desinfectantes con actividad viricida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de este producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.

Hay que recordar que esta dilución corresponde a la proporción de 20 ml de lejía apta para la desinfección de agua de bebida y añadir agua potable hasta un litro, para hacer la dilución no se tiene que emplear agua caliente.

- c. Después de cada limpieza y desinfección, los materiales empleados y los equipos de protección individual utilizados se higienizarán y desinfectarán, con la excepción de los que no sean reutilizables, que se tienen que rechazar de manera segura y proceder posteriormente al lavado de manos.

Se recomienda hacer las tareas de limpieza siguiendo las instrucciones recibidas en la formación y utilizando los equipos de protección individual según las recomendaciones del servicio de prevención.

Las medidas de limpieza se extenderán también en las zonas privadas de los trabajadores, especialmente si hay más de un trabajador, como por ejemplo vestuarios, taquillas, cocinas y áreas de descanso.

Se tiene que reforzar la limpieza y desinfección de los baños de los trabajadores, así como cuando el uso de los lavabos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, se ha de garantizar siempre el estado de salubridad e higiene y mantener un registro de las actuaciones de limpieza y desinfección realizadas.

Cuando haya puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del lugar después de la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación, como taquillas, pomos de puertas, lavabos, etc.

Así mismo, se realizará la limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno, con especial atención a mostradores, mamparas, teclados, terminales de pago, pantallas táctiles, herramientas de trabajo y otros elementos susceptibles de manipulación, prestando especial atención a aquellos utilizados por más de un trabajador.

En caso de utilizar uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección regular de estos, según el procedimiento habitual.

Se adoptarán las precauciones adecuadas de higienización a la manipulación de documentos.

El fichaje con huella dactilar será sustituido por cualquier otro sistema de control horario que permita garantizar las medidas higiénicas adecuadas para la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores, o bien se tendrá que desinfectar el dispositivo de fichaje antes y después de cada uso, advirtiendo a los trabajadores de esta medida.

Los electrodomésticos comunes (cafeteras, microondas, hervidores de agua, etc.) se mantendrán higienizados después de cada uso.

En el caso de disponer de equipos de venta automática, máquinas de «vending» o bien fuentes de suministro de agua para beber, el titular de los mismos tendrá que asegurar el cumplimiento de las medidas de higiene y desinfección de las máquinas, así como informar a los usuarios de su correcto uso mediante la instalación de carteles informativos.

Se tiene que fomentar el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos, evitando, en la medida de lo posible, el uso de dinero en efectivo. Se tiene que limpiar y desinfectar el datáfono después de cada uso, así como el TPV si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.

Se tienen que realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones, incluyendo medios de transporte, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.

Con relación a los sistemas de ventilación y climatización mecánica en edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2, estos tienen que garantizar que la renovación de aire por ocupante sea como mínimo de 12,5 l/s, que la renovación del aire se haga con captación del exterior, no se permite el uso exclusivo de recirculación del aire. También se tendrá que reforzar la limpieza y el mantenimiento de los filtros de aire de los circuitos. Se recomiendan tiempos de operación prolongados, se tienen que cambiar los temporizadores del sistema para iniciar la ventilación a velocidad nominal al menos dos horas antes y después del tiempo de uso del edificio. Se recomienda mantener la ventilación encendida 24 horas, con niveles de ventilación reducidos cuando no haya presencia de personas, pero no apagada. Hay que cambiar la recirculación del aire a 100 % aire exterior. Se tendrá que reforzar la limpieza y el mantenimiento de los filtros de aire de los circuitos y optar por equipos con

filtros con demostrada eficacia como barrera de partículas víricas. Se recomienda mantener la climatización a una temperatura entre 23-26 °C. Se recomienda revisar los recuperadores de calor, el sistema de extracción de los baños e incrementar la ventilación natural aunque se disponga de ventilación mecánica.

