

Recomendaciones

a empresas y trabajadores
para prevenir
el contagio por coronavirus

Adaptación a lectura facilitada

Recomendaciones a empresas y trabajadores para prevenir el contagio por coronavirus

© 2020 Plena Inclusión Madrid

Adaptación según pautas de lectura fácil: Adapta - Plena Inclusión Madrid

Adaptación a partir de la publicación “Buenas prácticas en los centros de trabajo. Actualización 11 de abril” del Ministerio de Sanidad.

¿Qué vas a leer en esta guía?

¿Debo ir a trabajar?	4
¿Qué recomendaciones debo seguir cuando voy a trabajar?.....	5
¿Cómo deben organizar el trabajo en mi empresa?.....	6
Trabajo en una tienda o un lugar que atiende al público, ¿cuáles son las recomendaciones?.....	7
¿Qué medidas de protección debe tener prevista la empresa?.....	8
¿Cuáles son las recomendaciones que debo seguir en mi puesto de trabajo?.....	9
¿Cuáles son las recomendaciones de limpieza en la empresa?.....	10
¿Cuáles son las recomendaciones para tirar la basura y otros residuos?	11
¿Qué debo hacer después de salir del trabajo?.....	12

¿Debo ir a trabajar?

Fíjate si eres una persona en una de estas situaciones:

1. Tengo tos, fiebre o dificultad al respirar.
Son síntomas de la enfermedad del coronavirus.
2. Vivo con personas o he estado con personas que tienen la enfermedad del coronavirus.
3. Soy una mujer embarazada.
4. Tengo otras enfermedades, como tensión alta, problemas de corazón, diabetes, problemas respiratorios, cáncer o defensas bajas.

En ninguno de estos casos debes ir a trabajar.

¿Qué debes hacer en estos casos?

1. Tengo tos, fiebre o dificultad al respirar:
Llama al 112 en la Comunidad de Madrid o llama a tu centro de salud.
Sigue sus instrucciones.
Solo podrás volver a trabajar cuando te lo permitan los médicos.
2. Vivo con personas o he estado con personas que tienen la enfermedad del coronavirus:
Debes quedarte en casa 2 semanas, aunque no tengas tos, fiebre o te sientas mal.
Si notas síntomas, debes llamar al 112 o a tu centro de salud.
3. Soy una mujer embarazada:
Tu médico te dará un informe para que te quedes aislada.
Será como una baja por enfermedad.
4. Tengo otras enfermedades, como tensión alta, problemas de corazón, diabetes, problemas respiratorios, cáncer o defensas bajas:
Tu médico te dará un informe para que te quedes aislado.
Será como una baja por enfermedad.

¿Qué recomendaciones debo seguir cuando voy a trabajar?

Sigue estas recomendaciones cuando vas al trabajo:

- **Voy andando:** no es necesario que lleves mascarilla.
- **Voy en bicicleta o en moto:** no es necesario que lleves mascarilla.
- **Voy en coche:** limpia bien el coche para desinfectarlo.

En el caso de que vayáis 2 personas,
una debe conducir y la otra debe ir en el asiento de atrás.

- **Voy en taxi, Uber o Cabify:** debes ir en el asiento de atrás.
- **Voy en autobús, metro o tren de Cercanías:** te recomendamos que lleves mascarilla.

Debes mantener una distancia de seguridad de unos 2 metros con el resto de viajeros.

¿Cómo deben organizar el trabajo en la empresa?

Las empresas deben proteger a los trabajadores de 2 formas:

- Deben facilitar que guarden una distancia de seguridad de 2 metros.
- Deben evitar que haya aglomeración de trabajadores en un sitio, es decir, que haya un grupo grande de personas en un espacio pequeño.

La empresa debe cumplir estas obligaciones:

- Cuando entran los trabajadores.
- Mientras están trabajando.
- Cuando salen los trabajadores.

Además, las empresas deben facilitar:

- Que los trabajadores entren y salgan a diferentes horas, para evitar que coincida al mismo tiempo un grupo grande de personas en esos momentos.
- Que puedan reorganizar las tareas o repartir a las personas de otra forma para mantener la distancia de seguridad.
- Que los trabajadores trabajen desde casa cuando puedan hacer sus tareas con un ordenador o con un teléfono.
- Que los trabajadores eviten hacer visitas de trabajo o reuniones con clientes.
Si es posible, es mejor hacer llamadas de teléfono o videoconferencias.
- Que los jefes o los equipos de trabajo organicen reuniones por videoconferencia.

Trabajo en una tienda o un lugar que atiende al público, ¿cuáles son las recomendaciones?

Cuando atiendas al público, debes seguir estas recomendaciones:

- Todas las personas dentro de la tienda deben mantener la distancia de seguridad.
Por eso, la tienda debe limitar el número de clientes que entran.
- La empresa controlará el número de personas que entran.
- El público deberá esperar fuera y guardar la distancia de seguridad entre ellos.
- La empresa deberá darte mascarillas u otras protecciones, cuando es difícil mantener la distancia de seguridad.

Utiliza mascarilla solo cuando es difícil mantener la distancia de seguridad con sus compañeros o con clientes.

¿Qué medidas de protección debe tener prevista la empresa?