También son muy importantes las tareas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos que se tiene que realizar previamente a la apertura del edificio o local.

Se puede consultar el documento con las recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2, emitido por el Ministerio de Sanidad, en el siguiente enlace:

www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_de_operacion_y_mantenimiento.pdf

En todo momento se dispondrá de productos desinfectantes adecuados y efectivos, de acuerdo con sus respectivas fichas de seguridad. Se podrá consultar la lista de virucidas autorizados en España para uso medioambiental, industria alimentaria e higiene humana publicada por el Ministerio de Sanidad en el siguiente enlace:

www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Se seguirán las formas de uso autorizadas, por eso se tiene que leer detenidamente la etiqueta antes de emplearlos con el fin de revisar la concentración necesaria, el tiempo de contacto, el método de aplicación y, si procede, el periodo de seguridad.

Para tener la información oficial sobre los métodos de utilización de los productos biocidas se puede consultar:

www.mscbs.gob.es/ciudadanos/productos.do?tipo=plaguicidas

Las tareas de limpieza se realizarán utilizando el equipo de protección adecuado al nivel de riesgo que asegure la protección del trabajador, según las recomendaciones del servicio de prevención.

Como mínimo, se recomienda hacer uso de guantes de vinilo/acrilonitrilo, y en caso de usar guantes de látex que sea sobre un guante de algodón.

En el caso de las tareas de limpieza en zonas con presencia de casos afectados por la COVID-19 o en periodo de aislamiento preventivo, la persona trabajadora tiene que utilizar equipos de protección individual establecido para este caso, específicamente, gafas de protección ocular, guantes, mascarilla FFP2 o FFP3 y bata y/o delantal. Este equipo tiene que ser desechable y su colocación y retirada se tiene que hacer de acuerdo con el protocolo que el servicio de prevención de

riesgos laborales habrá realizado. Si hay más de una dependencia con posibles casos, se recomienda cambiar el equipo de protección individual para cada una de ellas.

Se puede consultar más información en los siguientes enlaces:

www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf

La desinfección en estos casos la tiene que hacer una empresa inscrita en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas, se dispone de la información oficial en el siguiente enlace:

www.caib.es/sites/salutambiental/ca/mallorca-33681/

Con relación al tiempo de permanencia del SARS-CoV-2 en los distintos materiales, se puede consultar la información científico-técnica del Ministerio de Sanidad en el siguiente enlace:

www.msrebs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm

Y de acuerdo con el documento «Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19», publicado por la OMS, en estos momentos los tiempos establecidos son los siguientes:

- Papel y celulosa: 3 horas
- Cartón: 1 día
- Madera: 1-2 días
- Vidrio: 1-2 días
- Plástico: Más de 4 días
- Acero inoxidable: Más de 4 días
- Ropa: 1 día
- Cobre: 4 horas
- Mascarilla quirúrgica: Más de 7 días

B4. Medidas de protección individual

Cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal de aproximadamente un metro y medio, hay que asegurarse de que los trabajadores dispongan de equipos de protección individual adecuados al nivel de riesgo. En este caso, todas las personas trabajadoras tienen que estar formadas e informadas del uso correcto de los equipos de protección.

Hay que asegurarse de que todos los trabajadores tanto propios como los de empresas que presten servicios en el establecimiento, ya sea con carácter habitual o de manera puntual, tengan permanentemente a su disposición un lavabo con agua corriente, jabón y papel de secado para lavarse las manos. Se desaconsejan los secadores de manos por aire, puesto que favorecen la formación de aerosoles y diseminación de microorganismos, y también los medios de secado de manos reutilizables.

Se lavarán siempre después de estornudar, toser o tocarse la cara, al inicio y al final de la jornada, entre distintas tareas, antes y después de comer, fumar o de efectuar los descansos; después de haber ido al baño o de haber tocado residuos y después de la retirada de los guantes de protección. También se lavarán después de haber tocado diferentes objetos que pueden estar contaminados: llaves, teclados, etc., o después de haber tenido un contacto próximo con alguien que presente síntomas de contagio.

En el siguiente enlace se indican los pasos a seguir para una correcta higiene de las manos:

www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5_HigieneManos.jpg

Además, se tendrían que fomentar determinados hábitos de manipulación para no accionar dispositivos de uso colectivo directamente con las manos, como pueden ser tiradores, grifos, interruptores o manecillas, recomendando emplear el codo o, si se hace con las manos, emplear un papel de celulosa que se lanzaría después de forma higiénica a un contenedor con tapa.

En los puestos de trabajo donde no sea posible lavarse las manos con frecuencia para la realización de la tarea, tendrán que estar equipados y disponer de geles o soluciones hidroalcohólicas o desinfectantes, situados en lugares estratégicos y siempre en la entrada del establecimiento a disposición de trabajadores y clientes, con actividad viricida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la desinfección de manos.

Conviene lavarse las manos antes de aplicarse los desinfectantes, puesto que el efecto deseado se consigue si las superficies a limpiar no están sucias, por eso se tienen que lavar a menudo las manos enjabonándolas con agua caliente y frotándolas de 40 a 60 segundos.

El funcionamiento de dispensadores de jabón, solución desinfectante, papel desechable, lavabos, grifos y papeleras se revisará diariamente y el equipo que tenga defectos será reparado o sustituido. Se repondrá el papel de secado de manos, jabón y gel hidroalcohólico frecuentemente y se recomienda que se lleve un registro diario de todas estas acciones.

Según la Resolución publicada en el BOIB n.º 149 de día 28 de agosto de 2020 por la que se modifica el punto 2 del apartado I del anexo 1 del Acuerdo del Consejo de Gobierno de las Islas Baleares de 19 de junio de 2020, por el cual se aprueba el

Plan de medidas excepcionales de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, una vez superada la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, se establece:

1. Es obligatorio cumplir en todo momento la medida de mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal como mínimo de un metro y medio entre personas no convivientes. El mantenimiento de la distancia de seguridad no exceptúa la obligación de adoptar medidas alternativas de protección física con el uso de mascarilla adecuada y etiqueta respiratoria.
2. Las personas de más de seis años tienen que llevar mascarilla en todo momento, tanto por la vía pública o en espacios al aire libre como también en espacios cerrados de uso público o en las zonas de atención al público de edificios, tanto de titularidad pública como privada, cuando puedan concurrir en el mismo espacio con otras personas no convivientes, con las excepciones que se señalan en los párrafos siguientes, así como en los supuestos que prevé el artículo 6.2 del Real decreto ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19. Además, es obligatorio el uso adecuado de la mascarilla, es decir, tiene que cubrir desde parte del tabique nasal hasta la barbilla incluida.
3. El uso de mascarilla es obligatorio en los centros de trabajo, tanto si son de titularidad pública como privada, excepto en los espacios abiertos en los cuales se tiene que garantizar la distancia interpersonal de 1,5 metros entre los trabajadores, o en los espacios cerrados en los cuales, además de garantizar la distancia interpersonal de 1,5 metros entre los trabajadores, se han establecido también sistemas de separación física que garantizan la seguridad de estos. En cualquier caso, es obligatorio utilizarla cuando se circula por los espacios comunes.
4. Así mismo, en conformidad con el artículo 6.2 del Real Decreto Ley mencionado, la obligación del uso de la mascarilla que prevén los párrafos anteriores no es exigible a las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su uso. Estas circunstancias se pueden acreditar mediante una declaración responsable firmada por la persona que sufre estas patologías o sus representantes legales, formulada en los términos y sometida a las exigencias que dispone el artículo 69.1 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del procedimiento administrativo común de las administraciones públicas. Tampoco es exigible en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad, o cuando por la misma naturaleza de las actividades el uso de la mascarilla sea incompatible de acuerdo con las indicaciones de las autoridades sanitarias.
5. Se recomienda el uso de la mascarilla en los espacios abiertos o cerrados privados cuando haya reuniones o una posible confluencia o movimiento de

personas no convivientes, aunque se pueda garantizar la distancia de seguridad.