La empresa debe informar a todos los trabajadores de forma habitual y clara de las medidas de protección frente a la enfermedad del coronavirus.

La información debe estar siempre al día y debe incluir cualquier cambio o novedad.

La empresa debe tener cantidad suficiente de:

- **Jabón de manos, jabón alcohólico**
- **y pañuelos de papel de un solo uso**
para lavarse las manos de forma frecuente.
- **Lejía y productos de limpieza permitidos**
para desinfectar los lugares de trabajo.
- **Guantes, mascarillas y otros equipos de protección**
para trabajadores que pueden tener más riesgo de contagio, como personas que atienden al público, personal de limpieza o médicos de la empresa.

La empresa debe tener un plan para estudiar qué puestos de trabajo tienen más riesgo de contagio y cómo deben protegerse los trabajadores en cada caso.

También debe tener previsto qué hacer cuando un trabajador tiene síntomas de la enfermedad del coronavirus para protegerle y proteger al resto de trabajadores.

Cuando una persona tenga más riesgo para su salud si se contagia y además tenga que ir al trabajo, la empresa debe proteger más a esta persona para evitar el contagio.

¿Cuáles son las recomendaciones que debo seguir en mi puesto de trabajo?

Sigue las recomendaciones y las instrucciones que te dan en la empresa para protegerte y evitar los contagios.

Además, sigue estas recomendaciones:

- Lávate las manos con frecuencia y durante unos 40 segundos, sobre todo, en estos casos:
 - > Después de toser o estornudar.
 - > Después de tocar lugares u objetos que pueden estar contaminados por el coronavirus.

- Tápate la nariz y la boca con un pañuelo de papel, cuando tosas o estornudes.

Tíralo enseguida a la papelera

o al cubo de basura indicado por la empresa.

Cuando no tienes pañuelos de papel,

tose o estornuda por dentro del codo.

- No te toques los ojos, la nariz o la boca.
- Mantén la distancia de seguridad con el resto de personas. Esta distancia debe ser de 2 metros.
- Cuando saludes, no des la mano, besos o abrazos. Saluda manteniendo la distancia.
- Evita utilizar el ordenador, el teléfono o cualquier otra máquina o aparato que utilice otra persona.
Si tienes que hacerlo:
 - > Límpialos y desinféctalos antes de utilizarlos.
 - > Lávate bien las manos después de utilizarlos.

- Deja tu puesto de trabajo recogido y ordenado para que puedan limpiarlo bien.

- Cuando notas síntomas de la enfermedad del coronavirus, avisa enseguida a tus compañeros y tus jefes.

Llama al médico de la empresa, al médico de tu centro de salud o al 112 en la Comunidad de Madrid.

¿Cuáles son las recomendaciones de limpieza en la empresa?

La empresa debe seguir estas recomendaciones:

- Hay que ventilar todos los días durante 5 minutos todos los lugares de trabajo.
- Hay que limpiar con frecuencia los filtros y los aparatos de ventilación y aire.
- Hay que reforzar la limpieza de los puestos y zonas de trabajo. Es importante reforzar la limpieza de lugares que pueden tocar muchas personas, como puertas, ventanas, mesas, sillas y apartados de trabajo, como ordenadores o teléfonos.
- Hay que limpiar cada puesto de trabajo en cada cambio de turno, cuando hay varios turnos de trabajo al día.
- Hay que limpiar con productos de limpieza permitidos habituales. También pueden utilizar lejía y otros desinfectantes permitidos.
- Las personas de limpieza deben estar protegidas con mascarillas y guantes. Cuando terminen su trabajo de limpieza, deben tirar las mascarillas y guantes y lavarse las manos durante un minuto.
- Cuando los trabajadores utilicen un uniforme de trabajo, deben guardarlo en una bolsa y cerrarla. La empresa debe enviar los uniformes para que los laven a una temperatura entre 60 grados y 90 grados.

¿Cuáles son las recomendaciones para tirar basura y otros residuos?

Las empresas deben tener 4 contenedores diferentes: restos de comida, cristal, envases, papel y otro tipo de basura.

Es recomendable tener un contenedor aparte para tirar los pañuelos de papel para secarse las manos. El contenedor debe tener un pedal para abrirlo con el pie.

Todos los materiales de protección, como mascarillas y guantes, deben ir al contenedor de otro tipo de basura.

¿Qué hay que hacer con la basura de un trabajador con síntomas?

Cuando un trabajador tenga síntomas de la enfermedad de coronavirus, hay que aislar el contenedor donde ha tirado sus pañuelos de papel.

Así hay que hacerlo:

1. Sacamos esa bolsa con guantes.
2. Metemos esa bolsa dentro de otra bolsa de basura.
3. Cerramos la bolsa de basura.
4. Tiramos la bolsa en el contenedor de otro tipo de basura.
5. Tiramos los guantes en el contenedor de otro tipo de basura.

¿Qué debo hacer después de salir del trabajo?

Cuando salgas de trabajo, sigue estas recomendaciones:

- Lávate bien las manos.
- Mantén la distancia de seguridad.
- Cuando llegues a casa, lávate bien las manos y mantén todas las medidas de protección, por ejemplo, lava la ropa con agua caliente y limpia la casa con productos desinfectantes.