6. El tipo de mascarilla que se tiene que utilizar no ha de tener válvula exhalatoria, excepto en los usos profesionales para los cuales este tipo de mascarilla pueda estar recomendada.

Esta obligación está justificada no solo por la alta transmisibilidad del virus, sino también por la capacidad que han demostrado las mascarillas para bloquear la emisión de gotas infectadas, muy importante cuando no es posible mantener la distancia de seguridad.

Se entiende cumplida la obligación a que se refiere el apartado anterior mediante el uso de cualquier tipo de mascarilla, preferentemente higiénica, que cubra la nariz y la boca.

En el ámbito laboral, si el servicio de prevención de riesgos laborales, después de haber realizado la evaluación de riesgos e indicar las medidas de prevención organizativas y colectivas necesarias para proteger las personas trabajadoras, considera que tiene que complementarlas con la utilización de mascarilla, podrá recomendar el uso de las más adecuadas y específicas para cada situación (higiénica, quirúrgica o EPI) en función del nivel de riesgo y tipo de tarea.

En general no se recomienda el uso de mascarilla cuando no se dan los principios básicos para que tenga un efecto protector: buen encaje con la estructura facial, buena tolerancia por parte del usuario (que permita una respiración adecuada) y adopción de las precauciones de uso correcto.

Tampoco se recomienda el uso de mascarilla en situaciones en que una persona se encuentre sola y sin probabilidad de tener contacto con otras personas.

La mascarilla higiénica es un tipo de protección respiratoria de acuerdo con las siguientes especificaciones:

- *Especificación UNE 0064-1:2020, Mascarillas higiénicas no reutilizables. Requerimientos de materiales, diseño, confección, marcado y uso. Parte: 1 Para uso en adultos.*
- *Especificación UNE 0065:2020, Mascarillas higiénicas reutilizables para adultos y niños.*

En caso de que el servicio de prevención de riesgos laborales determine la necesidad de protección de las manos con guantes, se librarán a los trabajadores para el cumplimiento de sus tareas de trabajo. No se tiene que olvidar que después de la retirada de los guantes debe realizarse el lavado de las manos.

Todos los establecimientos tendrán que disponer de papeleras, situadas en lugares estratégicos para facilitar su uso, preferiblemente con tapa y de accionamiento a pedal, en las cuales poder depositar pañuelos de papel y

cualquier otro material desechable. Estarán situadas en los lavabos de personal y también, como refuerzo, en determinadas zonas del establecimiento para uso del personal y clientes. Estas papeleras han de limpiarse y desinfectarse con frecuencia, al menos una vez al día y su contenido se eliminará mediante bolsas con cierre hermético.

Recomendaciones para la colocación y retirada de la mascarilla:

1. Las mascarillas quirúrgicas no se tienen que usar del revés en ningún caso.
2. Ningún tipo de mascarilla se tiene que llevar en el cuello o en la frente.
3. El uso de mascarilla tendrá que ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas en estas recomendaciones.
4. Antes de ponerse la mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
5. Debe cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya vacíos entre la cara y la mascarilla.
6. Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y, si se hace, lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
7. Tirar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas desechables. Las mascarillas quirúrgicas son desechables.
8. Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
9. En caso de ser imprescindible realizar, de manera muy puntual, un uso intermitente de la mascarilla, se tiene que extremar la higiene de manos al quitársela y ponérsela, y se tiene que almacenar en un recipiente o bolsa de papel limpios, colocándola de forma que no se contamine la parte interior que estará en contacto con la cara.
10. Sacar la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal ni la parte interior que está en contacto con la cara, rechazarla en un contenedor cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
11. En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, estas se tienen que lavar de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
12. Mantener la distancia de seguridad interpersonal y hacer el lavado de manos con agua y jabón o desinfección con solución hidroalcohólica son de gran importancia.

B5. Otras medidas específicas

B5.1. Para los proveedores y empresas de mantenimiento externas

Se realizará la correspondiente coordinación de actividades empresariales para garantizar la protección de todos los trabajadores, teniendo en cuenta tanto los riesgos del personal propio, del personal subcontratado presente en el puesto de trabajo y, si procede, de los autónomos.

En todo caso, la empresa informará, con la antelación suficiente a todos los proveedores y empresas ajenas que deban acceder al centro de trabajo para hacer cualquier tipo de tarea, que tienen que cumplir las medidas establecidas por el centro en sus protocolos en materia de higiene y prevención específicas para hacer frente a la COVID-19.

Se recomienda gestionar la recepción de productos y el contacto con los proveedores para evitar la confluencia de personas en el establecimiento, por ejemplo:

1. Programar las citas en el calendario.
2. Recibir los productos en la entrada del inmueble o zona habilitada al efecto para retirar las bolsas, embalajes y, si procede, envases.
3. Se recomienda limpiar/desinfectar las cajas y los paquetes antes de su almacenamiento o colocación en las estanterías de acceso al público.
4. Se recomienda informar a los proveedores de las medidas de higiene y prevención a adoptar por sus trabajadores en el centro:
 - ✓ En la entrada del establecimiento habrá solución hidroalcohólica para la desinfección de manos y guantes desechables y serán informados de la necesidad de su utilización durante la permanencia en el recinto.
 - ✓ Tendrán que hacer uso de la mascarilla adecuada el tiempo que estén dentro del establecimiento.
 - ✓ A la salida del establecimiento dispondrán de papeleras, preferiblemente con tapa de accionamiento no manual y dotadas de bolsa de basura.

B5.2. Para los clientes

El establecimiento tendrá que garantizar en todo momento que el cliente esté informado sobre las normas especiales que regirán el uso de las instalaciones.

Se recomienda que haya carteles informativos en los idiomas más habituales de los clientes exponiendo de forma clara el horario de apertura al público, la obligatoriedad de observar la distancia mínima interpersonal de un metro y medio, la obligatoriedad de utilizar mascarilla, si procede, las condiciones restrictivas de uso de las instalaciones y las normas de higiene a observar en relación con la prevención de contagios. También se señalarán aquellos casos en que sea posible la atención individualizada de más de un cliente al mismo tiempo, que no podrá realizarse de manera simultánea por el mismo trabajador.

El tiempo de permanencia en los establecimientos será el estrictamente necesario para que los clientes puedan recibir la prestación del servicio.

En aquellos puntos de atención al cliente donde se prevean aglomeraciones o colas puntuales se marcarán en el suelo los espacios de forma que se respeten la distancia mínima de un metro y medio entre personas.

Todos los establecimientos podrán establecer, si se tercia, sistemas de recepción del servicio concertado por teléfono o en línea, siempre que garantice una recogida escalonada que evite aglomeraciones en el interior del local o su acceso.

El centro tiene que poner a disposición de los clientes dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad viricida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad y siempre a la entrada del local, y en las mesas de atención personalizada que tendrán que estar en condiciones de uso.

Se recuerda que es obligatorio que todos los clientes hagan uso de la mascarilla, en todo momento, cuando puedan concurrir en el mismo espacio con otras personas no convivientes y no sea posible mantener la distancia de seguridad dentro del establecimiento.

A la salida del establecimiento, los clientes dispondrán de papeleras para tirar el material de protección, preferiblemente con tapa de accionamiento no manual y dotadas de bolsa de basura. Estos contenedores tienen que estar en buen estado de mantenimiento y limpieza, y se tienen que higienizar diariamente.